

vhs kompakt

Januar – Juni 2026

1/2026



Aktuelle Kurse immer unter
www.vhs-hannover-land.de

**Titelbild von
Verena Meyer
aus Neustadt**
Zukunftsorte
„Im Einklang“

Hier finden Sie, was Sie suchen!

EDITORIAL	3
FUTURE SKILLS IM ALLTAG	4
● KULTUR CO KREATIV	6
● FOTOGRAFIE	16
● JUNGE VHS	21
● GESUNDHEIT	22
● BILDUNGSLAUBE	38
● SPRACHEN	42
● DIGITALES & MEDIEN	56
● MENSCH – GESELLSCHAFT – POLITIK	66
● INTEGRATION	78
● VHS NEUE – BERUFLICHE WEITERBILDUNG	80
● CAMPUS LOGISTIK	90
● ELEMENTARPÄDAGOGIK	92
● ZWEITER BILDUNGSWEG	95
INFORMATION & SERVICE	96



Kurs gefunden? Jetzt anmelden:



Per Telefon: 05032 90144-22*

Per Mail: info@vhs-hannover-land.de

Online: www.vhs-hannover-land.de

*Montag bis Mittwoch, 9–13 Uhr

QR-Code – Der schnelle Weg zur Kursbuchung

Die QR-Codes im Heft helfen Ihnen, schnell das passende Kursangebot zu finden. Probieren Sie's gleich mal aus.

1. QR-Code scannen: entweder direkt mit der Kamera des Smartphones bzw. Tablets oder mit einer QR-Code App.
2. Angezeigten Link anklicken.
3. Schon landen Sie auf der hinterlegten Website.

Liebe Leserinnen und Leser,

Veränderung gehört zum Leben – auch bei uns in der vhs Hannover Land tut sich immer wieder etwas. Nach dem Weggang unseres Geschäftsführers starten wir als Team mit zwei neuen Fachbereichsleitungen und frischem Schwung ins nächste Halbjahr. Eines bleibt dabei ganz sicher: Wir sind alle mit Herz, Kompetenz und Freude für Sie da – und bieten Ihnen ein Kursprogramm, das Lust macht, Neues auszuprobieren, Wissen zu vertiefen und Menschen zu begegnen.

In diesem Heft werfen wir einen ganz persönlichen Blick auf die Zukunftskompetenzen, die für unsere Entwicklung wichtig sind. Veränderungen positiv zu begegnen, gehört definitiv dazu – als VHS, die sich weiterentwickelt und zugleich verlässlich bleibt.

Auch unser Titelbild beschäftigt sich mit der Zukunft. Es stammt von Verena Meyer aus Neustadt und ist gemeinsam mit ihrem Sohn entstanden. Die beiden haben sich Gedanken über unsere Umwelt gemacht. Ich hoffe, Sie freuen sich genauso über das wunderschöne Titelbild wie ich.

Für 2026 wünsche ich Ihnen viele spannende Lernmomente und inspirierende Begegnungen in unserer VHS – mitten im Wandel, aber immer gemeinsam!

Ihre

Ina Tatje

Stellvertretende Geschäftsführerin



INA TATJE
Stellvertretende Geschäftsführerin



Verena Meyer aus Neustadt, die das Titelbild „Im Einklang“ erstellt hat, lässt sich in ihren Mixed Media Arbeiten von ihrer Intuition leiten, ohne ein festes Ziel zu verfolgen. Beim Gedanken an „Zukunftsorte“ spielt Naturverbundenheit für sie eine wichtige Rolle. Der Austausch mit ihrem 10-jährigen Sohn, der den Wald als seinen Zukunftsraum nannte, inspirierte sie, Fundstücke aus der Natur in das Bild zu integrieren. Kreativität öffnet für sie einen Raum, in dem ein harmonisches Nebeneinander der menschengeschaffenen Welt und der natürlichen Umwelt möglich ist.“

FUTURE SKILLS IM ALLTAG

Future Skills, das sind die Fähigkeiten, die uns helfen, den Herausforderungen von morgen zuversichtlich zu begegnen. In einer sich schnell verändernden Welt sind Fähigkeiten wie Problemlösungskompetenz, kritisches Denken, aber auch Lernbereitschaft essenziell.

Sie merken: Future Skills sind nicht unbedingt neu. Viele dieser Zukunftskompetenzen haben wir längst verinnerlicht. Dennoch lohnt es sich, den Fokus darauf zu legen und uns einmal selbst zu hinterfragen: **An welchen Stellen in unserem Tagesablauf könnten die Future Skills uns helfen, uns noch zukunftsfähiger und resilenter aufzustellen?**

Die Integration von Future Skills in unseren Alltag ist entscheidend für die persönliche und berufliche Entwicklung. Durch bewusste Entscheidungen und Aktivitäten können wir diese Kompetenzen aktiv fördern und uns auf die Zukunft vorbereiten.



Alle aktuellen Kurse zu den Future Skills finden Sie auf: www.vhs-hannover-land.de/aktionen/future-skills

Future Skills? Hab ich längst!

7 bis



9 Uhr

Gesundheitsbewusstsein

„Ich starte den Tag mit etwas Gute für Körper und Geist.“

Der Morgen gehört mir – mit einem Frühstück, das Energie schenkt. Frische, regionale Zutaten landen auf meinem Teller, danach ein Moment für mich: Yoga, Meditation oder einfach tief durchatmen. So tanke ich Kraft, bleibe achtsam und lege den Grundstein für einen entspannten Tag.

9 bis



12 Uhr

Problemlösungskompetenz

„Ich arbeite aktiv in Gruppenprojekten mit.“

Gemeinsam im Team entwickle ich kreative Ideen und wende Methoden wie Brainstorming oder Design Thinking an, um Lösungen zu finden. Dabei analysiere ich kritisch, hinterfrage Vorgehensweisen und entdecke neue Perspektiven.

12 bis



13 Uhr

Interkulturelle Kompetenz

„Mittags gönne ich mir eine Pause!“

In der Mittagspause spreche ich mit Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Kulturen. Wir teilen Erfahrungen, lernen voneinander und stärken so Verständnis, Offenheit und Teamgeist.

13 bis



17 Uhr

Zeitmanagement

„Am Nachmittag ist Zeit für Organisation.“

Ich setze klare Prioritäten und nutze digitale Tools, um meine Aufgaben im Blick zu behalten. So plane ich strukturiert, arbeite konzentriert und nutze meine Zeit effektiv.

17 bis



20 Uhr

Kreativität

„Der Abend gehört meiner Kreativität.“

Jetzt ist Raum für alles, was inspiriert – Schreiben, Lesen, Gestalten oder einfach neue Gedanken zulassen. Diese kreative Zeit entspannt, macht den Kopf frei und lässt neue Ideen entstehen.



KULTUR CO KREATIV

„Lernen ohne Denken ist verlorene Arbeit;
Denken ohne Lernen ist gefährlich.“ (Konfuzius)

Wechseln Sie doch mal wieder die Perspektive und lassen sich von unserem neuen Kursangebot inspirieren. Oder vertiefen Sie Ihr Wissen in unseren bewährten und fortlaufenden Veranstaltungen. Etwas Neues auszuprobieren, wie zum Beispiel Theater spielen mit der Chubbuck – Technik, neurographisches Malen oder „Siedeln mit Silas“, erfordert vielleicht im ersten Schritt etwas Mut und Neugierde, weil man denkt, dass ist nichts für mich. Probieren Sie es doch einfach mal aus und lassen Sie sich überraschen.

KURSE HIGHLIGHTS » **S. 8**
KURSE ÜBERSICHT » **S. 9**



Kritisches Denken ist für mich eine sehr wichtige Zukunftskompetenz, wobei ich sie als „klassische“ zeitlose Kompetenz einordnen würde.

„Alles, was wir hören, ist eine Meinung, alles, was wir sehen, ist eine Perspektive“ (Marcus Aurelius, römischer Kaiser und Philosoph)

Was eine Person als Fakt darstellt, kann für eine andere eine persönliche Meinung sein. Wie wir etwas sehen, hängt von unserem Blickwinkel und individueller Erfahrung ab. Informationen kritisch zu hinterfragen, nachdenklich zu sein, andere Perspektiven wahrnehmen und verstehen lernen nimmt in einer immer komplexeren Welt an Bedeutung zu.

CLAUDIA NICOLAI
Leiterin des Fachbereichs
Kultur CO Kreativ

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
nicolai@vhs-hannover-land.de

Kreativität mit allen Sinnen: unsere Highlights!

Dekorativ:

Kreatives Mosaiken – Im Reich der Formen und Farben

Gestalten Sie mit Material wie Bunt- oder Spiegelglas, Porzellan, Muscheln, Glasnuggets oder Steinen ein eigenes Dekostück.

Neustadt DI 24.02.2026 18:00 – 20:00 Uhr, SA 28.02.2026 10:00 – 17:00 Uhr, SO 01.03.2026 10:00 – 13:00 Uhr | 3 Termine | Kerstin D'Souza » 261KH0003 | 84,00 €



Musikalisch:

Handpan für Anfänger – Jetzt ausprobieren und mitspielen

Ein kreativer Einstieg in das Handpan-Spiel: Rhythmus, Klang und Improvisation in entspannter Gruppenatmosphäre.

Garbsen ab DI 10.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr 2 Termine | Marvyn Korten » 261KM0042 | 65,00 €



JETZT ANMELDEN!



Anne Duscha
Per Mail: duscha@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-84

Achtsam:

Nature Journaling Grundlagen

Sie lernen grundlegende Methoden kennen, um genauer hinzusehen, bewusster wahrzunehmen und Ihre Eindrücke achtsam aufs Papier zu bringen. Dabei geht es weniger um schön, als vielmehr um bewusst erleben.

Wedemark SA 30.05.2026 10:00 – 13:45 Uhr 1 Termin | Kristina Blanke » 261KG0004 | 28,00 €



Spielerisch:

Siedeln mit Silas – Offener Spieltreff im ländlichen Raum.

Offener Brettspiel-Treff Catan. Jeden 4. Samstag im Monat, 10:00 – 14:00 Uhr. Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Burgwedel ab SA 24.01.2026 10:00 – 14:00 Uhr 6 Termine | Silas Elkarra » 261KP0011 | 5,00 € je Termin



Kurse 1/2026

Malen – Zeichnen – Kunsthandwerk

Aquarellmalen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Grundlagenkurs für Aquarell-Anfänger*innen: Farbenlehre, Lavur- & Nass-in-Nass-Technik kreativ erlernen. CLAUDIA STEEN » 261KG2043 | 107,00 €

Neustadt ab 09.01.2026 17:00 – 20:00 Uhr | 4 Termine (immer Fr.)

N Vision Board mal anders

Die bionische Linie führt dich zu deinen Wünschen. Nutze die Kraft des Anfangs, um deinen Träumen näherzukommen. Die Linie, die Farben und die Form unterstützen dich dabei. INES BLANKENBURG » 261KG0433 | 21,00 €

11:00 – 13:15 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Sketchnotes für Reisetagebücher, Bullet Journals, Grußkarten ...

Sketchnotes sind gezeichnete Notizen. Die bildhaften Symbole sind gut geeignet, komplexe Inhalte auf den Punkt zu bringen und nachhaltiger für unser Gehirn aufzubereiten. Kreiere dein Reisetagebuch, Bullet Journal, Grußkarten und vieles mehr. CORINNA EILHARDT » 261KG0001 | 28,00 €

Burgwedel 15.01.2026 17:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Offener Handarbeitstreff – Kreatives Miteinander im ländlichen Raum

Gemeinsam werkeln macht einfach mehr Spaß! Wir freuen uns auf regen Austausch über das geteilte Hobby. Lasst uns zusammen nähen, stricken, häkeln, sticken, lieseln, klöppeln, klönen und lachen. SABINE MEINS » 261KH0001 | 30,00 €

Burgwedel ab 17.01.2026 10:00 – 14:00 Uhr | 6 Termine (immer Sa.)

Farbenfrohe Reise auf dem Papier – Spielerisch-kreativer Tapetenwechsel

Wir betrachten das Thema Urlaub auf heitere Weise aus unterschiedlichen Blickwinkeln. In deinen Koffer packst du am besten Offenheit für Neues und Neugier auf eine spielerisch-kreative Auszeit. ANNE-KRISTIN ZENKE » 261KG0023 | 75,00 €

Neustadt 18.01.2026 10:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (So.)

K Freie Malerei mit Acryl oder Aquarell für Fortgeschrittene

Landschaften, Blumen, Porträt, Akt oder moderne Malexperimente mit Spachtelmassen. MARTINA HEGER » 261KG0022 | 115,00 €

Garbsen ab 04.02.2026 09:00 – 11:50 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

K Zeichnen macht Spaß

Zeichnen kann man überall und spontan, draußen und drinnen. Grundlage dafür sind elementare Techniken. Dieser Zeichenkurs dient zum Aufspüren der eigenen Kreativität mit dem Bleistift. KARIN BACH » 261KG1115 | 120,00 €

Wunstorf ab 09.02.2026 09:15 – 11:30 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

K Zeichnen – Grundkurs

Möchten Sie die Kunst des Zeichnens von Grund auf erlernen? In diesem Zeichen-Grundkurs vermitteln wir Ihnen die wesentlichen Techniken, um eigene Motive und Ideen systematisch auf Papier zu bringen. KARIN BACH » 261KG1125 | 120,00 €

Wunstorf ab 09.02.2026 18:00 – 20:15 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)



FEBRUAR	Urban Sketching Sie möchten die Welt um sich herum zeichnen und Ihre Stadt mit neuen Augen entdecken? Dann ist unser Urban Sketching-Kurs für Einsteiger genau das Richtige für Sie. ANNA FRIEDMANN-GULYANSKA »261KG0012 81,00 €	Garbsen ab 09.02.2026 19:00 – 20:30 Uhr 6 Termine (immer Mo.)
	K Malen mit Acryl Sie erhalten Anregungen zur variationsreichen Bildgestaltung. Themen sind u.a.: Wie finde ich ein Malthema? Wie entsteht Raumtiefe? Welche Farben bewirken was? KARIN BACH »261KG2025 77,00 €	Wunstorf 17. 27. 28.02.2026 Di. 18:00 – 19:30 Uhr Fr. 18:00 – 21:15 Uhr Sa. 10:00 – 16:30 Uhr 3 Termine
	Treffpunkt Aquarellmalen Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und kombinieren Sie verschiedene Techniken. CLAUDIA STEEN »261KG2053 108,00 €	Neustadt ab 20.02.2026 17:00 – 20:00 Uhr 5 Termine (immer Fr.)
	N Kreatives Mosaiken – Im Reich der Formen und Farben Experimentieren Sie mit verschiedenen Materialien wie Buntglas, Spiegelglas, Porzellan, Muscheln, Glasnuggets oder Steinen und tauchen Sie ein in die Kunst des Mosaiks. KERSTIN D'SOUZA »261KH0003 84,00 €	Neustadt 24.02. 28.02. 01.03.2026 Di. 18:00 – 20:00 Uhr Sa. 10:00 – 17:00 Uhr So. 10:00 – 13:00 Uhr 3 Termine
	K Tradition trifft Kreativität: Dänische Stickerei Lernen Sie die dänische Stickerei und gestalten Sie mit kleinen, feinen Stichen praktische und schöne Dinge für den Alltag – Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. ANNEMARIE THEEL-EVERS »261KH3011 54,00 €	Burgwedel ab 24.02.2026 Di. 18:30 – 20:45 Uhr 4 Termine (immer Di.)
	N Acryl-Pouring – Swipen – Into the Ocean Wir zaubern mit nur vier Farben ein Seepferdchenbild – mit Schritt-für-Schritt-Anleitung oder eigenem Motiv auf der Leinwand. SYLVIA BEHRENS »261KH2141 55,00 €	Burgwedel 13./14.03.2026 Fr. 18:00 – 21:00 Uhr Sa. 10:00 – 13:00 Uhr 2 Termine
	N Rezepte skizzieren Wir lernen und üben gemeinsam die wichtigsten Symbole für Rezepte. Bitte ein Lieblingsrezept mitbringen! Sie gehen stolz mit einem fertigen Werk nach Hause. CORINNA EILHARDT »261KG0024 28,00 €	Wedemark 09.04.2026 Do. 16:00 – 19:00 Uhr 1 Termin
	Gestalte Dein Leben mit Aquarellfarben – Die Kraft meditativer Kunst Intuitives Malen mit Aquarellfarben: Lassen Sie die Farben fließen, malen Sie ohne an das Ergebnis zu denken. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und Ihren Atem. GISELA KIRMIZI »261KG0003 28,00 €	Neustadt 10.04.2026 Fr. 18:30 – 20:45 Uhr 1 Termin
	Rucksäcke aus LKW-Plane oder Segeltuch nähen Nähen Sie sich einen Rucksack nach Ihren Vorstellungen! Der Umgang mit einer Nähmaschine sollte bekannt sein. NICOLE DÖPPNER »261KH0123 87,00 €	Neustadt 11./12.04.2026 10:00 – 16:00 Uhr 2 Termine (Sa. + So.)
	N Nature Journaling Grundlagen Im Kurs lernen Sie grundlegende Methoden kennen, um genauer hinzusehen, bewusster wahrzunehmen und Ihre Eindrücke achtsam aufs Papier zu bringen. Dabei geht es weniger um schön, als vielmehr um bewusst erleben. KRISTINA BLANKE »261KG0043 28,00 €	Neustadt 11.04.2026 13:00 – 16:45 Uhr 1 Termin (Sa.)
APRIL	Aquarell-Malen für Anfänger*innen Schritt für Schritt werden in diesem Kurs die Grundlagen des Aquarell-Malens erarbeitet. ANNA FRIEDMANN-GULYANSKA »261KG0002 95,00 €	Garbsen ab 13.04.2026 19:00 – 20:30 Uhr 7 Termine (immer Mo.)
	K Malen mit Acryl, Pastellkreide oder Malmaterial nach Wahl Wie finde ich mein Malthema? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zu Ihren persönlichen Gestaltungsideen. 14. 24. 25.04.2026 KARIN BACH »261KG2015 77,00 €	Wunstorf Di. 18:00 – 19:30 Uhr Fr. 18:00 – 21:15 Uhr Sa. 10:00 – 16:30 Uhr 3 Termine
	K Goldschmiede-Werkstatt Grundtechniken erlernen und selbst entworfene Schmuckstücke aus Silber fertigen. GERHARD HOLZAPFEL »261KH6023 109,00 €	Neustadt 17./18.04.2026 Fr. 17:30 – 21:15 Uhr Sa. 09:30 – 17:00 Uhr 2 Termine
	N Acryl-Pouring – Swipen – Forrest Dreams Wir zaubern mit nur vier Farben ein Waldbild – mit Schritt-für-Schritt-Anleitung oder eigenem Motiv auf der Leinwand. SYLVIA BEHRENS »261KG0011 55,00 €	Burgwedel 08./09.05.2026 Fr. 18:00 – 21:00 Uhr Sa. 10:00 – 13:00 Uhr 2 Termine
	N Nature Journaling Grundlagen Im Kurs lernen Sie grundlegende Methoden kennen, um genauer hinzusehen, bewusster wahrzunehmen und Ihre Eindrücke achtsam aufs Papier zu bringen. Dabei geht es weniger um schön, als vielmehr um bewusst erleben. KRISTINA BLANKE »261KG0004 28,00 €	Wedemark 30.05.2026 10:00 – 13:45 Uhr 1 Termin (Sa.)
	Dankbarkeit trifft Farbe – Ein kreativer Weg für Dankbarkeit im Alltag Kreative Auszeit rund ums Thema Dankbarkeit: Mit Fingermalerei, Impulsen & kleinen Projekten den Blick für das Positive stärken – ganz ohne Vorkenntnisse, mit viel Herz. EMILIA-ANNA ULRICH »261KG0013 75,00 €	Neustadt 21.06.2026 10:00 – 15:15 Uhr 1 Termin (So.)
	Musik – Theater – Literatur	
	N Schauspielern mit professioneller Schauspielerin An Hand der CHUBBUCK Technik wird Benita Weber Ihnen einen Teil des Handwerks der Schauspielkunst vermitteln und Ihnen zeigen, wie Sie mit Leichtigkeit und Freude dieses Handwerk erlernen können. BENITA WEBER »261KM0014 158,00 €	Wedemark ab 09.01.2026 10:00 – 12:00 Uhr 15 Termine (immer Fr.)
	Gitarre 10 für Frauen – geeignet für Seniorinnen Weitere Akkorde, Zupf- und Schlagtechniken werden hinzugelernt und Bekanntes wiederholt. KARIN KOSSEL »261KM2084 83,00 €	Wedemark ab 13.01.2026 16:55 – 17:55 Uhr 9 Termine (immer Di.)
	Gitarre 4 für Frauen – geeignet für Seniorinnen Dieser Kurs bietet Gelegenheit, weitere Begleitakkorde sowie Zupf- und Schlagmuster zu lernen. KARIN KOSSEL »261KM2204 83,00 €	Wedemark ab 13.01.2026 18:05 – 19:05 Uhr 9 Termine (immer Di.)

JANUAR	Gitarre 6 für Frauen – geeignet für Seniorinnen Dieser Kurs bietet Gelegenheit, das Instrument weiter kennenzulernen und auszuprobieren.	Wedemark ab 13.01.2026 19:10 – 20:10 Uhr 9 Termine (immer Di.)
	Ukulele 7 für Frauen auch für Seniorinnen geeignet Ukulele spielen ist gar nicht so schwer und macht viel Spaß!	Wedemark ab 14.01.2026 17:30 – 18:30 Uhr 9 Termine (immer Mi.)
	Singen macht glücklich Wir singen Lieder aus den Bereichen Volkslied, Schlager, Rock, Pop und Lagerfeuer.	Wedemark ab 14.01.2026 18:40 – 19:40 Uhr 9 Termine (immer Mi.)
	VHS-Theatergruppe Theaterbegeisterte mit oder ohne Vorerfahrung sind jederzeit willkommen.	Neustadt ab 15.01.2026 19:00 – 21:00 Uhr 15 Termine (immer Do.)
	Handpan für Anfänger – Jetzt ausprobieren und mitspielen Ein kreativer Einstieg in das Handpan-Spiel: Rhythmus, Klang und Improvisation in entspannter Gruppenatmosphäre.	Wunstorf ab 20.01.2026 18:00 – 19:30 Uhr 2 Termine (immer Di.)
	Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger*innen / Schnupperkurs Sie lernen Grundkenntnisse auf der Gitarre, um Lieder begleiten zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.	Garbsen ab 03.02.2026 17:20 – 18:50 Uhr 4 Termine (immer Di.)
	K Literaturgesprächskreis Eine literarische Auseinandersetzung mit verschiedenen Autoren und Werken.	Wunstorf ab 25.02.2026 10:00 – 12:15 Uhr 8 Termine (immer Mi.)
	J Klavier oder Keyboard, probiere es aus (7 – 9 Jahre) Tauche ein in die spannende und bunte Welt der Musik, am Klavier oder Keyboard.	Neustadt ab 28.02.2026 09:30 – 10:30 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
	K Klavier Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse Wollten Sie schon immer einmal Klavierspielen lernen, aber es hat sich bisher nie ergeben?	Neustadt ab 28.02.2026 10:40 – 11:40 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
	Klavier Anfängerkurs mit Vorkenntnissen Sie haben bereits erste Erfahrungen am Klavier gesammelt und möchten Ihr Können weiter ausbauen? Dann ist dieser Folgekurs genau das Richtige für Sie!	Neustadt ab 28.02.2026 12:00 – 13:00 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
FEBRUAR	N Einladung zu einem literarischen Abend mit Thomas Bartsch Lassen Sie sich zu einem besonderen literarischen Abend entführen, an dem wir gemeinsam mit dem Autor tief in die Themen Einsamkeit, Resonanzlosigkeit, Erinnerung, Individualität und Liebe eintauchen.	Neustadt 06.03.2026 19:00 – 20:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
MÄRZ	N Handpan für Anfänger – Jetzt ausprobieren und mitspielen Ein kreativer Einstieg in das Handpan-Spiel: Rhythmus, Klang und Improvisation in entspannter Gruppenatmosphäre.	Garbsen ab 10.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr 2 Termine (immer Di.)

MÄRZ	K Allein wäre ich nicht gegangen – Bildungsabende für Frauen im ländlichen Raum Wir besuchen Oper, Ballett, Theater, Kabarett, Kleinkunst oder andere Veranstaltungen.	Wunstorf 12.03.2026 bis 04.06.2026 18:30 – 20:45 Uhr 6 Termine (immer Do.)
	K Allein wäre ich nicht gegangen – Bildungsabende für Frauen im ländlichen Raum Wir besuchen Oper, Ballett, Theater, Kabarett, Kleinkunst oder andere Veranstaltungen.	Wunstorf 19.03.2026 bis 25.06.2026 18:30 – 20:45 Uhr 6 Termine (immer Do.)
	Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger*innen / Schnupperkurs Sie lernen Grundkenntnisse auf der Gitarre, um Lieder begleiten zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.	Garbsen ab 15.04.2026 17:20 – 18:50 Uhr 4 Termine (immer Mi.)
	J Klavier oder Keyboard, probiere es aus (7 – 9 Jahre) Tauche ein in die spannende und bunte Welt der Musik, am Klavier oder Keyboard.	Neustadt ab 30.05.2026 09:30 – 10:30 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
	Klavier Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse Wollten Sie schon einmal Klavierspielen lernen, aber es hat sich bisher nie ergeben?	Neustadt ab 30.05.2026 10:40 – 11:40 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
	Klavier Anfängerkurs mit Vorkenntnissen Sie haben bereits erste Erfahrungen am Klavier gesammelt und möchten Ihr Können weiter ausbauen? Dann ist dieser Folgekurs genau das Richtige für Sie!	Neustadt ab 30.05.2026 12:00 – 13:00 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
	N Natur – Tiere – Bewegung	
	Tennis für Anfänger Du wolltest schon immer Tennis ausprobieren? Jetzt ist die perfekte Gelegenheit!	Neustadt ab 10.01.2026 09:30 – 11:00 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
	Segelkurs Infotermin – Sportbootführerschein, Fachkundenachweis, Funkscheine Kostenfreie Informationsveranstaltung für alle Interessierte an Sportbootführerschein Binnen, Sportküstenschiffer, Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel und Funkzeugnisse UBI, SRC, LRC.	Neustadt 14.01.2026 18:30 – 19:30 Uhr 1 Termin (Mi.)
	N Siedeln mit Silas – Offener Spieltreff im ländlichen Raum Offener Brettspiel-Treff Catan. Jeden 4. Samstag im Monat, 10:00 - 14:00 Uhr. Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden. (5,00 € pro Termin)	Burgwedel ab 24.01.2026 10:00 – 14:00 Uhr 6 Termine (immer Sa.)

K Sportbootführerschein Geltungsbereich See

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung für den Sportbootführerschein See vor.
HANS-ALFRED TERNER »261KP6023 | 120,00 €

Neustadt
ab 05.02.2026
18:30 – 21:30 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Tennis für Wiedereinsteiger

Auffrischung der Grundtechniken, Abschlussturnier
HENDRIK ERNST »261KP0293 | 80,00 €

Neustadt
ab 07.02.2026
09:30 – 11:00 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Luxus pur: Mein individuelles Naturparfum

Nach einer Einführung kreieren Sie aus der Fülle der Naturdüfte Ihr eigenes Naturparfüm.
DOROTHEA ZUM ESCHENHOFF »261KP1041 | 35,00 €

Burgwedel
07.02.2026
15:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Sportbootführerschein Geltungsbereich Binnen unter Segel und Motor

Der Kursus bereitet ausführlich auf die theoretische Prüfung vor.
HANS-ALFRED TERNER »261KP0103 | 120,00 €

Neustadt
ab 10.02.2026
18:30 – 21:30 Uhr | 7 Termine (immer Di.)

N Familiengärten gestalten: Erholung, Spiel und Spaß

Eine flexible Gartengestaltung ermöglicht, dass der Garten mit den neuen Bedürfnissen mitwächst.
CLAUDIA KRAUSS »261KP0092 | 28,00 €

Garbsen
21.02.2026
12:00 – 15:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

K Whisky Tastings

Kosten Sie verschiedene Sorten Whisky und lernen ihre Vielfalt kennen.
WOLFGANG BANOVITS »261KP2125 | 76,00 €

Wunstorf
27.02.2026
17:00 – 21:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)

N Luxus pur: Mein individuelles Naturparfum – für Fortgeschrittene

Aus einer großen Fülle naturreiner ätherischer Öle kann ein individuelles, komplexes Naturparfüm gemischt werden.
DOROTHEA ZUM ESCHENHOFF »261KP1051 | 35,00 €

Burgwedel
28.02.2026
15:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Sa.)

K Weinverkostung

Kosten Sie verschiedene Weine und lernen Sie ihre Vielfalt kennen.
WOLFGANG BANOVITS »261KP2145 | 71,00 €

Wunstorf
28.02.2026
15:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Raum im Raum – Intime Gartenräume gestalten

Ein Raum-im-Raum-Konzept im Garten bezieht sich auf die Gestaltung von kleineren, abgeschirmten Bereichen innerhalb des größeren Gartens, die als Rückzugsorte dienen.
CLAUDIA KRAUSS »261KP0023 | 28,00 €

Neustadt
14.03.2026
11:00 – 14:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Statt gießen – genießen: So gärtnern Sie auf trockenen Standorten

Schluss mit dem täglichen Gießen im Sommer – setzen Sie auf Pflanzen, die von Natur aus mit Trockenheit klarkommen. Gestalten Sie ein Beet, das auch bei lang anhaltender Trockenheit gedeiht – und Sie durch seine Blütenpracht begeistert.
CLAUDIA KRAUSS »261KP0022 | 28,00 €

Garbsen
18.04.2026
11:00 – 14:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Visitenkarte des Hauses – der Vorgarten

Damit der Vorgarten, die Visitenkarte Ihres Hauses, attraktiv und einladend gestaltet ist, gibt es in diesem Kurs Tipps und Ideen zum Nachmachen.
CLAUDIA KRAUSS »261KP0033 | 28,00 €

Neustadt
30.05.2026
13:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Wunstorf

13.06.2026

JUNI

N Zukunftsorientierte Gartengestaltung

Zukunftsorientierte Gartengestaltung, nachhaltig, ressourcenschonend, individuell im eigenen Lieblingsstyle, geht das? Machen Sie sich gemeinsam mit Dipl. Ing. für Landespflege Claudia Krauss auf Ihren persönlichen Gestaltungsweg und probieren es aus.
CLAUDIA KRAUSS »261KP0015 | 28,00 €

12:00 – 15:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.



Einladung zu einem besonderen literarischen Abend mit Thomas Bartsch

06.03.2026 | 19 Uhr | Neustadt
» 261KK0003

FESSELNDE
LESUNG

Erleben Sie eine fesselnde Lesung, in der der Autor seine Gedichte präsentiert, die universelle menschliche Erfahrungen wie Einsamkeit, Resonanzlosigkeit, Erinnerung, Individualität und Liebe auf eindrucksvolle Weise reflektieren. Begleitet von Klanginstrumenten wird dieser Abend zu einem intensiven Erlebnis, das Raum für Reflexion und Austausch schafft. Seien Sie dabei und verbringen Sie einen unvergesslichen Abend voller Inspiration und gemeinsamer Entdeckung!



K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub



FOTOGRAFIE

„Jedes Kind ist ein Künstler. Das Problem ist, ein Künstler zu bleiben, wenn man erwachsen wird.“ – Pablo Picasso

Die vhs bietet Raum zum Experimentieren, Lernen und Wachsen – für alle, die ihre Kreativität stärker nutzen möchten. In unseren Fotografiekursen lernen Sie Tipps und Tricks für aussagekräftige Fotos, sei es mit der Systemkamera, mit dem Smartphone oder mit Unterstützung durch KI. Sie nutzen Licht und Perspektive, um eindrucksvolle Naturfotos, bewegte Street-Fotografie oder authentische Portraits zu machen. Machen Sie mit und bleiben Sie ein Künstler im Sinne Pablo Picassos.

KURSE HIGHLIGHTS » S. 18
KURSE ÜBERSICHT » S. 19



„In einer Welt voller Bilder wird es immer wichtiger, echte von künstlichen zu unterscheiden. Die Fotografie lehrt uns genaues Hinsehen, Handwerk und Kreativität – Fähigkeiten, die uns ermöglichen, Geschichten bewusst zu erzählen, statt nur Bilder zu konsumieren. Das ist eine Zukunftskompetenz, die über das Fotografieren hinausgeht.“

INA TATJE
Kommissarische Leiterin des
Fachbereichs Fotografie

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
tatje@vhs-hannover-land.de

Vor der Linse – unsere Highlights!

Inszeniert:

Studio-Style mit dem Smartphone – Kreative Fotografie im Mini-Studio

Mit einfachen Mitteln, cleverer Lichtsetzung und praktischen Tipps beeindruckende Porträts und Produktfotos erstellen.

Wunstorf SA 24.01.2026 09:00 – 14:45 Uhr
1 Termin | Frank R. Bähr »261FW0025 | 62,00 €



Aufgeblüht:

Farben des Neubeginns – Frühjahrsblüher in Szene setzen

Fotokurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene: Frühblüher und andere Pflanzen stimmungsvoll in Szene gesetzt – mit Kamera oder Smartphone.

Langenhagen SA 28.03.2026 10:00 – 14:00 Uhr
1 Termin | Andreas Kaiser »261FW0010 | 42,50 €

JETZT ANMELDEN!



Kerstin Euler
Per Mail: euler@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-66



Eingefangen:

Magie des Winterlichts – Fotoworkshop im Februar

Praxisorientiert für Anfänger:innen und Fortgeschrittene: Das besondere Winterlicht für stimmungsvolle Aufnahmen nutzen – mit Kamera oder Smartphone.

Wedemark SA 21.02.2026 10:00 – 14:00 Uhr
1 Termin | Andreas Kaiser »261FW0019 | 42,00 €



Urban:

Street-Fotografie für Fortgeschrittene

Praxisorientierter Kurs: Vertiefung des eigenen fotografischen Stils und Experimente mit Licht, Komposition und authentischen Szenen im urbanen Raum.

Hannover SA+SO 09.+10.05.2026 10:00 – 14:00 Uhr
2 Termine | Guido Klumpe »261FW0079 | 162,00 €



KURSE 1/2026

N Studio-Style mit dem Smartphone – Kreative Fotografie im Mini-Studio

Ein Workshop für alle, die mit dem Smartphone kreative Studioaufnahmen gestalten möchten – mit einfachen Mitteln, cleverer Lichtsetzung und praktischen Tipps für beeindruckende Porträts und Produktfotos.
FRANK R. BÄHR »261FW0025 | 62,00 €

Wunstorf
24.01.2026
09:00 – 14:45 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Licht, Raum, Bild – Einstieg in die Studiofotografie

Ein kompakter Workshop für Einsteiger:innen, die im Fotostudio den kreativen Umgang mit Licht, Schatten und Technik erlernen und in praktischen Übungen erste eigene Porträts und Objektaufnahmen umsetzen möchten.
FRANK R. BÄHR »261FW0015 | 62,00 €

Wunstorf
25.01.2026
09:00 – 15:30 Uhr | 1 Termin (So.)

N KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Mit Künstlicher Intelligenz generieren Sie beeindruckende, personalisierte Porträts und kreative Bildvarianten aus Ihren eigenen Fotos.
ROBIN WENIGER »261FE0429 | 27,00 €

Online
04.02.2026
17:00 – 17:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Fotoclub Pro – Landschafts- und Naturfotografie

Der Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Natur aus einer neuen Perspektive kennenzulernen.
ANDREAS KAISER »261FC0014 | 97,00 €

Wedemark
ab 07.02.2026
10:00 – 13:00 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Fotoclub Pro II – Landschafts- und Naturfotografie

Der Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Natur aus einer neuen Perspektive kennenzulernen.
ANDREAS KAISER »261FC0024 | 97,00 €

Wedemark
ab 14.02.2026
10:00 – 13:00 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Magie des Winterlichts – Fotoworkshop im Februar

Ein praxisorientierter Fotokurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, der zeigt, wie sich das besondere Winterlicht für stimmungsvolle Aufnahmen nutzen lässt – mit Kamera oder Smartphone.
ANDREAS KAISER »261FW0019 | 42,00 €

Wedemark
21.02.2026
10:00 – 14:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Abendliche Fotografie am Steinhuder Meer – Mit der Kamera

Im Frühjahr haben die Abendstunden am Steinhuder Meer fotografisch eine Menge zu bieten!
FRANK R. BÄHR »261FW0029 | 28,00 €

Steinhude
06.03.2026
16:15 – 18:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)

Abendliche Fotografie am Steinhuder Meer – Mit dem Smartphone

Erzielen Sie auch mit dem Smartphone tolle Ergebnisse in einer reizvollen Umgebung!
FRANK R. BÄHR »261FW0039 | 28,00 €

Steinhude
07.03.2026
16:15 – 18:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Hannover im Wandel des Lichts – Fotografieren von Tag bis Nacht

Ein Fotokurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, der den bewussten Umgang mit wechselndem Licht von Tag bis Nacht in Hannovers Innenstadt vermittelt – mit praxisnahen Übungen, spannenden Motiven und direktem Feedback.
FRANK R. BÄHR »261FW0049 | 57,00 €

Hannover
13.03.2026
17:00 – 21:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de
Fotografie

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

Fotoclub Pro – Portrait- und Peoplefotografie

Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.

HUBERT BRENNER »261FC0065 | 100,00 €

Wunstorf

ab 24.03.2026

18:00 – 21:00 Uhr | 3 Termine (immer Di.)

Farben des Neubeginns – Frühjahrsblüher in Szene setzen

Ein Fotokurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, der zeigt, wie Frühblüher und andere Pflanzen im erwachenden Frühling mit Kamera oder Smartphone stimmungsvoll in Szene gesetzt werden können.

ANDREAS KAISER »261FW0010 | 42,00 €

Langenhagen

28.03.2026

10:00 – 14:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Fotoclub Pro – Portrait- und Peoplefotografie

Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.

HUBERT BRENNER »261FC0015 | 100,00 €

Wunstorf

ab 22.04.2026

15:00 – 18:00 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

Fotoclub Pro III – Portrait- und Peoplefotografie

Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.

HUBERT BRENNER »261FC0045 | 100,00 €

Wunstorf

ab 22.04.2026

18:00 – 21:00 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

Fotoclub Pro II – Portrait- und Peoplefotografie

Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.

HUBERT BRENNER »261FC0035 | 100,00 €

Wunstorf

ab 29.04.2026

18:00 – 21:00 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

N KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Mit Künstlicher Intelligenz generieren Sie beeindruckende, personalisierte Porträts und kreative Bildvarianten aus Ihren eigenen Fotos.

ROBIN WENIGER »261FE0520 | 27,00 €

Online

06.05.2026

16:30 – 17:15 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Street-Fotografie für Fortgeschrittene

Ein praxisorientierter Streetfotografie-Kurs in Hannover, für alle, die ihren eigenen fotografischen Stil vertiefen und mit Licht, Komposition und authentischen Szenen im urbanen Raum experimentieren möchten.

GUIDO KLUMPE »261FW0079 | 162,00 €

Hannover

09./10.05.2026

10:00 – 14:00 Uhr | 2 Termine (Sa. + So.)

Kleine Welt, ganz groß – Makrofotografie für Einsteiger und Fortgeschrittene

Lernen Sie, faszinierende Details der Natur mit der Makrofotografie einzufangen – von Insekten bis Blüten.

ANDREAS KAISER »261FS0030 | 42,00 €

Langenhagen

13.06.2026

07:00 – 11:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Die Fotografie hat nicht zuletzt durch die Verbreitung von sozialen Medien an Bedeutung gewonnen. Auch wer sein Unternehmen, seinen Verein oder sein Ehrenamt bekannter machen möchte, nutzt heute gern ansprechende Bilder. In unseren Kursgruppen lernen die Teilnehmenden, was ein gutes Foto ausmacht. Zusätzlich fördern die Angebote die Kreativität und sorgen für positive gemeinschaftliche Lern-Erlebnisse. Das stärkt wiederum die Resilienz jedes und jeder Einzelnen und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.



Mit Freude dabei!

Wussten Sie schon, dass wir auch eine Vielzahl von Angeboten für Kinder und Jugendliche bereithalten? Unsere Kurse reichen von PEKiP und Krabbelgruppen für die Kleinsten über kreatives Kinder-Yoga, Sketchnotes und Klavier- sowie Keyboardunterricht bis hin zu spannenden Robotik-Workshops und Sprachkursen für Kids. Für Jugendliche bieten wir zudem Coaching-Angebote, die sie beim Einstieg ins Berufsleben nach dem Schulabschluss unterstützen.

Das Kursangebot ist so vielfältig wie Ihre Kinder – lassen Sie sie die Freude am Lernen entdecken!



JUNGE VHS



J **Junge vhs**

Suchen Sie in den Kursübersichten einfach nach dem „J“ für „Junge vhs“. Dort finden Sie Kurse, die speziell auf Kids und Jugendliche verschiedener Altersklassen ausgerichtet sind.



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de

Junge VHS



GESUNDHEIT

Wir stehen mit ganzem Herzen hinter unseren Kursen, Dozentinnen und Dozenten und Teilnehmenden. Jede Veranstaltung, die wir planen, dient Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Vitalität und Ihrer Lebenskraft. Wir begleiten Sie achtsam und individuell auf Ihrem Weg zu mehr Lebensfreude. Ob Hula-Hoop in Luthe oder Kochkurs in Neustadt – es gibt nichts Schöneres, als gemeinsam etwas zu erleben und authentisch & ehrlich füreinander da zu sein. Ihr VHS-Gesundheitsteam lädt Sie herzlich ein, im neuen Halbjahresprogramm für 2026 zu stöbern.

KURSE HIGHLIGHTS » S. 24
KURSE ÜBERSICHT » S. 25



Oft frage ich mich: Warum habe ich so ein Loch im Kopf? Und dann stelle ich fest, dass es genau das ist, was ich brauche. Das Loch ist Teil meiner Kompetenzen, meiner Zukunft, weil es mir zeigt, dass Lernen nie aufhört. Indem ich über den Tellerrand blicke, kann ich Probleme kritisch hinterfragen und steigere meine Resilienz. Ja, ich kann meine Zukunft gestalten. Ist das nicht wunderbar? Die Welt ist im Wandel und ich mit ihr.

KATARZYNA DUDA
Leiterin des Fachbereichs Gesundheit

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
duda@vhs-hannover-land.de

Rundum wohlfühlen – unsere Highlights!

Geht tief:

Die Kraft des Atems

Tiefenatmung und Körperhaltung:
Die Verbindung von Atmung und
Gesundheit.

Garbsen ab DO 1 29.01.2026

17:00 – 18:00 Uhr | 3 Termine

Kerstin Knochenhauer » 261GE7312 | 23,00 €



N

Macht vital:

Ayurveda – indische Naturheil- und Gesundheitskunde

Kraftvolle und natürliche Wege
zu Gesundheit und Vitalität.

Neustadt ab SA 11.04.2026

12:00 – 18:00 Uhr | 2 Termine

Maria Schreiber » 261GY4103 | 100,00 €

N



**JETZT
ANMELDEN!**

Christiane Kayka
Per Mail: kayka@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-54

Dringt durch:

Das Erbe von W. Röntgen – wie Strahlung auf Menschen, Tiere und Umwelt wirkt

Neustadt ab DI 10.02.2026

18:00 – 20:00 Uhr | 2 Termine

Veronika Raupach » 261GE1223 | 25,00 €



N

Läuft rund:

HulaHoop Fitness für Anfänger

Fitnessübungen mit dem Reifen.

Wunstorf ab DO 15.01.2026

18:00 – 18:45 Uhr | 6 Termine

Karlina Ramsay » 261GF2315 | 51,00 €

N



Christiane Kayka
Per Mail: kayka@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-54



Alle aktuellen Kurse
und zusätzliche Infos
finden Sie auf
www.vhs-hannover-land.de
Gesundheit



Kurse 1/2026

Start verpasst? Kein Problem!

Sie können auch in laufende Kurse einsteigen – natürlich nur, wenn sie nicht ausgebucht sind.

Entspannung

Hatha Yoga mit Pilateselementen

Hatha Yoga und Pilates stärken Körper, Geist und Seele und lassen sich gut kombinieren.

SYLVIA STOEPPER » 261GY0242 | 64,00 €

Garbsen

ab 07.01.2026

16:30 – 17:30 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

Yin Yoga – Tiefe muskuläre Spannungen durch intensive Dehnung lösen

Yin Yoga fördert Dehnungen, die das Bindegewebe stärken und die Beweglichkeit verbessern.

SYLVIA STOEPPER » 261GY0142 | 64,00 €

Garbsen

ab 07.01.2026

17:45 – 18:45 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

Yoga für den Rücken

Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Kurs nötig. Für alle Fitnesslevel geeignet.

SYLVIA STOEPPER » 261GY0012 | 64,00 €

Garbsen

ab 07.01.2026

19:00 – 20:00 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N Kakaozeremonie und Herzmeditation

Kakaozeremonie öffnet das Herz und holt Emotionen hervor.

SANDRA LENZ » 261GE2003 | 22,00 €

Neustadt

10.01.2026

16:00 – 18:15 Uhr | 1 Termin (Sa.)

K Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Wir werden Yogatechniken kennenlernen, die wirkungsvoll bei Stress-Symptomen sind.

GERDA-SUSANNE NIEBUHR » 261GY0702 | 93,00 €

Garbsen

ab 12.01.2026

18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

N Ruhe finden: Meditation statt Kopfchaos

Mach mal langsam – der Kurs gegen Kopfchaos.

MELANIE KUDLA-BURMEISTER » 261GE5013 | 39,00 €

Neustadt

ab 12.01.2026

18:30 – 19:30 Uhr | 5 Termine (immer Mo.)

Yoga für Yogaanfänger*innen

Dieser Kurs ist optimal um Yoga auszuprobieren.

STEFANIE UNGER » 261GY0024 | 62,00 €

Wedemark

ab 12.01.2026

19:00 – 20:00 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Yoga am Abend zum Stressabbau

Der Fokus liegt auf Yogaübungen, die die Wirbelsäule flexibler machen.

GERDA-SUSANNE NIEBUHR » 261GY1912 | 93,00 €

Garbsen

ab 13.01.2026

19:00 – 20:30 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

Yin Yoga zur Kräftigung und Entspannung
Yin Yoga fördert Dehnungen, die das Bindegewebe stärken und die Beweglichkeit verbessern.
STEFANIE UNGER »261GY0524 | 70,00 €

Wedemark
ab 14.01.2026
18:30 – 19:30 Uhr | 9 Termine (immer Mi.)

N Die Kraft des Atems – Schnupperkurs
Tiefenatmung und Körperhaltung: Die Verbindung von Atmung und Gesundheit.
KERSTIN KNOCHENHAUER »261GE7302 | 8,00 €

Garbsen
15.01.2026
17:00 – 18:00 Uhr | 1 Termin (Do.)

Sanftes Herz Yoga am Samstag
Herz Yoga trägt dazu bei, eine stressfreie, ausgeglichene Lebensweise zu finden.
GERDA-SUSANNE NIEBUHR »261GY0832 | 105,00 €

Garbsen
ab 17.01.2026
11:00 – 12:30 Uhr | 9 Termine (immer Sa.)

Stresslösung durch Atmen und Lachen
Das bewusste Lachen mit Atemtechniken fördert das allgemeine Wohlbefinden.
SILKE JANSKY »261GVD170 | 5,00 €

Online
20.01.2026
18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Devi Yoga – für mehr Freude und Wohlbefinden
Devi Yoga – innere Kraft und Harmonie entdecken.
MARIA SCHREIBER »261GY4403 | 102,00 €

Neustadt
ab 21.01.2026
20:00 – 21:30 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N Erste Hilfe für die Seele – Andere unterstützen und Krisen bewältigen
Seelische Erste Hilfe – Unterstützung in Krisen.
MEIKE SCHUMANN »261GE2130 | 93,00 €

Wedemark
ab 22.01.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Qi Gong – Die 18 Harmoniebewegungen (ShiBaShi) zur Stressreduktion
Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, um die Gesundheit zu fördern.
STEPHANIE MEIER »261GT2055 | 71,00 €

Wunstorf
ab 22.01.2026
18:00 – 19:15 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

K Yoga zur Linderung von Stresssymptomen
In diesem Kurs lernen Sie, sich zu entspannen und sich mit neuer Kraft aufzuladen.
GERDA-SUSANNE NIEBUHR »261GY0532 | 62,00 €

Garbsen
ab 22.01.2026
18:15 – 19:15 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Tai Chi Chuan – 24-er Pekingform zur Entspannung
Tai Chi Chuan ist eine chinesische Kampfkunst, die innere Balance fördert.
STEPHANIE MEIER »261GT2145 | 71,00 €

Wunstorf
ab 22.01.2026
19:15 – 20:30 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

K Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Hatha Yoga fördert die Beweglichkeit, die Kraft und die Achtsamkeit.
GERDA-SUSANNE NIEBUHR »261GY0552 | 62,00 €

Garbsen
ab 22.01.2026
19:30 – 20:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Qi Gong – Die 18 Harmoniebewegungen (ShiBaShi) zur Stressreduktion
Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, um die Gesundheit zu fördern.
STEPHANIE MEIER »261GT2185 | 71,00 €

Wunstorf
ab 22.01.2026
20:30 – 21:45 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

N Die Kraft des Atems
Tiefenatmung und Körperhaltung: Die Verbindung von Atmung und Gesundheit.
KERSTIN KNOCHENHAUER »261GE7312 | 23,00 €

Garbsen
ab 29.01.2026
17:00 – 18:00 Uhr | 3 Termine (immer Do.)

N Denken wir uns krank? – Wie Gedanken Körper und Gesundheit beeinflussen
Gedanken beeinflussen Wahrnehmung und Stress, was das Wohlbefinden beeinflusst.
NINA KÖHLER »261GE1023 | 16,00 €

Neustadt
29.01.2026
18:00 – 21:00 Uhr | 1 Termin (Do.)

ADHS bei Erwachsenen – Erkennen, Verstehen, Bewältigen
Informationen zum Thema ADHS bei Erwachsenen.
MEIKE SCHUMANN »261GVD124 | 5,00 €

Online
03.02.2026
18:00 – 20:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.
ELKE FRÖHLICH »261GY1015 | 71,00 €

Wunstorf
ab 05.02.2026
18:00 – 19:00 Uhr | 9 Termine (immer Do.)

Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.
ELKE FRÖHLICH »261GY1005 | 71,00 €

Wunstorf
ab 05.02.2026
19:15 – 20:15 Uhr | 9 Termine (immer Do.)

N Kakaozeremonie und Herzmeditation
Kakaozeremonie öffnet das Herz und holt Emotionen hervor.
SANDRA LENZ »261GE2013 | 22,00 €

Neustadt
07.02.2026
16:00 – 18:15 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.
ELKE FRÖHLICH »261GY1115 | 71,00 €

Wunstorf
ab 09.02.2026
17:45 – 18:45 Uhr | 9 Termine (immer Mo.)

Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.
ELKE FRÖHLICH »261GY1515 | 71,00 €

Wunstorf
ab 10.02.2026
17:30 – 18:30 Uhr | 9 Termine (immer Di.)

N Das Erbe von W. Röntgen – wie Strahlung auf Menschen, Tiere und Umwelt wirkt
VERONIKA RAUPACH »261GE1223 | 25,00 €

Neustadt
ab 10.02.2026
18:00 – 20:00 Uhr | 2 Termine (immer Di.)

N Lebensfreude in Farbe – lachendes Malatelier
Lachen und Malen für Entspannung und Kreativität.
SILKE JANSKY »261GY0063 | 35,00 €

Neustadt
10.02.2026
18:00 – 21:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.
ELKE FRÖHLICH »261GY1315 | 71,00 €

Wunstorf
ab 10.02.2026
18:45 – 19:45 Uhr | 9 Termine (immer Di.)

N Chronisch krank durch Stress im Nervensystem
Wie der Vagusnerv Gesundheit und Heilung beeinflusst.
NINA KÖHLER »261GVD020 | 5,00 €

Online
12.02.2026
19:00 – 21:00 Uhr | 1 Termin (Do.)

Hatha Yoga für innere Ruhe und Achtsamkeit
Hatha Yoga verbindet Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation für Ausgeglichenheit.
AILEEN UNKRODT »261GY2213 | 107,00 €

Neustadt
ab 18.02.2026
09:45 – 11:15 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

FEB

N Ruhe finden: Meditation statt Kopfchaos	Neustadt	Garbsen
Mach mal langsam – der Kurs gegen Kopfchaos.	ab 23.02.2026	ab 13.04.2026
MELANIE KUDLA-BURMEISTER »261GE5023 39,00 €	18:30 – 19:30 Uhr 5 Termine (immer Mo.)	18:00 – 19:30 Uhr 8 Termine (immer Mo.)

N Alltag & Emotion: Wie wir mit Stress, Angst und innerem Druck heilsamer umgehen	Neustadt	Wedemark
ZOHREH MAJD »261GE1113 kostenfrei	25.02.2026 18:00 – 20:00 Uhr 1 Termin (Mi.)	ab 13.04.2026

Aktive Mittagspause leichter Rücken – Online über Zoom	Online	Neustadt
Die Kräftigung des Beckenbodens, der Bauchmuskulatur und Entlastung der Rückenmuskulatur.	ab 02.03.2026	14.04.2026
NATALJA SEEL »261GY1260 26,40 €	12:15 – 12:30 Uhr 12 Termine (immer Mo.)	18:00 – 21:00 Uhr 1 Termin (Di.)

Faszien Yoga – Onlinekurs	Online	Garbsen
Yoga fördert Dehnungen, die das Bindegewebe stärken und die Beweglichkeit verbessern.	ab 02.03.2026	ab 14.04.2026
NATALJA SEEL »261GY1270 107,00 €	19:00 – 20:00 Uhr 12 Termine (immer Mo.)	19:00 – 20:30 Uhr 8 Termine (immer Di.)

Hatha Yoga mit Pilateselementen	Garbsen	Neustadt
Hatha Yoga und Pilates stärken Körper, Geist und Seele und lassen sich gut kombinieren.	ab 04.03.2026	14.04.2026
SYLVIA STOEPPER »261GY0112 64,00 €	16:30 – 17:30 Uhr 8 Termine (immer Mi.)	18:30 – 19:30 Uhr 9 Termine (immer Mi.)

Yin Yoga – Tiefe muskuläre Spannungen durch intensive Dehnung lösen	Garbsen	Garbsen
Yin Yoga fördert Dehnungen, die das Bindegewebe stärken und die Beweglichkeit verbessern.	ab 04.03.2026	ab 14.04.2026
SYLVIA STOEPPER »261GY0412 64,00 €	17:45 – 18:45 Uhr 8 Termine (immer Mi.)	19:00 – 20:30 Uhr 8 Termine (immer Di.)

Yoga und Pilates – Onlinekurs	Online	Wedemark
Sanfte Kräftigung des Körpers und Entspannung.	ab 04.03.2026	ab 15.04.2026
NATALJA SEEL »261GY0300 116,00 €	18:00 – 19:15 Uhr 12 Termine (immer Mi.)	18:30 – 19:30 Uhr 9 Termine (immer Mi.)

Yoga für den Rücken	Garbsen	Garbsen
Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Kurs nötig. Für alle Fitnesslevel geeignet.	ab 04.03.2026	ab 15.04.2026
SYLVIA STOEPPER »261GY0372 64,00 €	19:00 – 20:00 Uhr 8 Termine (immer Mi.)	19:00 – 20:30 Uhr 8 Termine (immer Di.)

N Die Kraft des Atems	Garbsen	Neustadt
Tiefenatmung und Körperhaltung: Die Verbindung von Atmung und Gesundheit.	ab 09.04.2026	16.04.2026
KERSTIN KNOCHENHAUER »261GE7322 23,00 €	17:00 – 18:00 Uhr 3 Termine (immer Do.)	19:00 – 21:00 Uhr 1 Termin (Do.)

Stresslösung durch Atmen und Lachen	Wunstorf	Wunstorf
Ein bewusstes Lachen, das glücklich macht.	09.04.2026	09.04.2026
SILKE JANSKY »261GY0285 17,00 €	18:00 – 20:15 Uhr 1 Termin (Do.)	18:00 – 20:15 Uhr 1 Termin (Do.)

Sanftes Herz Yoga am Samstag	Garbsen	Garbsen
Herz Yoga trägt dazu bei, eine stressfreie, ausgeglichene Lebensweise zu finden.	ab 11.04.2026	ab 11.04.2026
GERDA-SUSANNE NIEBUHR »261GY0842 105,00 €	11:00 – 12:30 Uhr 9 Termine (immer Sa.)	12:00 – 18:00 Uhr 2 Termine (immer Sa.)

N Ayurveda – indische Naturheil- und Gesundheitskunde	Neustadt	Online
Kraftvolle und natürliche Wege zu Gesundheit und Vitalität.	ab 11.04.2026	16.04.2026
MARIA SCHREIBER »261GY4103 100,00 €	12:00 – 18:00 Uhr 2 Termine (immer Sa.)	19:00 – 21:00 Uhr 1 Termin (Do.)

MÄRZ

APRIL

Yoga für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen	Garbsen
Wir werden Yogatechniken kennenlernen, die wirkungsvoll bei Stress-Symptomen sind.	ab 13.04.2026

Yoga für Yogaanfänger*innen	Wedemark
Dieser Kurs ist optimal, um Yoga auszuprobieren.	ab 13.04.2026

N Lebensfreude in Farbe – lachendes Malatelier	Neustadt
Lachen und Malen für Entspannung und Kreativität.	14.04.2026

Yoga am Abend zum Stressabbau	Garbsen
Der Fokus liegt auf Yogaübungen, die die Wirbelsäule flexibler machen.	ab 14.04.2026

Yin Yoga zur Kräftigung und Entspannung	Wedemark
Yin Yoga fördert Dehnungen, die das Bindegewebe stärken und die Beweglichkeit verbessern.	ab 15.04.2026

N Devi Yoga – für mehr Freude und Wohlbefinden	Neustadt
Devi Yoga – innere Kraft und Harmonie entdecken.	15.04.2026

Qi Gong – Die 18 Harmoniebewegungen (ShiBaShi) zur Stressreduktion	Wunstorf
Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die Gesundheit zu fördern.	ab 16.04.2026

Yoga zur Linderung von Stresssymptomen	Garbsen
In diesem Kurs lernen Sie sich zu entspannen und sich mit neuer Kraft aufzuladen.	ab 16.04.2026

N Gesundes Zuhause – Tipps für weniger Schadstoffe im täglichen Alltag	Online
So bleiben Sie gesund und schonen die Umwelt.	16.04.2026

Sicher auf dem E-Bike unterwegs	Neustadt
Sicherheitstraining auf dem Gelände der Feuerwehr Neustadt	19:00 – 21:00 Uhr 1 Termin (Do.)

Bitte mitbringen: Eigenes E-Bike & Helm	Garbsen
09.04.2026 10:00 – 14:00 Uhr	In Kooperation mit der POLIZEIINSPEKTION GARBSEN

Tipp!	Garbsen
Wunstorf	Wunstorf

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

APRIL

Tai Chi Chuan – 24-er Pekingform zur Entspannung Tai Chi Chuan ist eine chinesische Kampfkunst, die innere Balance fördert. STEPHANIE MEIER »261GT2155 71,00 €	Wunstorf ab 16.04.2026 19:15 – 20:30 Uhr 7 Termine (immer Do.)
Hatha-Yoga für Fortgeschrittene Hatha Yoga fördert die Beweglichkeit, die Kraft und die Achtsamkeit. GERDA-SUSANNE NIEBUHR »261GY0562 70,00 €	Garbsen ab 16.04.2026 19:30 – 20:30 Uhr 9 Termine (immer Do.)
Qi Gong – Die 18 Harmoniebewegungen (ShiBaShi) zur Stressreduktion Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die Gesundheit zu fördern. STEPHANIE MEIER »261GT2195 71,00 €	Wunstorf ab 16.04.2026 20:30 – 21:45 Uhr 7 Termine (immer Do.)
Hatha Yoga für innere Ruhe und Achtsamkeit Hatha Yoga verbindet Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation für Ausgeglichenheit. AILEEN UNKRODT »261GY2223 107,00 €	Neustadt ab 29.04.2026 09:45 – 11:15 Uhr 8 Termine (immer Mi.)
Meine natürliche Stimme erfahren und die Kraft, die mir innewohnt Stimm- und Atemtraining nach Schlaffhorst-Andersen. PATRICIA SCHEIBE »261GE2213 39,00 €	Neustadt 09./10.05.2026 Sa. 17:00 – 19:00 Uhr So. 10.05.2026 10:00 – 13:00 Uhr 2 Termine
Hatha Yoga mit Pilateselementen Hatha Yoga und Pilates stärken Körper, Geist und Seele und lassen sich gut kombinieren. SYLVIA STOEPPER »261GY0122 64,00 €	Garbsen ab 13.05.2026 16:30 – 17:30 Uhr 8 Termine (immer Mi.)
Yin Yoga – Tiefe muskuläre Spannungen durch intensive Dehnung lösen Yin Yoga fördert Dehnungen, die das Bindegewebe stärken und die Beweglichkeit verbessern. SYLVIA STOEPPER »261GY0422 64,00 €	Garbsen ab 13.05.2026 17:45 – 18:45 Uhr 8 Termine (immer Mi.)
Yoga für den Rücken Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Kurs nötig. Für alle Fitnesslevel geeignet. SYLVIA STOEPPER »261GY0382 64,00 €	Garbsen ab 13.05.2026 19:00 – 20:00 Uhr 8 Termine (immer Mi.)
Natürlich Sprechen und Atmen – meine echte Stimme Ganzheitliches Training: Stimm- und Atemtraining nach Schlaffhorst-Andersen. PATRICIA SCHEIBE »261GE0133 70,00 €	Neustadt ab 22.05.2026 18:30 – 20:00 Uhr 6 Termine (immer Fr.)
Stresslösung durch Atmen und Lachen Ein bewusstes Lachen, das glücklich macht. SILKE JANSKY »261GY0295 17,00 €	Wunstorf 04.06.2026 18:00 – 20:15 Uhr 1 Termin (Do.)
N Lebensfreude in Farbe – lachendes Malatelier Lachen und Malen für Entspannung und Kreativität. SILKE JANSKY »261GY0263 35,00 €	Neustadt 09.06.2026 18:00 – 21:00 Uhr 1 Termin (Di.)
N Die Kraft des Atems Tiefenatmung und Körperhaltung: Die Verbindung von Atmung und Gesundheit. KERSTIN KNOCHENHAUER »261GE7332 23,00 €	Garbsen ab 11.06.2026 17:00 – 18:00 Uhr 3 Termine (immer Do.)

MAI

JUNI

Fitness

Fitness und Bodyshape

Ein kompaktes und ganzheitliches Fitness- und Ausgleichsprogramm mit Musik.
HEIKE DÖBBECKE »261GF0122 | 47,00 €

Garbsen
ab 06.01.2026
18:10 – 19:10 Uhr | 6 Termine (immer Di.)

Wirbelsäulengymnastik

Funktionale Übungen zum Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule.
CORA LAMMERS »261GR0314 | 78,00 €

Wedemark
ab 08.01.2026
12:30 – 13:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

Präventive Rückenfitness

Für alle, die sich und ihrem Körper nach einem stressigen Tag etwas Gutes tun möchten.
CORA LAMMERS »261GF0214 | 78,00 €

Wedemark
ab 08.01.2026
18:00 – 19:00 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken.
SYLVIA BEHRENS »261GP0211 | 47,00 €

Burgwedel
ab 12.01.2026
09:45 – 10:45 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

K Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Ein Fitnessprogramm mit Ganzkörpertraining bei flotter Musik.
ELFI KORALL »261GF0212 | 71,00 €

Garbsen
ab 12.01.2026
17:00 – 18:00 Uhr | 9 Termine (immer Mo.)

Power Pilates – für mehr Flexibilität, Muskelkraft und Ausdauer

Ein intensives Training mit dynamischen Bewegungen.
STEFFI FRITZE »261GP0114 | 82,00 €

Wedemark
ab 12.01.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Ein Fitnessprogramm mit Ganzkörpertraining bei flotter Musik.
ELFI KORALL »261GF0312 | 71,00 €

Garbsen
ab 12.01.2026
18:10 – 19:10 Uhr | 9 Termine (immer Mo.)

Bodystyling – Kräftigung der Muskulatur

Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen.
STEFFI FRITZE »261GF0624 | 82,00 €

Wedemark
ab 12.01.2026
19:40 – 21:10 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Präventives Rückentraining und Nackenschule

Ziel des Kurses ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken.
SILVIA FREY »261GR0142 | 65,00 €

Garbsen
ab 13.01.2026
09:00 – 10:00 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

K Gymnastik für Senior*innen

Ein Gesundheitsprogramm, das für ältere Menschen sehr gut geeignet ist.
SIEGLINDE SUFFRIAN »261GF0012 | 116,00 €

Garbsen
ab 13.01.2026
17:00 – 18:00 Uhr | 15 Termine (immer Di.)

Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen

Lateinamerikanischer Tanz für Einsteiger und Fortgeschrittene.
KATIA VERONICA GOLTERMANN »261GF0704 | 70,00 €

Wedemark
ab 13.01.2026
18:10 – 19:10 Uhr | 9 Termine (immer Di.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

JANUAR	N HulaHoop Fitness für Anfänger Fitnessübungen mit dem Reifen. KARLINA RAMSAY »261GF2315 51,00 €	Wunstorf ab 15.01.2026 18:00 – 18:45 Uhr 6 Termine (immer Do.)
	N HulaHoop Fitness für Fortgeschrittene Fitnessübungen mit dem Reifen. KARLINA RAMSAY »261GF2235 51,00 €	Wunstorf ab 15.01.2026 19:00 – 19:45 Uhr 6 Termine (immer Do.)
	Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen Lateinamerikanischer Tanz für Einsteiger und Fortgeschrittene. KATIA VERONICA GOLTERMANN »261GF0604 70,00 €	Wedemark ab 15.01.2026 19:15 – 20:15 Uhr 9 Termine (immer Do.)
	Präventives Rückentraining und Nackenschule Ziel des Kurses ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken. SILVIA FREY »261GR0222 65,00 €	Garbsen ab 16.01.2026 09:00 – 10:00 Uhr 8 Termine (immer Fr.)
	Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0735 56,00 €	Wunstorf ab 19.01.2026 18:45 – 19:45 Uhr 7 Termine (immer Mo.)
	Bodyweight Training Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0715 63,00 €	Wunstorf ab 21.01.2026 19:00 – 20:00 Uhr 8 Termine (immer Mi.)
	Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0615 63,00 €	Wunstorf ab 22.01.2026 08:50 – 09:50 Uhr 8 Termine (immer Do.)
	Bodyweight Training Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0115 63,00 €	Wunstorf ab 22.01.2026 10:00 – 11:00 Uhr 8 Termine (immer Do.)
	Realistische Selbstverteidigung – Krav Maga für Erwachsene Effektive Selbstverteidigung im Alltag. DENNIS SCHULZ »261GF0025 45,00 €	Wunstorf ab 03.02.2026 18:00 – 19:00 Uhr 4 Termine (immer Di.)
	Funktionsgymnastik 50+ Die richtigen Übungen, um fit zu bleiben bis ins hohe Alter mit Spaß und Schweiß. MELANIE BÖRKE »261GF2512 57,00 €	Garbsen ab 04.02.2026 17:00 – 18:00 Uhr 7 Termine (immer Mi.)

MÄRZ	Pilates für (Wieder-) Einsteiger Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken. SYLVIA BEHRENS »261GP0221 47,00 €	Burgwedel ab 02.03.2026 09:45 – 10:45 Uhr 6 Termine (immer Mo.)
	Rücken Fit – Onlinekurs Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehn- und Entspannungsübungen. NATALJA SEEL »261GR0420 83,00 €	Online ab 03.03.2026 19:00 – 19:45 Uhr 12 Termine (immer Di.)
	Funktionsgymnastik 50+ Die richtigen Übungen, um fit zu bleiben bis ins hohe Alter mit Spaß und Schweiß. MELANIE BÖRKE »261GF2522 74,00 €	Garbsen ab 08.04.2026 17:00 – 18:00 Uhr 9 Termine (immer Mi.)
	Funktionsgymnastik für alle Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gesund und beweglich halten möchten. MELANIE BÖRKE »261GF2472 74,00 €	Garbsen ab 08.04.2026 18:00 – 19:00 Uhr 9 Termine (immer Mi.)
	Fitnesstraining für Männer Nach dem ausdauerbetonten Aufwärmen geht es um Kraft- und Koordinationsübungen. MELANIE BÖRKE »261GF2422 74,00 €	Garbsen ab 08.04.2026 19:00 – 20:00 Uhr 9 Termine (immer Mi.)
	Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0625 63,00 €	Wunstorf ab 09.04.2026 08:50 – 09:50 Uhr 8 Termine (immer Do.)
	Bodyweight Training Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0215 63,00 €	Wunstorf ab 09.04.2026 10:00 – 11:00 Uhr 8 Termine (immer Do.)
	Wirbelsäulengymnastik Funktionale Übungen zum Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule. CORA LAMMERS »261GR0324 78,00 €	Wedemark ab 09.04.2026 12:30 – 13:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
	Präventive Rückenfitness Für alle, die sich und ihrem Körper nach einem stressigen Tag etwas Gutes tun möchten. CORA LAMMERS »261GF0224 78,00 €	Wedemark ab 09.04.2026 18:00 – 19:00 Uhr 10 Termine (immer Do.)
	Präventives Rückentraining und Nackenschule Ziel des Kurses ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken. SILVIA FREY »261GR0232 65,00 €	Garbsen ab 10.04.2026 09:00 – 10:00 Uhr 8 Termine (immer Fr.)

APRIL

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen Ganzkörpertraining bei flotter Musik – fit und beweglich bleiben mit Spaß! ELFI KORALL »261GF0322 71,00 €	Garbsen ab 13.04.2026 18:10 – 19:10 Uhr 9 Termine (immer Mo.)
Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0745 63,00 €	Wunstorf ab 13.04.2026 18:45 – 19:45 Uhr 8 Termine (immer Mo.)
Präventives Rückentraining und Nackenschule Ziel des Kurs ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken. SILVIA FREY »261GR0152 65,00 €	Garbsen ab 14.04.2026 09:00 – 10:00 Uhr 8 Termine (immer Di.)
Realistische Selbstverteidigung – Krav Maga für Erwachsene Effektive Selbstverteidigung im Alltag. DENNIS SCHULZ »261GF0035 45,00 €	Wunstorf ab 14.04.2026 18:00 – 19:00 Uhr 4 Termine (immer Di.)
Pilates – Intensives und sanftes Ganzkörpertraining Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken. MELANIE RIEBARTSCH »261GP0153 70,00 €	Neustadt ab 14.04.2026 18:00 – 19:00 Uhr 9 Termine (immer Di.)
Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen Lateinamerikanischer Tanz für Einsteiger und Fortgeschrittene. KATIA VERONICA GOLTERMANN »261GF0714 78,00 €	Wedemark ab 14.04.2026 18:10 – 19:10 Uhr 10 Termine (immer Di.)
Bodyweight Training Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte. TAHAR BAOUCHE »261GF0725 63,00 €	Wunstorf ab 15.04.2026 19:00 – 20:00 Uhr 8 Termine (immer Mi.)
Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen Lateinamerikanischer Tanz für Einsteiger und Fortgeschrittene. KATIA VERONICA GOLTERMANN »261GF0614 78,00 €	Wedemark ab 16.04.2026 19:15 – 20:15 Uhr 10 Termine (immer Do.)
Pilates für (Wieder-) Einsteiger Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken. SYLVIA BEHRENS »261GP0231 47,00 €	Burgwedel ab 04.05.2026 09:45 – 10:45 Uhr 6 Termine (immer Mo.)



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Unser Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Kochen & Ernährung

Lass Mikroben toben: Darmgesunde Ernährung Darmgesundheit: Ernährung, Lebensmittel und praktische Tipps für ein starkes Immunsystem. JANET WAGNER »261GB1230 14,00 €	Online 06.01.2026 17:30 – 19:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Low Carb Low Carb ist ein Weg zu mehr Vitalität, einer schlankeren Figur und Wohlbefinden. GUDRUN HOLZ »261GK0773 32,00 €	Neustadt 07.01.2026 17:30 – 21:15 Uhr 1 Termin (Mi.)
Versteckte Süßmacher in Lebensmitteln Wie Süßstoffe in Alltagssnacks wirken. EVAMARIE BLAMBERG »261GMD050 5,00 €	Online 20.01.2026 17:00 – 18:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Zwischen Bauch und Kopf: Essen und Psyche Emotionales Essen – Was steckt hinter dem Hunger. JANET WAGNER »261GB1010 14,00 €	Online 20.01.2026 17:30 – 19:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Afghanischer Kochabend & interkultureller Austausch Neben kochen wird Yamin Nasina von ihrem Leben in Afghanistan berichten. LISA HARTMANN »261GK0114 36,00 €	Wedemark 06.02.2026 18:00 – 21:00 Uhr 1 Termin (Fr.)
Fingerfood und Partyhäppchen Wir bauen ein perfektes Fingerfood Buffet samt Dekoration auf und lassen es uns schmecken. GUDRUN HOLZ »261GK0103 32,00 €	Neustadt 09.02.2026 17:30 – 21:15 Uhr 1 Termin (Mo.)
N Gesund von Anfang an! – Gesunde Kinderernährung im Alter von 0-6 Stillzeit, Beikost und Familienkost kindgerecht und gesund gestalten. JANET WAGNER »261GB1020 14,00 €	Online 10.02.2026 17:30 – 19:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Desserts und süße Köstlichkeiten Desserts und süße Köstlichkeiten: Ein Fest für die Sinne. GUDRUN HOLZ »261GK0343 32,00 €	Neustadt 11.02.2026 17:30 – 21:15 Uhr 1 Termin (Mi.)
Italienische Küche Die italienische Küche vereint hochwertige Zutaten mit einfachen Zubereitungsmethoden. GUDRUN HOLZ »261GK0123 32,00 €	Neustadt 18.02.2026 17:30 – 21:15 Uhr 1 Termin (Mi.)
Vegetarische Küche Entdecken Sie die leckeren und vielseitigen Möglichkeiten der vegetarischen Küche. GUDRUN HOLZ »261GK0013 32,00 €	Neustadt 24.02.2026 17:30 – 21:15 Uhr 1 Termin (Di.)

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

Fingerfood und Partyhäppchen

Wir bauen ein perfektes Fingerfood Buffet samt Dekoration auf und lassen es uns schmecken.
GUDRUN HOLZ »261GK0113 | 32,00 €

Neustadt

03.03.2026

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Lass Mikroben toben: Darmgesunde Ernährung

Darmgesundheit: Ernährung, Lebensmittel und praktische Tipps für ein starkes Immunsystem.
JANET WAGNER »261GB1240 | 14,00 €

Online

17.03.2026

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Zwischen Bauch und Kopf: Essen und Psyche

Emotionales Essen – Was steckt hinter dem Hunger
JANET WAGNER »261GB1120 | 14,00 €

Online

14.04.2026

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Afghanischer Kochabend & interkultureller Austausch

Neben Kochen wird Yamin Nasina von ihrem Leben in Afghanistan berichten.
LISA HARTMANN »261GK0124 | 36,00 €

Wedemark

24.04.2026

18:00 – 21:00 Uhr | 1 Termin (Fr.)

N Gesund von Anfang an! – Gesunde Kinderernährung im Alter von 0-6

Stillzeit, Beikost und Familienkost kindgerecht und gesund gestalten.
JANET WAGNER »261GB1220 | 14,00 €

Online

12.05.2026

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

APRIL

MAI

Kindergeburtstag!

Feiern. Spielen. Staunen.

Wie wär's mit einem Robotik-Geburtstag?

Viele unserer Kurse können Sie exklusiv als Event für Ihren Kindergeburtstag buchen. Unsere Dozentinnen und Dozenten machen tolle Aktionen mit Ihren Kindern, während Sie sich entspannt zurücklehnen und die Feier genießen.

Und das Wichtigste:
Ihre Kinder haben Spaß!

**KONTAKT:**

Per Mail: info@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-22
Online: www.vhs-hannover-land.de

So geht's:**Programm:**

- LEGO®-Roboter: Selbst bauen & programmieren (ab 8 Jahren)

Entscheiden Sie, wo Sie feiern möchten:

- In einer VHS-Geschäftsstelle in Burgwedel, Garbsen, Neustadt a. Rbge., Wedemark-Bissendorf oder Wunstorf-Luthe
- Bei Ihnen zuhause

Teilen Sie uns das Alter Ihres Kindes mit.
Planen Sie großzügig 2 – 3 Stunden ein.

Preis: Je nach Angebot zwischen 10 und 20 Euro pro Kind.



WERDEN SIE DOZENT*IN!

Geben Sie Ihr Wissen weiter,
knüpfen Sie neue Kontakte
und entdecken Sie den
Spaß am Lehren!

Wir
freuen uns
auf Sie!

Sie brennen für ein Thema und möchten Ihr Hobby zum Beruf machen? Dann bewerben Sie sich bei uns. Wir suchen regelmäßig Dozent*innen auf Honorarbasis zur Durchführung von fortlaufenden Kursen (6 – 12 Wochen), Wochenend-Workshops, Tageskursen, Vorträgen, Lesungen, Exkursionen und Bildungsurlauben.



Melden Sie sich gern unter Telefon
05032 90144-22 oder direkt per E-Mail
bei Ina Tatje: tatje@vhs-hannover-land.de.
Weitere Infos zur Dozententätigkeit
unter www.vhs-hannover-land.de.

Karriere





Bildungsurlaub – Ihr gutes Recht!

2026 wird das niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz reformiert. Aber keine Sorge: Alle hier aufgeführten Bildungsurlaube sind anerkannt und können wie geplant durchgeführt werden.



Alle aktuellen Bildungsurlaube finden Sie hier:
www.vhs-hannover-land.de

Bildungsurlaub

Bildungsurlaubs-Checkliste

Arbeitnehmer*innen und Auszubildende haben in Niedersachsen grundsätzlich jedes Jahr Anspruch auf fünf bezahlte Arbeitstage zur Teilnahme an Bildungsurlaufen.

- ✓ Sechs Monate oder länger beim Arbeitgeber beschäftigt
- ✓ Arbeitsplatz in Niedersachsen
- ✓ mind. 6 Wochen vorher: Anmelden
- ✓ mind. 4 Wochen vorher: Antrag auf Freistellung + Anmeldebestätigung beim Arbeitgeber einreichen
- ✓ Nach dem Bildungsurlaub: Teilnahmebestätigung beim Arbeitgeber einreichen (Grundlage für Lohnfortzahlung)

Übrigens: Sie können Bildungsurlaube auch buchen, wenn Sie kein Arbeitnehmer in Niedersachsen sind. Egal, ob Student*in, Rentner*in oder Selbstständig: Nutzen Sie die Kurse einfach für Ihre persönliche Fortbildung.

Englisch (A2.2) für Fortgeschrittene – Intensivkurs (Teilzeit-Bildungsurlaub)

Kurz und knackig Englischkenntnisse wieder auffrischen.
PENELOPE BENDOUOMOU »261SEB322 | 171,00 €

BILDUNGSURLAUB // KURSE 1/2026 39

Garbsen

05. – 09.01.2026

08:45 – 12:45 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Spanisch A1.2 – Für fortgeschrittene Anfänger (Teilzeit-Bildungsurlaub)

In diesem Teilzeit-Bildungsurlaub werden die Grundlagen der spanischen Sprache in kompakter Form erweitert.
ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »261SPB132 | 155,00 €

Garbsen

19. – 23.01.2026

08:45 – 12:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Sprechen mit den Händen – Gebärdensprache (DGS) für Einsteiger

Kompakter Einstieg in die DGS. Lernen Sie das Fingeralphabet, erste Gebärdens, Grammatikgrundlagen und sich in einfachen Dialogen zu verständigen. Preis inkl. Übernachtung.
LUDMILA SCHMIDT »261SDB500 | 636,00 €

Mardorf

19. – 23.01.2026

Mo. 13:00 – 16:15 Uhr | Di. – Do. 08:00 – 16:15 Uhr | Fr. 08:45 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Windows und Office kompakt

Ziel: Den PC grundlegend bedienen können und einen Überblick über Word und Excel bekommen.
FRANK R. BÄHR »261ADB013 | 314,00 €

Neustadt

02. – 05.02.2026

08:30 – 15:30 Uhr | 4 Termine (Mo. – Do.)

Theoriewoche Lagerlogistik

FRANK LENZ »261ALB023 | 568,70 €

Neustadt

09. – 13.02.2026 08:00 – 15:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Spanisch für Anfänger (A1.1): Intensivkurs

Kompakt und unterhaltsam lernen wir in einer Woche die Grundlagen der spanischen Sprache.
PATRICIA SIEGEL »261SPB123 | 297,00 €

Neustadt

09. – 13.02.2026

08:30 – 15:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Präsentationspower dank Kreativitätstechniken (Teilzeit-Bildungsurlaub)

Erlernen Sie, schnelle Visualisierungen zu skizzieren. So vermitteln Sie mit Spaß komplexe Inhalte in unserer sich schnell wandelnden Welt. Sprechen Sie Ihr Publikum durch Kombinationen aus Bild und Text lebendiger an.
CORINNA EILHARDT »261AKB203 | 190,00 €

Neustadt

16. – 20.02.2026

09:00 – 12:15 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Excel Teile I bis III intensiv

Dieser Bildungsurlaub bietet einen praxisorientierten Einstieg in Microsoft Excel und vermittelt die Grundlagen zur sicheren Datenerfassung, Berechnung, Auswertung und Visualisierung von Daten.
FRANK R. BÄHR »261ADB033 | 314,00 €

Neustadt

23. – 26.02.2026

08:30 – 15:30 Uhr | 4 Termine (Mo. – Do.)

Praxiswoche Lagerlogistik – theoretische Wiederholung und Praxis üben

FRANK LENZ »261ALB033 | 568,70 €

Neustadt

02. – 06.03.2026 08:00 – 15:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Neue Kraft und Resilienz durch Atmung, Körper(sprache) und Stimme

Stärken Sie Ihre Resilienz mit Atem-, Körper- und Kommunikationstechniken. Lernen Sie authentische Körpersprache und kraftvolle Stimme für Alltag & Beruf. Preis inkl. Übernachtung.
ALEXANDRA STEINMEIER »261LWB020 | 815,00 €

Sylt, Akademie am Meer

02. – 06.03.2026

Arabisch A1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer

Kompakt meistern wir den Einstieg in die arabische Sprache – direkt am Steinhuder Meer. Preis inkl. Übernachtung.
NAGY MALEK »261SWB010 | 652,00 €

Mardorf

09. – 13.03.2026

Mo. 13:00 – 18:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Plattdütsch up Sylt – Platt und Meer

Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen. Bitte informieren Sie sich vorab. Preis inkl. Übernachtung.
HARTMUT ARBATZAT »261SDB520 | 764,00 €

Sylt, Akademie am Meer

09. – 13.03.2026

Mo. 15:00 – 21:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 21:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:15 Uhr | 5 Termine

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.4): Intensivkurs Kompakt und mit viel Abwechslung erweitern wir unsere Spanischkenntnisse.	Neustadt	23. – 27.03.2026
PATRICIA SIEGEL »261SPB413 297,00 €		Mo. + Mi. + Fr. 08:30 – 15:30 Uhr Di. + Do. 14:00 – 15:30 Uhr 5 Termine

Rencontre – Französisch für Wiedereinsteiger*innen (A1 – A2) Kompakter Wiedereinstieg für alle mit (geringen) Vorkenntnissen.	Wunstorf	23. – 27.03.2026
ELEONORE NDJITOU »261SFB115 264,00 €		09:30 – 16:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Mütter (Teilzeit-Bildungsurlaub) Mental Load verstehen und bewältigen: Ursachen erkennen, Stress reduzieren, Care-Arbeit fair verteilen. Mit praktischen Strategien für mehr Balance im Alltag und Beruf.	Burgwedel	13. – 17.04.2026
FRANZiska HELMS »261LEB011 289,00 €		09:00 – 13:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Praxiswoche Lagerlogistik – theoretische Wiederholung und Praxis üben FRANK LENZ »261ALB043 568,70 €	Neustadt	04. – 08.05.2026 08:00 – 15:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
--	----------	--

Praxiswoche Lagerlogistik – theoretische Wiederholung und Praxis üben FRANK LENZ »261ALB053 568,70 €	Neustadt	18. – 22.05.2026 08:00 – 15:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
--	----------	--

KI-Praxis für smartes Marketing, schlanke Prozesse & mehr Zeit Praxis statt Theorie: In diesem Bildungsurlaub lernst du KI verständlich, rechtssicher und ohne Tech-Frust einzusetzen. Schreibe starke Prompts, erstelle Content für Website, Social Media und Newsletter, schärfe Angebote und Zielgruppen.	Online	18. – 22.05.2026
BRITA DOSE »261ADB003 429,00 €		08:30 – 15:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger (A2) Kompakt und mit viel Freude erweitern wir unsere Spanischkenntnisse.	Neustadt	18. – 22.05.2026
PATRICIA SIEGEL »261SPB513 297,00 €		Mo. + Mi. + Fr. 08:30 – 15:30 Uhr Di. + Do. 14:00 – 15:30 Uhr 5 Termine

Microsoft Office 365 für Ein- und Umsteiger (Teilzeit-Bildungsurlaub) Einstieger und Umsteiger, die die Grundlagen der Plattform kennenlernen möchten, sind hier richtig. Sie erfahren, wie Sie die wichtigsten Tools wie Teams, OneDrive, SharePoint und Outlook effektiv nutzen, um Ihre Arbeitsabläufe zu verbessern.	Neustadt	08. – 12.06.2026
SVEN FÜLLING »261ADB023 379,00 €		09:00 – 12:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Schwedisch für Anfänger (A1) Hej! In diesem Intensivkurs erlernst du einen Grundwortschatz der schwedischen Sprache, um dich auf Reisen im Land zurechtzufinden.	Burgwedel	15. – 19.06.2026
BETTINA DREYER »261SWB311 354,00 €		09:00 – 16:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen Verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie Ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren.	Neustadt	29.06. – 03.07.2026
GABRIELE-REGINA THOMAS »261LTB033 379,00 €		09:00 – 16:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Spanisch für Anfänger (A1.1) – Am Steinhuder Meer Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub). Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen. Preis inkl. Übernachtung.	Mardorf	13. – 17.07.2026
PATRICIA SIEGEL »262SPB123 711,50 €		Mo. 13:00 – 18:00 Uhr Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr Fr. 09:00 – 12:00 Uhr 5 Termine

Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen Verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie Ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren.	Neustadt	24. – 28.08.2026
GABRIELE-REGINA THOMAS »262LTB033 379,00 €		09:00 – 16:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Glück, Lebenslust & Widerstandskraft mit Positiver Psychologie Positive Psychologie für mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.	Neustadt	05. – 09.10.2026
STEFANIE LÜTHJE »262GEB013 374,00 €		Mo. – Do. 09:00 – 16:30 Uhr Fr. 09:00 – 14:45 Uhr 5 Termine

Stressreduktion – gelassen und gesund bleiben (Teilzeit-Bildungsurlaub) Sie lernen das Stressmanagement kennen und gestalten daraufhin Ihr Leben stressfreier.	Burgwedel	12. – 16.10.2026
ASTRID LE LOUP »262GEB021 279,00 €		08:00 – 13:00 Uhr 5 Termine

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2) In dieser Woche werden wir mit Freude und Abwechslung unsere Spanischkenntnisse festigen und erweitern.	Neustadt	12. – 16.10.2026
PATRICIA SIEGEL »262SPB213 297,00 €		Mo. + Mi. + Fr. 08:30 – 15:30 Uhr Di. + Do. 14:00 – 15:30 Uhr 5 Termine

Dickes Fell? – Die etwas andere Art, Kommunikation zu gestalten In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit Achtsamkeit, Stimme und Körpersprache souverän und gelassen zu kommunizieren – auch in stressigen oder konfliktgeladenen Situationen.	Sylt, Akademie am Meer	12. – 16.10.2026
ALEXANDRA STEINMEIER »262LTB119 857,00 €		Mo. 15:00 – 20:30 Uhr Di.–Do. 09:00 – 20:30 Uhr Fr. 09:00 – 12:00 Uhr 5 Termine

Die Welt spielt verrückt – müssen wir da mitspielen? Reflektieren Sie Ihre eigene Haltung zum aktuellen Zeitgeschehen sowie zu persönlichen Erfahrungen. Durch kreatives Schreiben werden Selbstreflexion, Austausch und das Entwickeln eigener Lösungsansätze für eine zukunftsorientierte Haltung angeregt. Preis inkl. Übernachtung.	Spiekeroog, Hotel Spiekeroog	12. – 16.10.2026
LONE BULIN »262LWB220 1.126,00 €		Mo. 15:30 – 21:30 Uhr Di.–Do. 09:00 – 21:30 Uhr Fr. 09:30 – 13:00 Uhr 5 Termine

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.3) – Intensivkurs Kompakt, aber mit viel Schwung und Freude festigen und erweitern wir unsere Spanischkenntnisse.	Neustadt	19. – 23.10.2026
PATRICIA SIEGEL »262SPB313 297,00 €		Mo. + Mi. + Fr. 08:30 – 15:30 Uhr Di. + Do. 14:00 – 15:30 Uhr 5 Termine

Furchtlose und klare Kommunikation mit „The Work“ of Byron Katie Stressfrei kommunizieren: Lernen Sie mit „The Work“ nach Byron Katie, belastende Gedanken hinterfragen und klar, ehrlich und offen mit sich und anderen zu sprechen. Preis inkl. Übernachtung.	Sylt, Akademie am Meer	19. – 23.10.2026
LAVA MECHTHILD EWERSMEYER »262LWB040 834,00 €		Mo. 14:00 – 21:30 Uhr Di.–Do. 09:00 – 18:00 Uhr Fr. 09:00 – 14:00 Uhr 5 Termine

Microsoft Office 365 für Ein- und Umsteiger Einstieger und Umsteiger, die die Grundlagen der Plattform kennenlernen möchten, sind hier richtig. Sie erfahren, wie Sie die wichtigsten Tools wie Teams, OneDrive, SharePoint und Outlook effektiv nutzen, um Ihre Arbeitsabläufe zu verbessern.	Neustadt	26. – 30.10.2026
SVEN FÜLLING »262ADB023 699,00 €		09:00 – 15:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Führungsflow für Frauen – klar, wirksam und authentisch führen Diese Woche vermittelt nicht nur klassische Führungsthemen, sondern geht gezielt auf weibliche Herausforderungen und den eigenen, starken Umgang damit ein. Im Mittelpunkt stehen Selbstführung, klare Kommunikation, Veränderungsfreude und Balance- hier wird miteinander Führung gelebt, gelacht und neu gedacht.	Neustadt	04. – 10.11.2026
CLAUDIA KREYSEL »262AFB063 429,00 €		09:00 – 17:00 Uhr 5 Termine (Mi., Do., Fr., Mo., Di.)



SPRACHEN

Auf zu neuen Horizonten! Im „Spanisch-Leseclub“ lernen Sie ein Stück lateinamerikanischer Kultur kennen. Wer schon immer eine italienische Oper besuchen und verstehen wollte, sollte sich den „Barbier von Sevilla“ nicht entgehen lassen. Ostwärts unterwegs? Schnuppern Sie doch mal in Japanisch, Arabisch oder Türkisch rein. Im Plattdütschkurs lernen Sie den norddeutschen Dialekt kennen und lieben. Oder tauchen Sie in die deutsche Sprache des 18./19. Jahrhunderts ein. Sie wollen noch weiter in den Norden? Dann sind der eintägige Kurs „Dänisch und Hygge“ oder unsere Schwedischkurse das Richtige.

KURSE HIGHLIGHTS » **S. 44**
KURSE ÜBERSICHT » **S. 45**



Die Gesellschaft, die Technik, die Welt – alles entwickelt sich mit ungeheurer Geschwindigkeit. Andererseits warten wir eine gefühlte Ewigkeit auf wichtige Veränderungen. Für die Zukunft ist es daher meiner Meinung nach besonders wichtig, dass wir mit Geduld (für uns selbst und andere) und Zuversicht dem Wandel begegnen.

JASMIN PASTUSCHEK
Leiterin des Fachbereichs Sprachen

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
pastuschek@vhs-hannover-land.de

Sprache verbindet – unsere Sprach-Highlights!

Around the World in English:

English (B1) – From the Leaning Tower of Pisa to Peat Bog Snorkeling in Scotland

Let's do some Mind Travelling with text and video. In diesem Kurs wenden wir uns jede Woche einem anderen Land oder einer Region zu.

Wunstorf ab DI 07.04.2026 | 11:00 – 12:30 Uhr | 6 Termine | Susanne Monka » 261SE4755 | 54,00 € N

Lach doch mal op Platt:

Mit Plattdeutsch auf den Spuren von Wilhelm Busch

Wir lernen Plattdeutsch und lesen Wilhelm Buschs "Max & Moritz". Inklusive Führung auf Platt in Wiedensahl.

Neustadt ab FR 17.04.2026
FR 16:00 – 19:15 Uhr | SA 11:00 – 16:00 Uhr
SO 11:00 – 15:00 Uhr | 3 Termine
Hildegard Meyer-Glose » 261SD1603 | 104,00 € N

JETZT ANMELDEN!



Leyla Korkmaz
Per Mail: korkmaz@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-43



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de
Sprachen

Hej, Hygge, Smørrebrød:

Dänisch und Hygge: Sprache und Kultur

Wir lernen erste Sätze auf Dänisch, was "Hygge" genau ist und belegen unser Smørrebrød selbst. Bitte 15,00 € Lebensmittelkosten mitbringen.



Wedemark SA 21.02.2026

10:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin
Lone Bulin » 261SW3104 | 48,00 € N

Viva l'opera:

Der Barbier von Sevilla – Einführung und Opernbesuch

Gemeinsam italienische Kultur erleben und dabei die Sprache kennenlernen. Inkl. Eintrittskarte. In Kooperation mit der Staatsoper Hannover.

Online DI 02./16.06.2026 Einführung/Nachbesprechung
Hannover DI 09.06.2026 Opernbesuch | ab 19:30 Uhr
3 Termine | Luigi Cracchiolo » 261SI0220 | 45,00 € N



KURSE 1/2026

Englisch

B Teilzeit-Bildungsurlaub Englisch (A2.2) für Fortgeschrittene – Intensivkurs

Kurz und knackig Englischkenntnisse wiederauffrischen.

PENELOPE BENDOUOMOU » 261SEB322 | 171,00 €

Garbsen
05. – 09.01.2026
08:45 – 12:45 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Happy Reading: Short Story Reading (Englisch A2/B1)

Let's read a good story and have fun with some story-related quizzes, games and talk.

ANKE BEERMANN » 261SE0233 | 48,00 €

Neustadt
ab 06.01.2026
09:30 – 11:00 Uhr | 4 Termine (immer Di.)

Happy Reading: Short Story Reading (Englisch A1/A2)

Let's read a good story and have fun with some story-related quizzes, games and talk.

ANKE BEERMANN » 261SE0113 | 48,00 €

Neustadt
ab 06.01.2026
11:15 – 12:45 Uhr | 4 Termine (immer Di.)

N Englisch für Anfänger (A1) Teil 1

Für alle, die keine Englischkenntnisse haben. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen.

PAKISA FEROUCHI » 261SE1102 | 90,00 €

Garbsen
ab 06.01.2026
15:00 – 16:30 Uhr | 10 Termine (immer Di.)

N "Anything Goes" – Gemeinsam ins englische Musical

Kultur in englischer Sprache genießen und gleichzeitig Wortschatz und Hörverstehen erweitern.

Inkl. Eintrittskarte. An-/Abmeldeschluss: 12.12.2025.

MICHAEL SANDERSON » 261SE0110 | 48,00 €

Hannover/Online
06.–15.01.2026
06.01. Di. 19:30 – 21:00 Uhr | 08.01. Do. 19:30 – 22:00 Uhr
15.01. Do. 19:30 – 20:15 Uhr | 3 Termine

Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2): Seniorenkurs

CHRISTIANE BOSENIUS » 261SE4161 | 90,00 €

Burgwedel
ab 08.01.2026 14:00 – 15:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

Englisch für Fortgeschrittene (B2): Konversationskurs

Gemeinsam gewinnen wir Sicherheit beim aktiven Sprechen.

STACEY HARRINGTON » 261SE4152 | 90,00 €

Garbsen
ab 12.01.2026
18:45 – 20:15 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Englisch für Fortgeschrittene (A2/B1): Short Stories & Conversation

Englisch vertiefen und entspannt Neues entdecken mit Stories, Songs und Gesprächen.

ULRIKE TAEGER » 261SE4131 | 63,00 €

Burgwedel
ab 14.01.2026
17:15 – 18:45 Uhr | 7 Termine (immer Mi.)

Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2): Seniorenkurs

Locker und entspannt lernen wir, uns auf Englisch zu verstehen.

ULRIKE TAEGER » 261SE2121 | 63,00 €

Burgwedel
ab 15.01.2026
17:15 – 18:45 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

JANUAR

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

H Hybridveranstaltung

JANUAR

Englisch für Fortgeschrittene (B2): Konversation und Grammatik
Add on to your English knowledge by writing, listening, reading and speaking.
UTA MALITZ »261SE5715 | 126,00 €

Wunstorf
ab 22.01.2026
09:45 – 11:15 Uhr | 14 Termine (immer Do.)

Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A1): Fortsetzungskurs
Für alle, die bereits erste Englischkenntnisse haben und diese erweitern oder wieder auffrischen möchten.
UTA MALITZ »261SE2542 | 63,00 €

Garbsen
ab 22.01.2026
16:45 – 18:15 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Englisch für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger (A2+): Seniorenkurs
Take it easy and go slowly. Entspannt und mit viel Spaß pflegen und erweitern wir unsere Englischkenntnisse.
ANKE BEERMANN »261SE3143 | 108,00 €

Neustadt
ab 30.01.2026
09:00 – 10:30 Uhr | 12 Termine (immer Fr.)

Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (A2+): Seniorenkurs
Take it easy and go slowly. Entspannt und mit viel Spaß pflegen und erweitern wir unsere Englischkenntnisse.
ANKE BEERMANN »261SE3243 | 108,00 €

Neustadt
ab 30.01.2026
10:45 – 12:15 Uhr | 12 Termine (immer Fr.)

Englisch für Fortgeschrittene (B1): Seniorenkurs
Go slowly and you win the rallye. Wir wiederholen die Grundlagen, bauen unser Vokabular auf und erweitern unsere Fähigkeiten – ganz entspannt.
ANKE BEERMANN »261SE4123 | 108,00 €

Neustadt
ab 03.02.2026
09:30 – 11:00 Uhr | 12 Termine (immer Di.)

Englisch für Fortgeschrittene (B1): Seniorenkurs
Go slowly and you win the rallye. Langsam, aber mit viel Freude erweitern wir unsere Englischkenntnisse.
ANKE BEERMANN »261SE4113 | 108,00 €

Neustadt
ab 05.02.2026
09:00 – 10:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Englisch für Fortgeschrittene (B2): Konversationskurs
We will be talking about current affairs and culture and history of English-speaking countries.
MICHAEL SANDERSON »261SE5722 | 90,00 €

Garbsen
ab 04.03.2026
08:30 – 10:00 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

N Improve & refresh your English while practising interactive Kahoot! Tablequiz (B1)
From sentence structure, grammar, vocabulary to general knowledge and fun facts – play and learn!
SUSANNE MONKA »261SE4753 | 82,00 €

Neustadt
ab 10.03.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

N English (B1) – From the Leaning Tower of Pisa to Peat Bog Snorkeling in Scotland
Let's do some Mind Travelling with text and video. In diesem Kurs wenden wir uns jede Woche einem anderen Land oder einer Region zu.
SUSANNE MONKA »261SE4755 | 54,00 €

Wunstorf
ab 07.04.2026
11:00 – 12:30 Uhr | 6 Termine (immer Di.)

N Englisch für Anfänger (A1) Teil 2
Für alle, die keine oder nur geringe Englischkenntnisse haben. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen.
PAKISA FEROGHII »261SE1202 | 108,00 €

Garbsen
ab 07.04.2026
15:00 – 16:30 Uhr | 12 Termine (immer Di.)

Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2): Seniorenkurs
In lockerer Atmosphäre entdecken wir die englische Sprache und lernen, uns zu verständigen.
CHRISTIANE BOSENIUS »261SE4171 | 90,00 €

Burgwedel
ab 09.04.2026
14:00 – 15:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

Englisch für Fortgeschrittene (B2): Konversationskurs
Gemeinsam gewinnen wir Sicherheit beim aktiven Sprechen.
STACEY HARRINGTON »261SE4162 | 90,00 €

Garbsen
ab 13.04.2026
18:45 – 20:15 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

Englisch für Fortgeschrittene (A2/B1): Short Stories & Conversation

Englisch vertiefen und entspannt Neues entdecken mit Stories, Songs und Gesprächen.
ULRIKE TAEGER »261SE4141 | 63,00 €

Burgwedel
ab 15.04.2026
17:15 – 18:45 Uhr | 7 Termine (immer Mi.)

Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2): Seniorenkurs

Locker und entspannt lernen wir, uns auf Englisch zu verständigen.
ULRIKE TAEGER »261SE2131 | 63,00 €

Burgwedel
ab 16.04.2026
17:15 – 18:45 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A1): Fortsetzungskurs

Für alle, die bereits erste Englischkenntnisse haben und diese erweitern oder wieder auffrischen möchten.
UTA MALITZ »261SE2552 | 63,00 €

Garbsen
ab 23.04.2026
16:45 – 18:15 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Happy Reading: Short Story Reading (Englisch A2/B1)

Let's read a good story and have fun with some story-related quizzes, games and talk.
ANKE BEERMANN »262SE0233 | 48,00 €

Neustadt
ab 07.07.2026
09:30 – 11:00 Uhr | 4 Termine (immer Di.)

Happy Reading: Short Story Reading (Englisch A1/A2)

Let's read a good story and have fun with some story-related quizzes, games and talk.
ANKE BEERMANN »262SE0113 | 48,00 €

Neustadt
ab 07.07.2026
11:15 – 12:45 Uhr | 4 Termine (immer Di.)

Spanisch

N Spanisch für Anfänger (A1): Kompaktkurs für Neugierige

Ideal für Neugierige, um die Grundzüge der spanischen Sprache kennenzulernen.
LETICIA LAMPE »261SP0121 | 65,00 €

Wedemark
ab 14.01.2026
17:30 – 19:45 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

Spanisch für Fortgeschrittene (A2/B1): Grammatik & Konversation

Teilnehmende mit verschiedenen Vorkenntnissen ab Niveau A2 sind willkommen, um von- & miteinander zu lernen.
KATIA VERONICA GOLTERMANN »261SP4111 | 81,00 €

Burgwedel
ab 14.01.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 9 Termine (immer Mi.)

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1) ca. ab Lektion 9

Gemeinsam lernen wir die Grundlagen der spanischen Sprache.
KATIA VERONICA GOLTERMANN »261SP1221 | 90,00 €

Burgwedel
ab 16.01.2026
17:30 – 19:00 Uhr | 9 Termine (immer Fr.)

B Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch A1.2 – Für fortgeschrittene Anfänger

In diesem Teilzeit-Bildungsurlaub werden die Grundlagen der spanischen Sprache in kompakter Form erweitert.
ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »261SPB132 | 155,00 €

Garbsen
19. – 23.01.2026
08:45 – 12:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

N Spanisch für Anfänger (A1)

Sie wollten schon immer einmal Spanisch lernen? Gemeinsam lernen wir die Grundlagen dieser schönen und vielseitigen Sprache.
GABRIELA ROSEMEYER »261SP1115 | 63,00 €

Wunstorf
ab 04.02.2026
18:15 – 19:45 Uhr | 7 Termine (immer Mi.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

H Hybridveranstaltung

APRIL

JULI

JANUAR

FEBRUAR

Spanisch für Fortgeschrittene (B1) ab Lektion 10: Konversationskurs Wir trainieren und erweitern unsere Spanischkenntnisse LETICIA LAMPE »261SP1134 168,00 €	Wedemark ab 04.02.2026 18:15 – 19:45 Uhr 14 Termine (immer Mi.)
Spanisch für Wiedereinsteiger (A1) Wir wiederholen unsere Kenntnisse und erweitern unsere Fähigkeiten. LETICIA LAMPE »261SP1144 144,00 €	Wedemark ab 04.02.2026 19:45 – 21:15 Uhr 12 Termine (immer Mi.)
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1) ca. ab Lektion 5/6 Neben den Grundlagen der spanischen Sprache, kommen auch Landeskunde und kulturelle Themen nicht zu kurz. GABRIELA ROSEMEYER »261SP1112 63,00 €	Garbsen ab 05.02.2026 18:15 – 19:45 Uhr 7 Termine (immer Do.)
Spanisch für Anfänger (A1) ab Lektion 10 Wir erlernen die Grundlagen der spanischen Sprache, aber auch die spanischsprachigen Kulturen kommen nicht zu kurz. LETICIA LAMPE »261SP1231 144,00 €	Burgwedel ab 06.02.2026 10:30 – 12:00 Uhr 12 Termine (immer Fr.)
B Bildungsurlaub: Spanisch für Anfänger (A1.1): Intensivkurs Kompakt und unterhaltsam lernen wir in einer Woche die Grundlagen der spanischen Sprache. PATRICIA SIEGEL »261SPB123 297,00 €	Neustadt 09. – 13.02.2026 08:30 – 15:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
Spanisch für Fortgeschrittene (B1) ab Lektion 9: Intermedio Inferior Mit viel Freude und Abwechslung bekommen wir Sicherheit im Sprechen. LETICIA LAMPE »261SP3111 126,00 €	Burgwedel ab 09.02.2026 16:45 – 18:15 Uhr 14 Termine (immer Mo.)
Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1) ca. ab Lektion 9 Perfekt für alle mit geringen Vorkenntnissen. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen, um ins aktive Sprechen zu kommen. LETICIA LAMPE »261SP2121 126,00 €	Burgwedel ab 09.02.2026 18:15 – 19:45 Uhr 14 Termine (immer Mo.)
Spanisch für Fortgeschrittene (B2): Konversation und Lektüre Gemeinsam lesen und diskutieren wir auf Spanisch und wiederholen punktuell Grammatik. ERIKA P. DE MÜLLER »261SP5712 108,00 €	Garbsen ab 10.02.2026 17:30 – 19:00 Uhr 12 Termine (immer Di.)
N Spanisch-Leseclub (B1/B2): "Doce cuentos peregrinos" von Gabriel García Márquez Ein Leseclub für alle, die lateinamerikanische Sprache, Kultur und Poesie erleben möchten. MÓNICA MOLINA ARENAS »261SP4510 108,00 €	Online ab 12.02.2026 17:00 – 18:30 Uhr 12 Termine (immer Do.)
Spanisch für Anfänger (A1) ab Lektion 6 Mit viel Abwechslung und Freude lernen wir die Grundlagen der spanische Sprache. Auch kulturelle Themen kommen nicht zu kurz. PATRICIA SIEGEL »261SP1113 117,00 €	Neustadt ab 02.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr 13 Termine (immer Mo.)
Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A2) ab Lektion 6 Mit viel Spaß und Abwechslung erweitern wir unsere Kenntnisse und lernen die Kulturen der spanischsprachigen Länder kennen. PATRICIA SIEGEL »261SP2123 117,00 €	Neustadt ab 03.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr 13 Termine (immer Di.)

Neustadt
ab 03.03.2026Wunstorf
ab 08.04.2026Garbsen
ab 09.04.2026Burgwedel
ab 15.04.2026Burgwedel
ab 17.04.2026Neustadt
18. – 22.05.2026Garbsen
15. – 19.06.2026Mardorf
13. – 17.07.2026

vhs kompakt 1/2026

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A2) ab Lektion 9 Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse, üben das Sprechen und lernen mit viel Abwechslung auch die spanischsprachigen Kulturen kennen. PATRICIA SIEGEL »261SP3113 117,00 €	Neustadt 19:30 – 21:00 Uhr 13 Termine (immer Di.)
B Bildungsurlaub: Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.4): Intensivkurs Kompakt und mit viel Abwechslung erweitern wir unsere Spanischkenntnisse. PATRICIA SIEGEL »261SPB413 297,00 €	Neustadt 23.03 – 27.03.2026 08:30 – 15:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1) ca. ab Lektion 3 Sie wollten schon immer einmal Spanisch lernen? Gemeinsam lernen wir die Grundlagen dieser schönen und vielseitigen Sprache. GABRIELA ROSEMEYER »261SP1125 99,00 €	18:15 – 19:45 Uhr 11 Termine (immer Mi.)
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1) ca. ab Lektion 8/9 Neben der Grundlagen der spanischen Sprache, kommen auch Landeskunde und kulturelle Themen nicht zu kurz. GABRIELA ROSEMEYER »261SP1122 99,00 €	18:15 – 19:45 Uhr 11 Termine (immer Do.)
Spanisch für Fortgeschrittene (A2/B1): Grammatik & Konversation Teilnehmende mit verschiedenen Vorkenntnissen ab Niveau A2 sind willkommen, um von- & miteinander zu lernen. KATIA VERONICA GOLTERMANN »261SP4121 81,00 €	Burgwedel 18:00 – 19:30 Uhr 9 Termine (immer Mi.)
Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1) ca. ab Lektion 11 Wir lernen die Grundlagen der Sprache und erste Gespräche zu führen. KATIA VERONICA GOLTERMANN »261SP1321 81,00 €	Burgwedel 17:30 – 19:00 Uhr 9 Termine (immer Fr.)
Spanisch für Anfänger (A1.1) ab Lektion 1: Intensivwoche am Vormittag ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »261SP1012 155,00 €	Garbsen ab 20.04.2026 08:45 – 12:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
B Bildungsurlaub: Spanisch für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger (A2) Kompakt und mit viel Abwechslung erweitern wir unsere Spanischkenntnisse. PATRICIA SIEGEL »261SPB513 279,00 €	Neustadt 08:30 – 15:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
B Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch für Anfänger (A1.3) Intensivwoche am Vormittag Entspannt, aber kompakt werden wir unsere Grundlagen auffrischen und erweitern. ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »261SP1222 155,00 €	Garbsen 08:45 – 12:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
B Bildungsurlaub: Spanisch für Anfänger (A1.1) Am Steinhuder Meer Unterhaltsam und kompakt steigen wir in die spanische Sprache ein – direkt am Steinhuder Meer. PATRICIA SIEGEL »262SPB123 ab 442,00 €	Mardorf Mo. 13:00 – 18:00 Uhr Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr Fr. 09:00 – 12:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub **H** Hybridveranstaltung

B Bildungsurlaub: Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2) Intensivkurs	Neustadt	Burgwedel
In dieser Woche werden wir mit Freude und Abwechslung unsere Spanischkenntnisse festigen und erweitern.	12. – 16.10.2026	06. – 08.02.2026
PATRICIA SIEGEL »262SPB213 297,00 €	08:30 – 15:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)	Fr. 18:00 – 20:15 Uhr Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr 3 Termine
B Bildungsurlaub: Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.3): Intensivkurs	Neustadt	Burgwedel
Kompakt, aber mit viel Schwung und Freude festigen und erweitern wir unsere Spanischkenntnisse.	19. – 23.10.2026	ab 09.02.2026
PATRICIA SIEGEL »262SPB313 297,00 €	08:30 – 15:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)	17:45 – 19:15 Uhr 12 Termine (immer Mo.)

Französisch

B Bonjour – Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A1)	Wunstorf	Burgwedel
Gemeinsam lernen wir die Grundlagen der französischen Sprache.	ab 05.01.2026	ab 10.02.2026
ELÉONORE NDJITOU »261SF1125 108,00 €	16:00 – 17:30 Uhr 12 Termine (immer Mo.)	10:45 – 12:15 Uhr 6 Termine (immer Di.)
N Bienvenue – Französisch für Wiedereinsteiger (A1–A2)	Neustadt	Garbsen
Parlez-vous un peu français? Gemeinsam frischen wir unsere Sprachkenntnisse auf.	ab 07.01.2026	ab 11.02.2026
ELÉONORE NDJITOU »261SF1123 108,00 €	16:00 – 17:30 Uhr 12 Termine (immer Mi.)	18:30 – 20:00 Uhr 15 Termine (immer Mi.)
N Bonjour – Französisch für Anfänger*innen (A1)	Garbsen	Wedemark
Bonjour! Gemeinsam steigen wir in die Sprache ein, lernen erste Alltagsdialoge und schaffen uns eine Basis an Wortschatz und Grammatik.	ab 16.01.2026	ab 12.02.2026
ELÉONORE NDJITOU »261SF1122 108,00 €	10:00 – 11:30 Uhr 12 Termine (immer Fr.)	17:00 – 18:30 Uhr 12 Termine (immer Do.)
N Französisch für Anfänger (A1)	Burgwedel	Burgwedel
Der Kurs wendet sich an alle Neueinsteiger und Frankreich-Urlauber. Schwerpunkt sind leichtere Dialog- und Schreibübungen, um Sicherheit in Alltagssituationen zu gewinnen.	ab 16.01.2026	20. – 22.02.2026
RONALD KEHRER »261SF1001 108,00 €	10:30 – 12:00 Uhr 12 Termine (immer Fr.)	Fr. 18:00 – 20:15 Uhr Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr 3 Termine
Französisch für Profis (C1): Conversation matinale	Garbsen	Wunstorf
Dans une ambiance détendue nous abordons des thèmes actuels ou des extraits de littérature française.	ab 05.02.2026	23. – 27.03.2026
AGNÈS LE GRAND »261SF6712 135,00 €	09:00 – 10:30 Uhr 15 Termine (immer Do.)	09:30 – 16:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
Französisch für Fortgeschrittene (A2)	Burgwedel	Garbsen
Dieser Kurs wendet sich an alle Fortgeschrittene auf A2-Niveau, die ihr vorhandenes Wissen anwenden und gerne Neues erlernen möchten.	ab 05.02.2026	ab 14.04.2026
RONALD KEHRER »261SF3131 108,00 €	18:00 – 19:30 Uhr 12 Termine (immer Do.)	10:45 – 12:15 Uhr 6 Termine (immer Di.)
Französisch für Wiedereinsteiger (A2): Auch als Reisevorbereitung	Burgwedel	Wedemark
Zurück ins Französische – ob für die Reise oder einfach so.	ab 05.02.2026	05. – 07.06.2026
RONALD KEHRER »261SF1121 108,00 €	19:30 – 21:00 Uhr 12 Termine (immer Do.)	Fr. 18:00 – 20:15 Uhr Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr 3 Termine

K Französisch für Anfänger (A1): Wochenendkurs – nicht nur für die Reise	Burgwedel
Schnupperkurs für Neueinsteiger*innen in die französische Sprache.	06. – 08.02.2026
RONALD KEHRER »261SF1111 90,00 €	Fr. 18:00 – 20:15 Uhr Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr 3 Termine
Französisch für Fortgeschrittene (B1): Grammatik und Konversation	Burgwedel
Schwerpunkt sind intensive Dialog- und Sprechübungen, um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erhöhen und Sicherheit zu gewinnen.	ab 09.02.2026
RONALD KEHRER »261SF3111 108,00 €	17:45 – 19:15 Uhr 12 Termine (immer Mo.)
Französisch für Fortgeschrittene (B2): Grammatik und Konversation	Burgwedel
Schwerpunkt sind intensive Dialog- und Sprechübungen, um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erhöhen und Sicherheit zu gewinnen.	ab 09.02.2026
RONALD KEHRER »261SF5121 108,00 €	19:15 – 20:45 Uhr 12 Termine (immer Mo.)
Französisch für Wiedereinsteiger (A1): Seniorenkurs	Garbsen
Stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigenen Französischkenntnisse.	ab 10.02.2026
EVELYNE ZITTEL »261SF3132 72,00 €	10:45 – 12:15 Uhr 6 Termine (immer Di.)
Französisch für Fortgeschrittene (B1): Konversationskurs	Wunstorf
Mit Hilfe der Sprachzeitung Écoute beschäftigen wir uns mit landeskundlichen und politischen Themen sowie punktuell mit Vokabel- und Grammatikarbeit.	ab 11.02.2026
DAGMAR GERIES »261SF4715 135,00 €	18:30 – 20:00 Uhr 15 Termine (immer Mi.)
N Französisch für Anfänger (A1)	Wedemark
Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine Vorkenntnisse in der französischen Sprache haben.	ab 12.02.2026
MOHAMMED KHALIL »261SF3134 108,00 €	17:00 – 18:30 Uhr 12 Termine (immer Do.)
K Französisch für Wiedereinsteiger (A2): Kompakt und stringent am Wochenende	Burgwedel
Kompakte und stringenten Auffrischung für Wiedereinsteigerinnen mit Vorkenntnissen und Frankreich-Urlauberinnen.	20. – 22.02.2026
RONALD KEHRER »261SF3511 90,00 €	Fr. 18:00 – 20:15 Uhr Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr 3 Termine
B Bildungsurlaub: Rencontre – Französisch für Wiedereinsteiger*innen (A1 – A2)	Wunstorf
Kompakter Wiedereinstieg für alle mit (geringen) Vorkenntnissen.	23. – 27.03.2026
ELÉONORE NDJITOU »261SFB115 264,00 €	09:30 – 16:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
Französisch für Wiedereinsteiger (A1): Seniorenkurs	Garbsen
Stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigenen Französischkenntnisse.	ab 14.04.2026
EVELYNE ZITTEL »261SF3142 72,00 €	10:45 – 12:15 Uhr 6 Termine (immer Di.)
N Französisch für Wiedereinsteiger – Mit Freude zurück in die Sprache	Wedemark
An diesem Wochenende frischen wir unsere vergangenen Französischkenntnisse auf.	05. – 07.06.2026
MOHAMMED KHALIL »261SF4134 90,00 €	Fr. 18:00 – 20:15 Uhr Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr 3 Termine

Weitere Sprachen

K Sütterlin – Für Anfänger: Geschriebene Schätze entziffern

Lernen Sie, die handschriftlichen Aufzeichnungen Ihrer Vorfahren aus dem 18. bis frühen 20. Jahrhundert zu lesen. ab 13.01.2026
HENDRIK GRAMCKOW »261SD1215 | 72,00 € 18:00 – 19:30 Uhr | 6 Termine (immer Di.)

K Italienisch wiederholen und vertiefen (A1+): Kompaktes Lernen am Wochenende 1

In diesem Kurs werden wir Ihre bereits vorhandenen italienischen Grundkenntnisse A1 wiederholen und vertiefen. 23./24.01.2026
AGNES PEDRINI »261SI2515 | 87,00 € Fr. 17:00 – 20:15 Uhr | Sa. 09:00 – 16:00 Uhr | 2 Termine

N Kurrentschriften: Herrenhausens Gärten während der französischen Besatzung im 19. Jahrhundert

Ein bunter Strauß aus Briefen, Verträgen und Dienstanweisungen aus der Königlichen Gartenbibliothek gibt uns Einblicke in den Alltag zur Zeit der französischen Besatzung. Voraussetzung: Grundkenntnisse Sütterlin. 24./25.01.2026
SILKE HANSEN »261SD2211 | 53,00 € Sa. 14:00 – 17:15 Uhr | So. 10:00 – 13:15 Uhr | 2 Termine

N Türkisch entdecken – Schnupperabend mit Sprache und Kultur (online)

Ein offener Einstieg für alle, die neugierig auf Land, Leute und Sprache sind. 27.01.2026
BAHAR KRUSE »261SVD450 | 5,00 € 18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

N H Auf nach Japan! Reisesprache, Kultur & Tips

Dein Kompass fürs Land der aufgehenden Sonne – von der Ankunft bis zur Abreise. 06. – 08.02.2026
PATRIK PASTUSCHEK »261SW7011 | 90,00 € Fr. 18:00 – 20:15 Uhr | Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr | 3 Termine (Fr. – So.)

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2)

Neben Grammatik und Vokabular lernen wir auch die Kultur und Geschichte Italiens kennen. ab 09.02.2026
LUIGI CRACCHIOLO »261SI1015 | 108,00 € 18:00 – 19:30 Uhr | 12 Termine (immer Mo.)

Italienisch für Fortgeschrittene (B1.2)

Gemeinsam bauen wir unsere grundlegenden Kenntnisse aus und üben Kommunikation in alltäglichen Situationen. ab 09.02.2026
GIULIANO PEROTTI »261SI4111 | 108,00 € 18:30 – 20:00 Uhr | 12 Termine (immer Mo.)

N Niederdeutsch (Plattdüütsch) von Anfang an

Mit Freude und Neugier entdecken wir die Niederdeutsche Sprache. ab 11.02.2026
HILDEGARD MEYER-GLOSE »261SD1501 | 107,00 € 15:00 – 17:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

Schwedisch für Fortgeschrittene (B2) – mit Lehrbuch und Konversation

Lerne Schwedisch bequem von zu Hause – für Alltag und Reisen. ab 11.02.2026
BETTINA DREYER »261SW5510 | 106,00 € 17:45 – 19:00 Uhr | 12 Termine (immer Mi.)

N Türkisch für die Reise – Dein Onlinekurs für den Urlaub

Ein entspannter Einstieg für alle, die die Türkei entdecken möchten. ab 11.02.2026
BAHAR KRUSE »261SW2440 | 79,00 € 18:00 – 19:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

Schwedisch für Fortgeschrittene (A2)

Lerne Schwedisch bequem von zu Hause – für Alltag und Reisen. ab 11.02.2026
BETTINA DREYER »261SW3510 | 106,00 € 20:00 – 21:15 Uhr | 12 Termine (immer Mi.)

Italienisch B2 – Für Fortgeschrittene: Corso di Conversazione

Wir wenden unsere Italienischkenntnisse in verschiedenen Konversationsübungen an. GIULIANO PEROTTI »261SI5711 | 144,00 €

Burgwedel ab 12.02.2026
09:00 – 10:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Italienisch B1.2 – Für Fortgeschrittene

Wir bauen unsere Grundkenntnisse aus und üben die Kommunikation für verschiedene Situationen. GIULIANO PEROTTI »261SI4121 | 108,00 €

Burgwedel ab 12.02.2026
10:45 – 12:15 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Schwedisch für leicht Fortgeschrittene (A1)

Lerne Schwedisch bequem von zu Hause – für Alltag und Reisen. BETTINA DREYER »261SW3110 | 106,00 €

Online ab 12.02.2026
17:45 – 19:00 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

God morgen Sverige! Schwedisch am Morgen für Anfänger (A1)

Lerne Schwedisch bequem von zu Hause – für Alltag und Reisen. BETTINA DREYER »261SW3120 | 106,00 €

Online ab 13.02.2026
08:30 – 09:45 Uhr | 12 Termine (immer Fr.)

K Italienisch für Fortgeschrittene (B1.2): Kompaktes Lernen am Wochenende 1

Wir festigen und vertiefen unsere Italienischkenntnisse. AGNES PEDRINI »261SI4515 | 58,00 €

Wunstorf 14.02.2026
09:00 – 16:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Arabisch für Neugierige

Ein offener Einstieg für alle, die sich für das Arabische interessieren. NAGY MALEK »261SVD120 | 5,00 €

Online 17.02.2026
18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Schwedisch für Fortgeschrittene (B1)

Lerne Schwedisch bequem von zu Hause – für Alltag und Reisen. BETTINA DREYER »261SW4510 | 106,00 €

Online ab 17.02.2026
20:00 – 21:15 Uhr | 12 Termine (immer Di.)

N Dänisch und Hygge: Sprache und Kultur

Wir lernen erste Sätze auf Dänisch, was Hygge genau ist und belegen unser Smörrebröd selbst. Bitte 15,00 € für Lebensmittel mitbringen.

LONE BULIN »261SW3104 | 48,00 € Wedemark 21.02.2026
10:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Kurrentschriften: Weintrauben für die Königin, aber keine Blumen für den König

Mithilfe handschriftlicher Dokumente der Hofgärtnerfamilie Wendland wird die Vergangenheit lebendig. Voraussetzung: Grundkenntnisse Sütterlin. SILKE HANSEN »261SD2215 | 53,00 €

Wunstorf 28.02./01.03.2026
Sa. 14:00 – 17:15 Uhr | So. 10:00 – 13:15 Uhr | 2 Termine

B Bildungsurlaub: Arabisch A1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer

Kompakt in einer Woche meistern wir den Einstieg in die arabische Sprache – direkt am Steinhuder Meer. NAGY MALEK »261SWB010 | ab 432,00 €

Mardorf 09. – 13.03.2026
Mo. 13:00 – 18:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

K Italienisch wiederholen und vertiefen (A1+): Kompaktes Lernen am Wochenende 2

In diesem Kurs werden wir bereits vorhandenen italienischen Grundkenntnisse A1 wiederholen und vertiefen.

AGNES PEDRINI »261SI2525 | 87,00 € Wunstorf 13./14.03.2026
Fr. 17:00 – 20:15 Uhr | Sa. 09:00 – 16:00 Uhr | 2 Termine

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

H Hybridveranstaltung

N Schwedisch für Anfänger (A1) Wochenendkurs

Hjärtligt välkommen! An diesem Wochenende erfährst du viel über Sprache, Land und Leute, damit du dich wunderbar auf Reisen im Land zurechtfinden kannst. Bitte 15,00 € für Unterrichtsmaterial mitbringen.

BETTINA DREYER »261SW0310 | 132,00 €

Burgwedel

20. – 22.03.2026

Fr. 17:30 – 20:30 Uhr | Sa. + So. 10:00 – 15:30 Uhr | 3 Termine (Fr. – So.)

N Arabisch für Anfänger (A1) Wochenendkurs

An diesem Wochenende tauchen wir gemeinsam in die arabische Sprache ein und lernen Interessantes über die arabischsprachigen Länder und ihre Kultur.

NAGY MALEK »261SW0122 | 90,00 €

Garbsen

20. – 22.03.2026

Fr. 18:00 – 20:15 Uhr | Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr | 3 Termine

N Mit Plattdeutsch auf den Spuren von Wilhelm Busch – inkl. Führung

Wir lernen Plattdeutsch, lesen Wilhelm Buschs "Max & Moritz" und nehmen an einer Führung auf Platt in Wiedensahl teil.

HILDEGARD MEYER-GLOSE »261SD1603 | 104,00 €

Neustadt

17. – 19.04.2026

Fr. 16:00 – 19:15 Uhr | Sa. 11:00 – 16:00 Uhr | So. 11:00 – 15:00 Uhr | 3 Termine

K Italienisch für Fortgeschrittene (B1.2): Kompaktes Lernen am Wochenende 2

Wir festigen und vertiefen unsere Italienischkenntnisse.

AGNES PEDRINI »261SI4525 | 58,00 €

Wunstorf

18.04.2026

09:00 – 16:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Der Barbier von Sevilla – Einführung und Opernbesuch

Gemeinsam italienische Kultur erleben und dabei die Sprache kennenlernen. Inkl. Eintrittskarte.

In Kooperation mit der Staatsoper Hannover.

LUIGI CRACCHIOLO »261SI0220 | 45,00 €

Online/Hannover

ab 02.06.2026

Einführung/Nachbesprechung Online 02.06./16.06. 19:30 – 22:00 Uhr | Hannover 09.06. 19:30 – 22:30 Uhr | 3 Termine (immer Di.)

B Bildungsurlaub: Schwedisch für Anfänger (A1)

Hej! In diesem Intensivkurs erlernst Du einen Grundwortschatz der schwedischen Sprache, um Dich auf Reisen im Land zurechtfzufinden.

BETTINA DREYER »261SWB311 | 354,00 €

Burgwedel

15. – 19.06.2026

09:00 – 16:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

B Bildungsurlaub: Arabisch A1 – Erste Worte, frischer Wind: Arabisch lernen auf Sylt

Kompakt in einer Woche meistern wir den Einstieg in die arabische Sprache.

NAGY MALEK »262SWB010 | ab 462,00 €

Sylt

23. – 27.11.2026

Mo. 15:00 – 21:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Sprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Was heißt eigentlich A1 oder B2 bei Sprachkursen?

Niveaustufen kurz erklärt: Unsere Kurse sind in Niveaustufen nach dem GER (Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen) eingeteilt. Die Niveaustufen zeigen an, wie gut die Fähigkeiten in einer Sprache sind. Dadurch sind Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar. Außerdem helfen sie, die eigenen Sprachkompetenzen einzuordnen und den richtigen Kurs zu finden.

z.B. 4-6 Jahre in der Schule

A1 – Anfänger*innen

Ich kann einfache und vertraute Sätze verstehen und verwenden z. B. mich vorstellen, nach dem Weg fragen, eine Postkarte schreiben.

ohne/geringe Kenntnisse

A2 – Einsteiger*innen

Ich kann mich in einfachen Alltagssituationen verständigen (z. B. Einkauf), leichte Inhalte verstehen (z. B. Speisekarten, Prospekte) und einfache Briefe verfassen und lesen.

z.B. 6-8 Jahre in der Schule

Welcher Sprachkurs ist der Richtige?
Machen Sie den Online-Einstufungstest



z.B. 4-6 Jahre in der Schule

B1 – Fortgeschrittene Grundkenntnisse

Ich habe Sicherheit bei vertrauten Themen (z. B. Hobbys, Familie, Ereignisse) und verstehe die Hauptinformationen (z. B. aus TV, Radio, Texten) und kann diese wiedergeben.

B2 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Ich verstehe auch längere, detailliertere Inhalte (z. B. Vorträge, Filme, Bücher), kann mich klar ausdrücken und aktiv in Gespräche einbringen.

z.B. ab 8 Jahre in der Schule

C1 – Professionelle Sprachverwendung

Ich spreche fließend, kann komplexe Themen (z. B. Fachartikel) verstehen, selbst wiedergeben und mich präzise mitteilen.

z.B. ab 8 Jahre in der Schule

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Umgangssprache, Dialekte und fremde Terminologie sind für mich verständlich. Ich kann Bedeutungsnuancen ausdrücken und abstrakte Informationen kohärent zusammenfassen.



DIGITALES & MEDIEN

Digitale Bildung bedeutet, Technik sinnvoll zu nutzen – mit Kreativität, kritischem Denken und Lernfreude. Digitale Bildung eröffnet Chancen – beruflich wie privat. Ob digitale Grundlagen, KI, Social Media oder Mediengestaltung – hier geht es um Kompetenzen, die morgen zählen. Lernen Sie, sicher, kreativ und kritisch mit digitalen Tools umzugehen. Die vhs ist der Ort, an dem digitale Bildung erlebbar wird – mit Freude, Austausch und Neugier auf das, was kommt.

KURSE HIGHLIGHTS » **S. 58**
KURSE ÜBERSICHT » **S. 59**



„Wir leben längst in einer digitalen Welt – und sie wird weiter wachsen. Digitale Werkzeuge wie KI, Apps oder Suchmaschinen zu verstehen und sinnvoll zu nutzen, ist eine zentrale Zukunftskompetenz – im Beruf genauso wie im Alltag. Für mich persönlich sind digitale Kompetenzen die Grundlage für Teilhabe in einer vernetzten Welt.“

INA TATJE
Kommissarische Leiterin des
Fachbereichs Digitales & Medien

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
tatje@vhs-hannover-land.de

Smart aufgestellt – unsere Highlights!

Miteinander:

Fit mit Smartphone & Tablet – Der Treff für Senior*innen

Jeden 4. Mittwoch im Monat. Gemütliche Runde, um den Umgang mit Smartphone oder Tablet zu üben, Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Garbsen ab MI 28.01.2026 14:00 – 16:15 Uhr

5 Termine | Holger Roselieb »261DN0022 | 88,00 €

N

Clever:

ChatGPT anwenden und kennenlernen: Praxisbeispiele und eigene Übungen

Zur effizienten Erledigung alltäglicher Aufgaben – von Organisation bis Kreativideen – ohne Vorkenntnisse.

Wedemark ab MO 13.04.2026 18:00 – 20:00 Uhr

3 Termine | Burkhard Kaufhold »261DS0064
54,00 €

N

Spielerisch:

Eltern-Kind-Kurs: Gemeinsam Robotik mit LEGO® SPIKE™ entdecken

Mit LEGO® SPIKE lernen Eltern und Kinder spielerisch Programmieren und Bauen.

Burgwedel ab SO 08.02.2026 13:15 – 15:30 Uhr

3 Termine | Sven Armbrust »261DMJ021 | 66,00 €

J



Sicher:

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

Kinder lernen spielerisch und mit vielen Mitmachaktionen, wie sie Smartphone, Tablet und Internet sicher und clever nutzen – inklusive Urkunde.

Online MO 04.05.2026 17:00 – 18:30 Uhr | 1 Termin

Robin Weniger »261DI0049 | 43,00 €

J



**JETZT
ANMELDEN!**



Kerstin Euler
Per Mail: euler@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-66



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de
Digitales & Medien



KURSE 1/2026

Computerkurs für Senior*innen – Teil 1: Grundlagen Nutzung Laptop

In praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen für das Nutzen eines Computers kennen.

Im Endpreis sind 12 € Lehrmaterial enthalten.

HOLGER ROSELIEB »261DN0105 | 73,00 €

14:00 – 16:15 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

Wunstorf
ab 07.01.2026

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Mit der Kombination von Gamma KI und PowerPoint erstellen Sie effizient ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen.

ROBIN WENIGER »261DI0139 | 27,00 €

18:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Online
07.01.2026

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Nutzen Sie KI-Tools, um Besprechungen und Gespräche automatisch zu protokollieren und die Qualität Ihrer Notizen effizient zu verbessern.

ROBIN WENIGER »261DI0189 | 27,00 €

18:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Do.)

Online
08.01.2026

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Gestalten Sie digitale Präsentationen interaktiv und professionell, indem Sie Zoom-Funktionen nutzen und didaktische Best Practices anwenden, um Ihr Publikum aktiv einzubeziehen.

ROBIN WENIGER »261DI0629 | 27,00 €

11:30 – 13:45 Uhr | 1 Termin (Mo.)

Online
12.01.2026

Internet für Senior*innen – Einsteigerkurs für die Nutzung des Internets

In diesem Einführungskurs lernen Senior*innen, das Internet zu nutzen, wichtige Anwendungen wie E-Mail und Suchmaschinen zu verwenden und sich im Netz sicher zu bewegen.

AXEL BEHINKE »261DN0031 | 83,00 €

15:00 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

Burgwedel
ab 21.01.2026

Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Erstellen Sie mit dem Design-Tool Canva ansprechende Präsentationen, die durch gezielte Übergänge, Animationen und passende Präsentationsarten überzeugen.

ROBIN WENIGER »261DI0099 | 43,00 €

17:45 – 20:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Online
27.01.2026

N Fit mit Smartphone & Tablet – Der Treff für Senior*innen

An jedem 4. Mittwoch im Monat treffen sich Senior*innen in gemütlicher Runde, um mit der Anleitung eines erfahrenen Dozenten den Umgang mit dem Smartphone und/oder Tablet zu üben, Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.

HOLGER ROSELIEB »261DN0022 | 88,00 €

14:00 – 16:15 Uhr | 5 Termine (immer Mi.)

Garbsen
ab 28.01.2026

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Nutzen Sie KI-Tools effektiv für Texterstellung, Bilderstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting, während Sie Datenschutz und Copyright beachten.

ROBIN WENIGER »261DI0249 | 27,00 €

18:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Di.)

Online
03.02.2026

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

FEBRUAR	Computerkurs für Senior*innen – Teil 2: Dateiverwaltung leicht gemacht Wir kümmern uns um die Verwaltung von Dokumenten, Fotos oder Musik – oder kurz: Dateien. Grundkenntnisse erforderlich. ab 04.02.2026 HOLGER ROSELIEB »261DN0035 61,00 €	Wunstorf	14:00 – 16:15 Uhr 3 Termine (immer Mi.)
	KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz Erstellen Sie mit KI-Tools wie Midjourney und Canva KI beeindruckende Bilder, lernen Sie effektives Prompting und beachten Sie dabei wichtige rechtliche Aspekte wie Copyright. ROBIN WENIGER »261DI0329 27,00 €	Online	04.02.2026 19:00 – 19:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
	KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden Mit KI-Tools kreative Inhalte wie Texte, Bilder, Präsentationen und Protokolle erstellen und so Ihre Arbeit und Projekte effizienter und professioneller gestalten. ROBIN WENIGER »261DI0819 27,00 €	Online	06.02.2026 09:00 – 16:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
	Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media Erstellen und planen Sie mit dem Design-Tool Canva professionelle Social-Media-Inhalte – von Posts über Videos bis hin zu Reels – und setzen Sie diese strategisch ein. ROBIN WENIGER »261DI0159 216,00 €	Online	07.02.2026 09:00 – 16:30 Uhr 1 Termin (Sa.)
	J Roboter bauen & programmieren mit LEGO® SPIKE (8 – 12 Jahre) In diesem Kurs bauen und programmieren Kinder mit LEGO® SPIKE eigene Roboter und entdecken spielerisch die Welt der MINT-Fächer. SVEN ARMBRUST »261DMJ0635 66,00 €	Wunstorf	ab 08.02.2026 10:00 – 12:15 Uhr 3 Termine (immer So.)
	J Eltern-Kind-Kurs: Gemeinsam Robotik mit LEGO® SPIKE™ entdecken Mit LEGO® SPIKE lernen Eltern und Kinder spielerisch Programmieren und Bauen. SVEN ARMBRUST »261DMJ021 66,00 €	Burgwedel	ab 08.02.2026 13:15 – 15:30 Uhr 3 Termine (immer So.)
	Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung Erstellen und planen Sie mit dem Design-Tool Canva professionelle Social-Media-Inhalte – von Posts über Videos bis hin zu Reels – und setzen Sie diese strategisch ein. ROBIN WENIGER »261DI0149 43,00 €	Online	12.02.2026 10:00 – 13:00 Uhr 1 Termin (Do.)
	Künstliche Intelligenz im Alltag: Interaktiver Vortrag für Einsteiger Dieser interaktive Vortrag ist für alle, die wissen wollen, was KI ist und wie man sie nutzt. BURKHARD KAUFHOLD »261DS0054 20,00 €	Wedemark	15.02.2026 10:00 – 12:15 Uhr 1 Termin (So.)
	KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Künstliche Intelligenz effektiv nutzen – mit Fokus auf ChatGPT und dessen Anwendungsmöglichkeiten. ROBIN WENIGER »261DI0039 43,00 €	Online	19.02.2026 19:00 – 20:30 Uhr 1 Termin (Do.)
	Canva-Workshop: Grundkurs Mit dem Design-Tool Canva kreative Social-Media-Posts und Videos gestalten und Beiträge professionell planen – ganz einfach und mit exklusiven Vorlagen. ROBIN WENIGER »261DI0119 54,00 €	Online	26.02.2026 17:30 – 20:30 Uhr 1 Termin (Do.)

MÄRZ	J Der Medienführerschein für Kinder (9 – 14 Jahre) In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch und mit vielen Mitmachaktionen, wie sie Smartphone, Tablet und Internet sicher und clever nutzen – inklusive Urkunde am Ende. ROBIN WENIGER »261DI0059 43,00 €	Online	02.03.2026 17:00 – 18:30 Uhr 1 Termin (Mo.)
	Computerkurs für Senior*innen – Teil 3: Einführung in E-Mails und Internet Schwerpunkt dieses Kurses ist das Arbeiten mit Internetseiten und der Umgang mit E-Mails. Gute Grundkenntnisse sind erforderlich. HOLGER ROSELIEB »261DN0025 61,00 €	Wunstorf	ab 04.03.2026 14:00 – 16:15 Uhr 3 Termine (immer Mi.)
	Künstliche Intelligenz im Alltag: Interaktiver Vortrag für Einsteiger Dieser interaktive Vortrag ist für alle, die wissen wollen, was KI ist und wie man sie nutzt. BURKHARD KAUFHOLD »261DS0074 20,00 €	Wedemark	07.03.2026 10:00 – 12:15 Uhr 1 Termin (Sa.)
	Digitale Sprechstunde für Ihr Smartphone oder Tablet In unserer individuellen digitalen Sprechstunde helfen wir Senioren, Fragen zu ihrem Smartphone oder Tablet zu klären und Probleme zu lösen, um sicherer im Umgang mit ihren Geräten zu werden. AXEL BEHNKE »261DS0014 41,00 €	Wedemark	09.03.2026 14:00 – 14:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
	Digitale Sprechstunde für Ihr Smartphone oder Tablet In unserer individuellen digitalen Sprechstunde helfen wir Senioren, Fragen zu ihrem Smartphone oder Tablet zu klären und Probleme zu lösen, um sicherer im Umgang mit ihren Geräten zu werden. AXEL BEHNKE »261DS0024 41,00 €	Wedemark	09.03.2026 15:00 – 15:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
	Digitale Sprechstunde für Ihr Smartphone oder Tablet In unserer individuellen digitalen Sprechstunde helfen wir Senioren, Fragen zu ihrem Smartphone oder Tablet zu klären und Probleme zu lösen, um sicherer im Umgang mit ihren Geräten zu werden. AXEL BEHNKE »261DS0034 41,00 €	Wedemark	09.03.2026 16:00 – 16:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
	Digitale Sprechstunde für Ihr Smartphone oder Tablet In unserer individuellen digitalen Sprechstunde helfen wir Senioren, Fragen zu ihrem Smartphone oder Tablet zu klären und Probleme zu lösen, um sicherer im Umgang mit ihren Geräten zu werden. AXEL BEHNKE »261DS0044 41,00 €	Wedemark	09.03.2026 17:00 – 17:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
	KI einfach erklärt: Von ChatGPT bis Bildgenerierung Der Kurs vermittelt einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz und zeigt, wie sie im Alltag genutzt werden kann. BURKHARD KAUFHOLD »261DS0094 54,00 €	Wedemark	ab 09.03.2026 18:00 – 20:00 Uhr 3 Termine (immer Mo.)
	J Eltern-Kind-Kurs: Gemeinsam Robotik mit LEGO® SPIKE™ entdecken Mit LEGO® SPIKE lernen Eltern und Kinder spielerisch Programmieren und Bauen. SVEN ARMBRUST »261DMJ025 66,00 €	Wunstorf	ab 15.03.2026 10:00 – 12:15 Uhr 3 Termine (immer So.)

J Roboter bauen & programmieren mit LEGO® SPIKE (8 – 12 Jahre)
In diesem Kurs bauen und programmieren Kinder mit LEGO® SPIKE eigene Roboter und entdecken spielerisch die Welt der MINT-Fächer.

SVEN ARMBRUST »261DMJ0631 | 66,00 €

Burgwedel
ab 15.03.2026

13:15 – 15:30 Uhr | 3 Termine (immer So.)

Internet für Senioren: Vertiefungskurs für sicheres Surfen im Internet

In diesem Vertiefungskurs lernen Senioren, sicher im Internet zu surfen, ihre Daten zu schützen und nützliche digitale Anwendungen wie Suchmaschinen und Künstliche Intelligenz effektiv zu nutzen.

AXEL BEHNKE »261DN0021 | 83,00 €

Burgwedel
ab 18.03.2026

15:00 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

Digitale Sprechstunde: Smartphone, Tablet und Laptop

Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone, Tablet oder Laptop im individuellen Gespräch.

HOLGER ROSELIEB »261DS0065 | 41,00 €

Wunstorf
08.04.2026

14:00 – 14:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Digitale Sprechstunde: Smartphone, Tablet und Laptop

Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone, Tablet oder Laptop im individuellen Gespräch.

HOLGER ROSELIEB »261DS0075 | 41,00 €

Wunstorf
08.04.2026

15:00 – 15:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Digitale Sprechstunde: Smartphone, Tablet und Laptop

Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone, Tablet oder Laptop im individuellen Gespräch.

HOLGER ROSELIEB »261DS0085 | 41,00 €

Wunstorf
08.04.2026

16:00 – 16:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Digitale Sprechstunde: Smartphone, Tablet und Laptop

Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone, Tablet oder Laptop im individuellen Gespräch.

HOLGER ROSELIEB »261DS0095 | 41,00 €

Wunstorf
08.04.2026

17:00 – 17:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben nutzt.

ROBIN WENIGER »261DI0530 | 30,00 €

Online
08.04.2026

17:30 – 18:15 Uhr | 1 Termin (Mi.)

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Künstliche Intelligenz effektiv nutzen – mit Fokus auf ChatGPT und dessen Anwendungsmöglichkeiten.

ROBIN WENIGER »261DI0439 | 30,00 €

Online
08.04.2026

18:30 – 20:00 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Künstliche Intelligenz im Alltag: Interaktiver Vortrag für Einsteiger

Ein Kurs für alle, die wissen wollen, was KI ist und wie man sie nutzt.

BURKHARD KAUFHOLD »261DS0104 | 20,00 €

Wedemark
12.04.2026

10:00 – 12:15 Uhr | 1 Termin (So.)

Canva-Workshop: Grundkurs

Gestalten Sie mit Canva ganz einfach kreative Designs – von Social-Media-Posts bis Einladungen – und entdecken Sie praktische KI-Funktionen.

ROBIN WENIGER »261DI0129 | 54,00 €

Online
13.04.2026

17:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Mo.)

N ChatGPT anwenden und kennenlernen: Praxisbeispiele und eigene Übungen

Erlernen Sie, wie Sie ChatGPT zur effizienten Erledigung alltäglicher Aufgaben nutzen können – von Organisation bis kreativen Ideen – ganz ohne Vorkenntnisse.

BURKHARD KAUFHOLD »261DS0064 | 54,00 €

Wedemark
ab 13.04.2026

18:00 – 20:00 Uhr | 3 Termine (immer Mo.)

Kinder & Medien: Was Eltern wissen solltenErfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder vor den Risiken sozialer Medien schützen und sie sicher durch die digitale Welt begleiten.
ROBIN WENIGER »261DI0029 | 43,00 €

Online

28.04.2026

18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

J Der Medienführerschein für Kinder (9 – 14 Jahre)

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch und mit vielen Mitmachaktionen, wie sie Smartphone, Tablet und Internet sicher und clever nutzen – inklusive Urkunde am Ende.

ROBIN WENIGER »261DI0049 | 43,00 €

Online

04.05.2026

17:00 – 18:30 Uhr | 1 Termin (Mo.)

Fit am Computer: Windows 11 Computerkurs für Senioren

Der Kurs vermittelt Senioren in ruhigem Tempo die grundlegenden Fähigkeiten im sicheren Umgang mit Windows und fördert selbstständiges Arbeiten am Computer.

AXEL BEHNKE »261DN0011 | 93,00 €

Burgwedel

ab 06.05.2026

15:00 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

Künstliche Intelligenz im Alltag: Interaktiver Vortrag für Einsteiger

Dieser interaktive Vortrag ist für alle, die wissen wollen, was KI ist und wie man sie nutzt.

BURKHARD KAUFHOLD »261DS0084 | 20,00 €

Wedemark

07.06.2026

10:00 – 12:15 Uhr | 1 Termin (So.)

Canva-Workshop: Grundkurs

Gestalten Sie mit Canva ganz einfach kreative Designs – von Social-Media-Posts bis Einladungen – und entdecken Sie praktische KI-Funktionen.

ROBIN WENIGER »261DI0130 | 54,00 €

Online

08.06.2026

17:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Mo.)

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist für die berufliche Weiterentwicklung unerlässlich. Auch im Privaten wird digitale Kompetenz aber immer wichtiger, um die vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung zu meistern. Mit dem Wissen aus unseren Kursen wird Teilhabe für Jung und Alt erleichtert.

Im besten Fall kommen unterschiedliche Generationen zusammen und lernen voneinander.

**K** Klassiker**N** Neu**J** Junge vhs**B** Bildungsurlaub

DigitalDienstag – das Bildungs-Blitzlicht am Dienstagabend

Beim DigitalDienstag erfahren Sie "kurz und knackig" Wissenswertes zu verschiedenen Themen – ganz einfach online von zu Hause. Schnuppern Sie doch einfach mal in ein neues Thema rein!



KI-Sprachgeneratoren und Musikgeneratoren: Was sie können und was nicht	Online	06.01.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Di.)
ROBERT SCHWABE »261DID040 5,00 €		
Japan – Zwischen Tradition und Moderne: Ein Reisebericht	Online	13.01.2026
Erleben Sie Japan mit eindrucksvollen Fotografien und persönlichen Eindrücken eines Dozenten, der ein Jahr vor Ort lebte – von Tokio bis Hiroshima, zwischen Tradition und Moderne.		
PATRIK PASTUSCHEK »261LVD111 5,00 €		19:00 – 20:30 Uhr 1 Termin (Di.)
Versteckte Süßmacher in Lebensmitteln	Online	20.01.2026
Wie Süßstoffe in Alltagssnacks wirken.		
EVAMARIE BLAMBERG »261GMD050 5,00 €		17:00 – 18:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Stresslösung durch Atmen und Lachen	Online	20.01.2026
Das bewusste Lachen mit Atemtechniken fördert das allgemeine Wohlbefinden.		
SILKE JANSKY »261GVD170 5,00 €		18:00 – 20:15 Uhr 1 Termin (Di.)
Erste eigene Wohnung: Worauf es in Sachen Energie ankommt!	Online	27.01.2026
Im Vortrag „Erste eigene Wohnung: Worauf es in Sachen Energie ankommt!“ erfahren Sie, wie sie ihren Energieverbrauch von Anfang an sinnvoll gestalten und Kosten sparen können.		
IRIS BASCHWITZ »261LED060 5,00 €		18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Di.)
Türkisch entdecken – Schnupperabend mit Sprache und Kultur	Online	27.01.2026
Ein offener Einstieg für alle, die neugierig auf Land, Leute und Sprache sind.		
BAHAR KRUSE »261SVD450 5,00 €		18:00 – 20:15 Uhr 1 Termin (Di.)
ADHS bei Erwachsenen – Erkennen, Verstehen, Bewältigen	Online	03.02.2026
Informationen zum Thema ADHS bei Erwachsenen.		
MEIKE SCHUMANN »261GVD124 5,00 €		18:00 – 20:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Moderne Heiztechnik im Vergleich – Alternativen zu Öl und Gas	Online	03.02.2026
BIRGIT HOLFERT »261LED100 5,00 €		18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Di.)
KI + Wordpress: In 90 Minuten zur eigenen Website für Einsteiger	Online	10.02.2026
Erfahren Sie, wie Sie mit KI eine vollständige WordPress Website generieren – ohne Programmieren		
FABIAN REYER »261AVD130 5,00 €		18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Di.)

Chronisch krank durch Stress im Nervensystem
Wie der Vagusnerv Gesundheit und Heilung beeinflusst.
NINA KÖHLER »261GVD020 | 5,00 €

Online
17.02.2026
19:00 – 21:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Business-Spanisch online – Impulse für eine erfolgreiche Kommunikation (B1/B2)
Erhalten Sie einen ersten Einblick in Inhalte, Do's & Don'ts und Themen.
MÓNICA MOLINA ARENAS »261AVD600 | 5,00 €

Online
10.02.2026
18:00 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Arabisch für Neugierige
Ein offener Einstieg für alle, die sich für das Arabische interessieren.
NAGY MALEK »261SVD120 | 5,00 €

Online
17.02.2026
18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Bauen und Sanieren mit ökologischen Baustoffen
IRIS BASCHWITZ »261LED200 | kostenfrei

Online
24.02.2026 18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Solarthermie: Wärme und Warmwasser erzeugen und speichern
BIRGIT HOLFERT »261LED800 | kostenfrei

Online
03.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Mein KI-Toolkasten: Wirklich nützliche KI-Helfer für den (Arbeits-)Alltag
Was lohnt sich – und was ist eher Spielerei? Mit diesen Tools sparen Sie Zeit, arbeiten kreativer und präsentieren besser.
BRITA DOSE »261AVD120 | 5,00 €

Online
17.03.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Mindset macht Lernen leichter – Haltung statt Druck
Eltern erfahren, wie eine veränderte innere Haltung den Familien- und Lernalltag entspannen kann und so Lernfreude, Selbstwirksamkeit und ein respektvolles Miteinander stärkt.
ALINA GÖHRICH »261LVD300 | 5,00 €

Online
17.03.2026
17:00 – 18:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Einkaufsfallen im Supermarkt
Der Vortrag zeigt, wie Supermärkte mit gezielter Warenplatzierung, Licht, Musik, Düften und Verpackungsdesign spontane Käufe fördern. Teilnehmende erfahren, welche psychologischen Tricks dabei eingesetzt werden und wie sie bewusster einkaufen können.
KATHRIN WILKE »261LED300 | kostenfrei

Online
24.03.2026
17:00 – 18:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Solarstrom auf Balkon und Terrasse selbst erzeugen – lohnt sich das?
Praxisnah wird erklärt, worauf Mieterinnen und Eigentümerinnen beim Kauf, der Installation und Nutzung von Stecker-Solargeräten achten sollten und wann sich die Investition lohnt.
BIRGIT HOLFERT »261LED700 | kostenfrei

Online
24.03.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Wenn die Rente nicht zum Leben reicht – Grundsicherung als ergänzende Sozialleistung
Verständlich erklärt: Basiswissen zur Grundsicherung im Alter. Für Menschen mit niedriger Rente und Angehörige; mit Musterfällen und Rechenhilfen.
BERND-GÜNTER SCHWABE »261LVD200 | 5,00 €

Online
02.06.2026
17:00 – 18:30 Uhr | 1 Termin (Di.)


Alle DigitalDienstag-Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de

SO EINFACH GEHT'S!

- Anmelden
- Zoom-Zugang kommt per E-Mail
- Online teilnehmen



MENSCH – GESELLSCHAFT – POLITIK

Die Welt verändert sich rasant – bleiben Sie mit unseren Kursen gelassen und handlungsfähig: Umweltschutz, gesellschaftspolitische Themen, philosophischen Diskussionen – wir bieten Ihnen die Gelegenheit, sich mit relevanten Themen auseinanderzusetzen und ihr Wissen stetig zu erweitern. Neu: der Eltern-Kind-Entspannungskurs „Insel zu zweit“, der Ihnen und Ihrem Kind eine Auszeit vom Alltag schenkt und die Persönlichkeitsentwicklung sowie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes und die Familienbindung stärkt. Entdecken Sie spannende Vorträge, interessante Stadtrundgänge und praxisnahe Workshops – für persönliches Wachstum, Austausch, neue Erfahrungen und mehr Lebensfreude!

KURSE HIGHLIGHTS » S. 68
KURSE ÜBERSICHT » S. 69



„Die Welt ist im Wandel – ständiger Umbruch ist unsere neue Konstante. Resilienz ist eine der Schlüsselkompetenzen der Zukunft: Wer resilient handelt, kann Emotionen steuern, konstruktive Lösungen finden und in sozialen Kontexten handlungsfähig bleiben. In der VHS entwickeln und festigen Sie diese Stärke – für mehr innere Balance und Gelassenheit im Alltag.“

ANNETTE ZENK
Leiterin des Fachbereichs
Mensch – Gesellschaft – Politik

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
zenk@vhs-hannover-land.de

Gut zu wissen – unsere Highlights!

Bestens präsentiert:

Immobilienverkauf Schritt für Schritt: So verkaufen Sie Ihr Haus erfolgreich

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Immobilie erfolgreich und eigenständig verkaufen – von der Wertermittlung bis zur optimalen Präsentation und Besichtigung.

Wedemark DO 05.02.2026 18:00 – 20:00 Uhr
1 Termin | Corinna Ernst » 261LG2014 | 19,00 €



Ganz entspannt:

Mindset macht Lernen leichter – Haltung statt Druck

Eltern erfahren, wie eine veränderte innere Haltung den Familien- und Lernalltag entspannen kann und so Lernfreude, Selbstwirksamkeit und ein respektvolles Miteinander stärkt.

Garbsen DO 09.04.2026 16:30 – 19:30 Uhr
1 Termin | Alina Göhrich » 261LG3003 | 32,00 €

N



JETZT ANMELDEN!



Yvonne Härtner
Per Mail:
haertner@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-71



Kerstin Euler
Per Mail:
euler@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-66

Gut vorbereitet:

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Rechtzeitig selbst bestimmen



Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung verständlich erklärt: So regeln Sie rechtzeitig, wer für Sie entscheidet – mit Praxisbeispielen & Tipps vom Rechtsanwalt und Notar.

Burgwedel DI 10.02.2026 18:00 – 19:30 Uhr
1 Termin | Markus Bittner » 261LG5001 | 16,00 €

Einfach sicher:

Starke Partnerschaft für Sicherheit von Senior*innen

Wie kann ich mich im Alltag besser vor Betrug, Diebstahl oder Trickmaschen schützen? Kooperation mit der Polizei Garbsen und Leineheimat, Bauverein Neustadt a. Rbge. eG.

Neustadt FR 10.04.2026 10:00 – 12:00 Uhr | 1 Termin
Pamela Hoffmann » 261LA1113 | kostenfrei

N



Kurse 1/2026



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de.

Wir erweitern unser Bildungsangebot um spannende neue Themen.

Im Laufe des Semesters werden dazu weitere Informationen auf unserer Website verfügbar sein.

Babymassage Kurs

Ein Kurs zur Babymassage stärkt die Bindung, fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit des Babys.
KAREN SCHULENBURG »261LZ3005 | 65,00 €

Wunstorf

ab 12.01.2026
10:15 – 11:30 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

N Eltern-Kind-Entspannungskurs: Insel zu zweit

Dieser Kurs bietet Eltern eine liebevolle Auszeit, um durch Kindermassage Achtsamkeit, Nähe und Vertrauen zu fördern. Durch gemeinsame Massageübungen, bewusste Kommunikation und Erfahrungsaustausch wird die Bindung gestärkt und das Wohlbefinden von Eltern und Kind unterstützt.
KAREN SCHULENBURG »261LZ3008 | 65,00 €

Wunstorf

ab 12.01.2026
15:15 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

Japan – Zwischen Tradition und Moderne: Ein Reisebericht

Erleben Sie Japan mit eindrucksvollen Fotografien und persönlichen Eindrücken eines Dozenten, der ein Jahr vor Ort lebte – von Tokio bis Hiroshima, zwischen Tradition und Moderne. Dieser Vortrag bietet spannende Einblicke in Kultur, Landeskunde und Sehenswürdigkeiten.
PATRIK PASTUSCHEK »261LVD111 | 5,00 €

Online

13.01.2026
19:00 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Schottland: Archäologische Ausgrabungen und Stätten – Vortrag

Entdecken Sie die faszinierenden archäologischen Stätten Schottlands – von den prähistorischen Tempelanlagen auf Orkney über die eisenzeitlichen Brochs der Shetlands bis hin zu imposanten Burgruinen in den Highlands.
DR. ALEXANDER MLASOWSKY »261LP0021 | 15,00 €

Burgwedel

14.01.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Grönland

Grönland hautnah: Segeln, Trekking, Walbeobachtung & Paddeln in arktischer Natur.
Vortrag in Kooperation mit NABU Hannover.
NABUTEAM ULRICH STAHL »261LU2023 | kostenfrei

Neustadt

14.01.2026
19:30 – 21:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

JANUAR	N Reise durch die fünf Weltreligionen Glaubensvorstellungen. Geschichte der fünf Religionen. STEFANIE UNGER »261LA0014 17,00 €	Wedemark 15.01.2026 18:30 – 21:00 Uhr 1 Termin (Do.)	Neustadt ab 12.02.2026 09:00 – 10:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
	Erben, Vererben, Verschenken – Rechtliche Grundlagen & Praktische Tipps Erben & Vererben verständlich erklärt: Rechtssichere Nachlassplanung, Testament, Pflichtteil & Schenkung – mit Praxisbeispielen und Raum für Ihre Fragen. Ideal für alle Lebenslagen. MARKUS BITTNER »261LG4001 16,00 €	Burgwedel 20.01.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Di.)	Neustadt ab 12.02.2026 11:00 – 12:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
	Vortrag: Rom und der Vatikan – Zeitreise durch Architektur und Geschichte Erleben Sie mit dem Archäologen Dr. Alexander Młasowsky einen faszinierenden Vortrag durch die Architektur und Geschichte Roms. Eindrucksvolle Bilder und spannende Einblicke lassen die antiken Ruinen, prunkvollen Paläste und Basiliken der Ewigen Stadt lebendig werden. DR. ALEXANDER MLASOWSKY »261LP0042 10,00 €	Online 21.01.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Mi.)	Neustadt ab 12.02.2026 13:00 – 14:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
	Vortrag: Dinosaurier, Trilobiten, Mammutfäden. Fossilien berichten aus der Erdgeschichte Vortrag: Dinosaurier faszinieren seit jeher – doch auch andere urzeitliche Tiere und Pflanzen bergen spannende Geschichten, die bis in unsere Gegenwart wirken. DR. ALEXANDER MLASOWSKY »261LP0041 14,00 €	Neustadt 28.01.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Mi.)	Garbsen 12.02.2026 17:00 – 20:15 Uhr 1 Termin (Do.)
	Stress verstehen und wirksam abbauen – Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Stress verstehen – körperliche Reaktionen erkennen und mit passenden Strategien souverän umgehen. MAGDALENA VON HAGENBURG »261LW2095 56,00 €	Wunstorf 30.01.2026 09:00 – 16:00 Uhr 1 Termin (Fr.)	Neustadt ab 19.02.2026 17:00 – 18:30 Uhr 5 Termine (immer Do.)
	Einführungskurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg Lernen Sie Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg: Konflikte empathisch lösen, Bedürfnisse erkennen und Beziehungen durch achtsame Sprache stärken – im Beruf und privat. GISELA KIRMIZI »261LT2083 113,00 €	Neustadt ab 31.01.2026 10:00 – 16:15 Uhr 2 Termine (immer Sa.)	Wunstorf ab 20.02.2026 09:00 – 10:30 Uhr 10 Termine (immer Fr.)
	Immobilienverkauf Schritt für Schritt: So verkaufen Sie Ihr Haus erfolgreich In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Immobilie erfolgreich und eigenständig verkaufen – von der Wertermittlung bis zur optimalen Präsentation und Besichtigung. CORINNA ERNST »261LG2014 19,00 €	Wedemark 05.02.2026 18:00 – 20:00 Uhr 1 Termin (Do.)	Wunstorf ab 20.02.2026 10:30 – 12:00 Uhr 10 Termine (immer Fr.)
	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Rechtzeitig selbst bestimmen Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung verständlich erklärt: So regeln Sie rechtzeitig, wer für Sie entscheidet – mit Praxisbeispielen & Tipps vom Rechtsanwalt und Notar. MARKUS BITTNER »261LG5001 16,00 €	Burgwedel 10.02.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Di.)	K M Ghostwalk Hannover – Gruselige Geschichten vor dem Steintor Welfengarten 1, Sachsenross vor der Universität Hannover Gruselrundgang durch Hannover: Moor, Friedhöfe & düstere Legenden. Vampir, verfluchte Pilgerin und Spuk am Schloss – ein Ghostwalk mit Gänsehautgarantie! KLAUS-PETER FUHRMANN »261LR2240 18,00 €
	Religionsphilosophie Grundbegriffe, Transzendenz, Religionen, Kritik; mit Vorträgen & Raum für Diskussion, keine Vorkenntnisse erforderlich. FLORIAN FISCHBACH »261LR2512 45,00 €	Garbsen ab 10.02.2026 18:00 – 20:30 Uhr 2 Termine (immer Di.)	Sylt, Akademie am Meer 02. – 06.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
	„Königin für ein Jahr“ – Keine Angst vor Hornissen Hornissen hautnah: Ulrich Thiele zeigt seltene Einblicke ins Volk, Infos zu Schutz & Asiatischer Hornisse. Vortrag in Kooperation mit dem NABU. NABUTEAM ULRICH STAHL »261LU2063 kostenfrei	Neustadt 11.02.2026 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)	Wedemark 05.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Do.)
FEBRUAR	B Bildungsurlaub: Neue Kraft und Resilienz durch Atmung, Körper(sprache) und Stimme Stärken Sie Ihre Resilienz mit Atem-, Körper- und Kommunikationstechniken. Lernen Sie authentische Körpersprache und kraftvolle Stimme für Alltag & Beruf. ALEXANDRA STEINMEIER »261LWB020 EZ 937,00 €	Mo. 15:00 – 20:30 Uhr Di. – Do. 09:00 – 20:30 Uhr Fr. 09:00 – 12:00 Uhr 5 Termine	
	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Rechtzeitig selbst bestimmen Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung verständlich erklärt: So regeln Sie rechtzeitig, wer für Sie entscheidet – mit Praxisbeispielen & Tipps vom Rechtsanwalt und Notar. MARKUS BITTNER »261LG5004 16,00 €	18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Do.)	
MÄRZ	K Klassiker		
	N Neu		
MÄRZ	J Junge vhs		
	B Bildungsurlaub		

MÄRZ

Abend der Philosophie: Die Angst im menschlichen Dasein – eine Gratwanderung Einführungskurs zu Kierkegaards Angstbegriff: Von existenzieller Bedrohung hin zu Hoffnung, Erneuerung und neuer Geborgenheit. WOLFRAM CHEMNITZ »261LR2624 18,00 €	Neustadt 06.03.2026 19:00 – 21:15 Uhr 1 Termin (Fr.)
Vertiefungskurs: Gewaltfreie Kommunikation gezielt anwenden & weiterentwickeln Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation: Stärken Sie Selbstempathie, Konfliktfähigkeit und Verbindung in schwierigen Gesprächen – aufbauend auf dem Einführungskurs. GISELA KIRMIZI »261LT2063 57,00 €	Neustadt 07.03.2026 10:00 – 16:15 Uhr 1 Termin (Sa.)
„Historische Frauen“ – Tour zum Weltfrauentag im März Auf dieser Tour lernen Sie berühmte und bisher wenig bekannte Frauen Hannovers kennen. KLAUS-PETER FUHRMANN »261LR2250 18,00 €	Vor dem Leibnizhaus, Holzmarkt, Hannover 08.03.2026 11:00 – 12:30 Uhr 1 Termin (So.)
Die Weißstörche Weißstorch im Fokus: Symbolvogel zwischen Glücksbote und Gefahr – der Vortrag zeigt Schutz, Leben & Herausforderungen auf. Vortrag in Kooperation mit dem NABU. NABU-TEAM ULRICH STAHL »261LU2064 kostenfrei	Neustadt 11.03.2026 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
N Mindset macht Lernen leichter – Haltung statt Druck Eltern erfahren, wie eine veränderte innere Haltung den Familien- und Lernalltag entspannen kann und so Lernfreude, Selbstwirksamkeit und ein respektvolles Miteinander stärkt. ALINA GÖHRICH »261LVD300 5,00 €	Online 17.03.2026 17:00 – 18:30 Uhr 1 Termin (Di.)
Workshop: Erfolgreich als Frau kommunizieren Weibliche Kommunikation gezielt einsetzen: Lernen Sie Selbstvermarktung, Körpersprache, Rhetorik und Selbst- sowie Fremdwahrnehmung für mehr Wirkung im Alltag und Beruf. SUSANNE KOLZE »261LT3062 31,00 €	Wunstorf 21.03.2026 10:00 – 13:15 Uhr 1 Termin (Sa.)
Blae Blüten im Frühling in Hannover-Linden Tauchen Sie ein in diese einmalige Scilla-Pracht und in die spannende Geschichte Lindens. KLAUS-PETER FUHRMANN »261LR2231 18,00 €	Hannover 27.03.2026 17:00 – 18:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
N Mindset macht Lernen leichter – Haltung statt Druck Eltern erfahren, wie eine veränderte innere Haltung den Familien- und Lernalltag entspannen kann und so Lernfreude, Selbstwirksamkeit und ein respektvolles Miteinander stärkt. ALINA GÖHRICH »261LG3003 32,00 €	Garbsen 09.04.2026 16:30 – 19:30 Uhr 1 Termin (Do.)
N Starke Partnerschaft für Sicherheit von Senior*innen – Kooperation mit der Polizei Garbsen und Leineheimat, Bauverein Neustadt a. Rbge. eG Wie kann ich mich im Alltag besser vor Betrug, Diebstahl oder Trickmaschen schützen? PAMELA HOFFMANN »261LA1113 kostenfrei	Neustadt 10.04.2026 10:00 – 12:00 Uhr 1 Termin (Fr.)
B Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Mütter Mental Load verstehen und bewältigen: Ursachen erkennen, Stress reduzieren, Care-Arbeit fair verteilen. FRANZiska HELMS »261LEB011 289,00 €	Burgwedel 13. – 17.04.2026 09:00 – 13:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)

Babymassage Kurs Ein Kurs zur Babymassage stärkt die Bindung, fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit des Babys. KAREN SCHULENBURG »261LZ3006 65,00 €	Wunstorf ab 13.04.2026 10:15 – 11:30 Uhr 6 Termine (immer Mo.)
N Eltern-Kind-Entspannungskurs „Insel zu zweit“ – für ein Elternteil mit Kind Dieser Kurs bietet Eltern eine liebevolle Auszeit, um durch Kindermassage Achtsamkeit, Nähe und Vertrauen zu fördern. Durch gemeinsame Massageübungen, bewusste Kommunikation und Erfahrungsaustausch wird die Bindung gestärkt und das Wohlbefinden von Eltern und Kind unterstützt. KAREN SCHULENBURG »261LZ3009 65,00 €	Wunstorf ab 13.04.2026 15:15 – 16:30 Uhr 6 Termine (immer Mo.)
Weltreligionen: Das Judentum Vortrag zum Judentum: Geschichte, Schriften, Lehren, Praxis & Strömungen, verständlich für Anfänger und Fortgeschrittene. FLORIAN FISCHBACH »261LR2532 53,00 €	Neustadt a. Rbge. ab 14.04.2026 18:00 – 21:15 Uhr 2 Termine (immer Di.)
Dovrefjell-Sunndalsfjella – eines der größten Schutzgebiete Norwegens Moschusochsen in Norwegen: Der Film zeigt Tierwelt, Bergtundra & Leben im Basecamp. In Kooperation mit dem NABU Hannover. NABU-TEAM ULRICH STAHL »261LU2024 kostenfrei	Neustadt 15.04.2026 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
N Mindset macht Lernen leichter – Haltung statt Druck Eltern erfahren, wie eine veränderte innere Haltung den Familien- und Lernalltag entspannen kann und so Lernfreude, Selbstwirksamkeit und ein respektvolles Miteinander stärkt. ALINA GÖHRICH »261LG3002 32,00 €	Neustadt 16.04.2026 16:30 – 19:30 Uhr 1 Termin (Do.)
Wenn die Rente nicht zum Leben reicht – Grundsicherung als ergänzende Sozialleistung Verständlich erklärt: Basiswissen zur Grundsicherung im Alter. Für Menschen mit niedriger Rente & Angehörige; mit Musterfällen & Rechenhilfen. BERND-GÜNTER SCHWABE »261LG2004 20,00 €	Online 16.04.2026 17:00 – 20:15 Uhr 1 Termin (Do.)
Immobilienverkauf Schritt für Schritt: So verkaufen Sie Ihr Haus erfolgreich In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Immobilie erfolgreich und eigenständig verkaufen – von der Wertermittlung bis zur optimalen Präsentation und Besichtigung. CORINNA ERNST »261LG2012 19,00 €	Garbsen 20.04.2026 18:00 – 20:00 Uhr 1 Termin (Mo.)
Erben, Vererben, Verschenken Erben & Vererben verständlich erklärt: Rechtssichere Nachlassplanung, Testament, Pflichtteil & Schenkung – mit Praxisbeispielen und Raum für Ihre Fragen. Ideal für alle Lebenslagen. MARKUS BITTNER »261LG4004 16,00 €	Wedemark 23.04.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Do.)
Sagen & Gruselgeschichten durch die Leinemasch Mystische Wanderung durch die Leinemasch: Sagen, Geister, Werwölfe und das „Gruselloch“ – spannende Geschichten aus über 1000 Jahren. KLAUS-PETER FUHRMANN »261LR2210 18,00 €	Klosterkirche Marienwerder, Hannover 24.04.2026 19:30 – 21:00 Uhr 1 Termin (Fr.)
Erben, Vererben, Verschenken – Rechtliche Grundlagen & Praktische Tipps Erben & Vererben verständlich erklärt: Rechtssichere Nachlassplanung, Testament, Pflichtteil & Schenkung – mit Praxisbeispielen und Raum für Ihre Fragen. Ideal für alle Lebenslagen. MARKUS BITTNER »261LG4005 16,00 €	Wunstorf 06.05.2026 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Mi.)

Abend der Philosophie: Griechische Mythologie und die Philosophie der Kunst
Schelling sieht Kunst als Verbindung von Geist und Natur – Ausdruck des Transzendenten und der Wahrheit.
WOLFRAM CHEMNITZ »261LR2623 | 18,00 €

Neustadt
08.05.2026
19:00 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Fr.)

K Vergessene: Spaziergang durch die Neustädter Sozialgeschichte
Spaziergang: Spuren von Adel, Hexenverfolgung, Synagoge, NS-Opfern und Widerstand prägen Neustadts Ortsbild und erzählen lebendige Geschichte.
HUBERT BRIEDEN »261LR2073 | kostenfrei

Neustadt a. Rbge.
10.05.2026
11:00 – 12:30 Uhr | 1 Termin (So.)

Medizinisch-therapeutische Wald- und Naturgesundheit
Wald erleben: Achtsamkeit, Entspannung und Naturgenuss fördern Körper, Geist und Seele – praktische Übungen inklusive. In Kooperation mit dem NABU.
NABU-TEAM ULRICH STAHL »261LU2013 | kostenfrei

Neustadt
20.05.2026
19:30 – 21:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Als Mutter zurück in den Job – der moderne Wiedereinstieg
Workshop für Mütter vor dem beruflichen Wiedereinstieg: Stärken erkennen, Ziele klären, Vereinbarkeit gestalten – mit Selbstvertrauen und Kind dabei neu durchstarten.
FRANZISKA HELMS »261LE2013 | 98,00 €

Neustadt
ab 22.05.2026
09:15 – 11:30 Uhr | 3 Termine (immer Fr.)

Erben, Vererben, Verschenken – Rechtliche Grundlagen & Praktische Tipps
Erben & Vererben verständlich erklärt: Rechtssichere Nachlassplanung, Testament, Pflichtteil & Schenkung – mit Praxisbeispielen und Raum für Ihre Fragen. Ideal für alle Lebenslagen.
MARKUS BITTNER »261LG4006 | 16,00 €

Garbsen
27.05.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

PEKiP® Winter-/Frühlingkinder 2026
Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat.
FINJA REICHENBACH »261LZ2175 | 137,50 €

Neustadt
ab 28.05.2026
09:00 – 10:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

PEKiP® Herbst-/Winterkinder 2025
Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat.
FINJA REICHENBACH »261LZ2174 | 137,50 €

Neustadt
ab 28.05.2026
11:00 – 12:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

PEKiP® Sommerkinder 2025
Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat.
FINJA REICHENBACH »261LZ2184 | 137,50 €

Neustadt
ab 28.05.2026
13:00 – 14:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

Babymassage-Kurs
Ein Kurs zur Babymassage stärkt die Bindung, fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit des Babys.
KAREN SCHULENBURG »261LZ3010 | 65,00 €

Wunstorf
ab 01.06.2026
10:15 – 11:30 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

N Eltern-Kind-Entspannungskurs „Insel zu zweit“ – für ein Elternteil mit Kind
Dieser Kurs bietet Eltern eine liebevolle Auszeit, um durch Kindermassage Achtsamkeit, Nähe und Vertrauen zu fördern. Durch gemeinsame Massageübungen, bewusste Kommunikation und Erfahrungsaustausch wird die Bindung gestärkt und das Wohlbefinden von Eltern und Kind unterstützt.
KAREN SCHULENBURG »261LZ3007 | 65,00 €

Wunstorf
ab 01.06.2026
15:15 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

Wenn die Rente nicht zum Leben reicht – Grundsicherung als ergänzende Sozialleistung
Verständlich erklärt: Basiswissen zur Grundsicherung im Alter. Für Menschen mit niedriger Rente & Angehörige; mit Musterfällen & Rechenhilfen
BERND-GÜNTER SCHWABE »261LVD200 | 5,00 €

Online
02.06.2026
17:00 – 18:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Rechtzeitig selbst bestimmen
Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung verständlich erklärt: So regeln Sie rechtzeitig, wer für Sie entscheidet – mit Praxisbeispielen & Tipps vom Rechtsanwalt und Notar.
MARKUS BITTNER »261LG5005 | 16,00 €

Wunstorf
03.06.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht – Tagesseminar online
Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung selbst anfertigen? Hier erfahren Sie unterhaltsam, wie das geht!
VOLKER RIECHERT »261LG2020 | 75,00 €

Online
05.06.2026
15:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)

PEKiP® (ab der 6. Woche)
Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat.
KAREN SCHULENBURG »262LZ2215 | 108,00 €

Wunstorf
ab 12.06.2026
09:00 – 10:30 Uhr | 10 Termine (immer Fr.)

PEKiP® (ab der 6. Woche)
Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat.
KAREN SCHULENBURG »262LZ2216 | 108,00 €

Wunstorf
ab 12.06.2026
10:30 – 12:00 Uhr | 10 Termine (immer Fr.)

Dünen, Moor und Mystik – die Nordstadt von Hannover
Hannovers Nordstadt: Von Moorwegen, Schloss Montbrillant & König Georg V. bis zur Uni, Kultszene & moderner Stadtplanung.
KLAUS-PETER FUHRMANN »261LR2230 | 18,00 €

Vor dem Portal der Christuskirche, Hannover
12.06.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)

K Mit dem Rad durch Geschichte und Erinnerung – Radtour entlang der Leine mit Besuch
Radtour Neustadt: Vom Holocaustmahnmal über jüdischen Friedhof, Kriegsspuren und Natur bis zur Ausstellung in Averhoy.
HUBERT BRIEDEN »261LR2253 | kostenfrei

Neustadt
21.06.2026
10:00 – 14:00 Uhr | 1 Termin (So.)

N Starke Partnerschaft für Sicherheit für Senior*innen – Kooperation mit der Polizei Garbsen und Leineheimat, Bauverein Neustadt a. Rbge. eG
Wie kann ich mich im Alltag besser vor Betrug, Diebstahl oder Trickmaschen schützen?
PAMELA HOFFMANN »261LA1114 | kostenfrei

Neustadt
26.06.2026
10:00 – 12:00 Uhr | 1 Termin (Fr.)

Wer bin ich? – Kann ich raus aus meiner Haut?
Sie gehen zentralen Fragen zu Ihrem „Ich“ nach und erkennen deren Auswirkungen auf Ihr Leben.
MAGDALENA VON HAGENBURG »261LW2075 | 56,00 €

Wunstorf
27.06.2026
09:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

B Bildungsurlaub: Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen
Verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie Ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren.
GABRIELE-REGINA THOMAS »261LTB033 | 379,00 €

Neustadt
29.06. – 03.07.2026
09:00 – 16:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

B Bildungsurlaub: Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen
Verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie Ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren.
GABRIELE-REGINA THOMAS »262LTB033 | 379,00 €

Neustadt
24. – 28.08.2026
09:00 – 16:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

B Bildungsurlaub: Die Welt spielt verrückt – müssen wir da mitspielen?

Der Bildungsurlaub bietet Raum, die eigene Haltung zum aktuellen Zeitgeschehen sowie zu persönlichen Erfahrungen zu reflektieren. Durch kreatives Schreiben werden Selbstreflexion, Austausch und das Entwickeln eigener Lösungsansätze für eine zukunftsorientierte Haltung angeregt.

LONE BULIN »262LWB220 | EZ 1.126,00 € / DZ 1.021,00 €

Spiekeroog
11. – 17.10.2026

Mo. 09:30 – 17:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 17:00 Uhr
Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

B Bildungsurlaub: Dickes Fell? – Die etwas andere Art, Kommunikation zu gestalten

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit Achtsamkeit, Stimme und Körpersprache souverän und gelassen zu kommunizieren – auch in stressigen oder konfliktgeladenen Situationen.

ALEXANDRA STEINMEIER »262LTB119 | 857,00 € Mo. 15:00 – 20:30 Uhr | Di.–Do. 09:00 – 20:30 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Sylt, Akademie am Meer
12. – 16.10.2026

B Bildungsurlaub: Furchtlose und klare Kommunikation mit „The Work“ of Byron Katie

Stressfrei kommunizieren: Lernen Sie mit „The Work“ nach Byron Katie, belastende Gedanken zu hinterfragen und klar, ehrlich und offen mit sich und anderen zu sprechen.

LAVA EWERSMEYER »262LWB040 | EZ 918,00 € / DZ 834,00 €

Sylt, Akademie am Meer
19. – 23.10.2026

Mo. 14:00 – 21:30 Uhr | Di.–Do. 08:00 – 18:00 Uhr
Fr. 08:00 – 14:00 Uhr | 5 Termine

J Berufs- und Studien-Coaching für Jugendliche und junge Erwachsene

Wunstorf/Luthe, Wedemark, Burgwedel, Online Coaching und Beratung für Ausbildung, Studium oder Neustart – individuell, klar und persönlich begleitet.

SVEN FÜLLING, GABRIELE WITTEN-NEUBERT »261LW3050 | 99,00 €

Wunstorf/Luthe, Wedemark, Burgwedel, Online

Berufscoaching für Erwachsene, Wiedereinsteiger und Quereinsteiger

Individuelles Coaching für alle, die unzufrieden im Job sind oder sich beruflich neu orientieren möchten.

SVEN FÜLLING, GABRIELE WITTEN-NEUBERT »261LW3080 | 99,00 €

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

**K** Klassiker**N** Neu**J** Junge vhs**B** Bildungsurlaub

Projekt MiT – Miteinander in Toleranz



Für mich steht das Projekt „MiT – Miteinander in Toleranz“ für die Grundwerte unserer Volks- hochschule. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Jugendliche mit Migrationshintergrund auf ihrem Weg zu begleiten. Mit viel Engagement, mehrsprachiger Unterstützung und persönlicher Nähe schaffen wir einen Ort, an dem Integration gelingt und jeder die Chance auf eine bessere Zukunft bekommt. Das macht unsere vhs zum echten Zukunftsor.

BIRGIT SCHULZE
Projektkoordinatorin MiT

BEI FRAGEN:
schulze@vhs-hannover-land.de



Region Hannover

Integration

Welcher Integrationskurs ist der Richtige?

Wir beraten Sie gerne:

BURGWEDEL: Dienstags, 9 – 12 Uhr | 05032 90144-44
GARBSEN: Mittwochs, 9.30 – 12 Uhr | 05032 90144-53
NEUSTADT: Mittwochs, 8.30 – 10.30 Uhr | 05032 90144-26
WEDEMARK: Dienstags, 13 – 16 Uhr | 05032 90144-44
WUNSTORF: Mittwochs, 11.30 – 13.30 Uhr | 05032 90144-26



Im Fachbereich Integration liegt der Fokus auf dem Deutschlernen und der gezielten Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderem Unterstützungsbedarf. Unser Ziel ist es, Menschen in der ersten Phase ihrer Integration den Zugang zu Bildung zu ermöglichen, damit sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Bildung stärkt das gemeinsame Miteinander, verbessert die Kommunikation, fördert demokratische Werte und trägt zum Erhalt des Friedens bei.

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN:



Silke Czinczoll
Per Mail: czinczoll@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-26



Irina Dittmann
Per Mail: dittmann@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-44



Payman Al-Murad
Per Mail: al-murad@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-53



Integration

Weitere Infos
finden Sie hier:
www.vhs-hannover-land.de



Noch Fragen? Wir beraten Sie gern!

Josefine Godau godau@vhs-hannover-land.de | 05032 90144-85



Lernförderung & Nachhilfe über Bildung und Teilhabe (BuT)

Wir unterstützen Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 25 Jahren in sämtlichen Schulfächern und Schulformen mit Lernförderung und Nachhilfe.

UNSER ANGEBOT:

- EINZEL- ODER GRUPPENUNTERRIECHT:**
Je nach Vorgabe der Schulen gehen wir entweder in der 1:1-Betreuung oder in Kleingruppen auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler ein.
- FÄCHERÜBERGREIFENDE UNTERSTÜTZUNG:**
Hilfe in allen Schulfächern möglich, um ein umfassendes Lernen zu ermöglichen.
- FLEXIBLE UNTERRIECHTSZEITEN:**
Der Unterricht findet in der Regel bequem nach Schulabschluss in den Schulen oder in den vhs-Geschäftsstellen statt.

Um Anspruch auf diese BuT-Leistung zu haben, müssen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bzw. ihre Eltern zum Zeitpunkt des Antrags Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag, Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Asylbewerberleistungen beziehen.



BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Entwicklungschancen für Mitarbeiter und Selbstständige

Berufliche Weiterbildung bei der vhs Hannover Land heißt: praxisnah lernen, was morgen zählt. Ob Office 365, KI im Arbeitsalltag oder Spezialkurse im Bereich Logistik, Führungskräfte-Trainings, Business-Englisch oder Wissensmanagement – unsere Dozentinnen und Dozenten kommen aus der Praxis und wissen, worauf es ankommt. Kompakt, regional und mit echtem Nutzwert für Ihren Berufsalltag – gestalten Sie Ihre Zukunft aktiv mit!

KURSE SCHLÜSSELKOMPETENZEN » **S. 83**
KURSE DIGITALES & MEDIEN » **S. 87**

Alle Angebote
sind auch als
Inhouse-Schulung
buchbar.
Sprechen Sie
uns an!



„Für mich heißt Zukunfts-kompetenz, Veränderung nicht nur zu bewältigen, sondern aktiv zu gestalten – mit Wissen, klarem Denken und dem Mut, Neues auszuprobieren. So entstehen Innovation und langfristiger Erfolg.“

RALF TILLEKE
Leiter Berufliche Weiterbildung

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
tilleke@vhs-hannover-land.de

Neue Horizonte im Beruf – unsere Highlights!

Perfekter Auftritt:

Mit KI schnell & einfach zur eigenen WordPress-Website

Mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihre professionelle eigene Website – individuell gestaltet und optimiert.

Online ab MO 08.02.2026 17:00 – 20:15 Uhr bzw. 18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine Fabian Reyer » 261AVD0019 | 199,00 €

Easy English:

Business English zum Feierabend

Erweitern Sie Ihre Englisch-kenntnisse speziell für den beruflichen Alltag – praxisnahe Kommunikation und berufstypische Situationen.

Online ab MO 19.01.2026 18:00 – 19:30 Uhr 8 Termine | Svitlana Andrieieva » 261AS0050 225,00 €



N

JETZT
ANMELDEN!



Daniela Born
Per Mail: d.born@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-96

Bildungsurlaub:

Führungsflow für Frauen – klar, wirksam und authentisch führen

Klassische Führungsthemen, weibliche Herausforderungen und der eigene, starke Umgang damit. Im Mittelpunkt: Selbstführung, klare Kommunikation, Veränderungsfreude und Balance.

Neustadt ab MI 04.11.2026 09:00 – 17:00 Uhr | 5 Termine | Claudia Kreysel » 262AFB063 | 429,00 €

B

KI-Bildungsurlaub:

KI-Praxis für smartes Marketing, schlanke Prozesse & mehr Zeit

Lernen Sie, KI verständlich, rechtssicher einzusetzen. Starke Prompts, Content für Website, Social Media und Newsletter.

Online ab MO 18. – 22.05.2026 08:30 – 15:30 Uhr 5 Termine | Brita Dose » 261ADB003 | 429,00 €

B



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-neue.de

Kurse 1/2026

Schlüsselkompetenzen für den Job

Erfolgreich als Führungskraft: Unternehmenskultur
MATTHIAS HEIDEMANN » 261AK0173 | 149,00 €

Neustadt
13.01.2026 14:00 – 18:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Business English zum Feierabend

Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse speziell für den beruflichen Alltag. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Kommunikation, berufstypische Situationen sowie die Erweiterung des Wortschatzes.
SVITLANA ANDRIEIEVA » 261AS0050 | 225,00 €

Online
ab 19.01.2026
18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Kreative Mittagspause:

Sketchnotes für To-Do-Listen, Protokolle, Flipcharts. Bringen Sie Spaß & Kreativität in den Büroalltag!
CORINNA EILHARDT » 261AK1010 | 59,00 €

Neustadt/Online
ab 27.01.2026
12:30 – 13:00 Uhr | 5 Termine (immer Di.)

Erfolgreich als Führungskraft: Gesunde Führung

MATTHIAS HEIDEMANN » 261AK0183 | 149,00 €

Neustadt
27.01.2026 14:00 – 18:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Visuelle Protokolle: schnell gemacht & bleibt im Kopf

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, Informationen und Ideen visuell festzuhalten. Egal, ob in Meetings, Workshops oder beim Lernen – visuelle Protokolle helfen Ihnen, Inhalte schneller zu erfassen und langfristig zu behalten.
CORINNA EILHARDT » 261AK4013 | 56,00 €

Neustadt
05.02.2026
16:00 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Do.)

Zeitmanagement: Entwickeln Sie Ihren persönlichen Strategieplaner!

CLAUDIA WENDT » 261AK3003 | 169,00 €

Neustadt
ab 12.02.2026 14:30 – 18:00 Uhr | 2 Termine (immer Do.)

Teilzeit-Bildungsurlaub: Präsentationspower dank Kreativitätstechniken

Erlernen Sie, schnelle Visualisierungen zu skizzieren. So vermitteln Sie mit Spaß komplexe Inhalte in unserer sich schnell wandelnden Welt. Sprechen Sie Ihr Publikum durch die Kombinationen aus Bild UND Text lebendiger an.
CORINNA EILHARDT » 261AKB203 | 190,00 €

Neustadt
16. – 20.02.2026
09:00 – 12:15 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Erfolgreich als Führungskraft: Andere überzeugen

MATTHIAS HEIDEMANN » 261AK0193 | 149,00 €

Neustadt
17.02.2026 14:00 – 18:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Business-Spanisch online – Souverän kommunizieren im Job (B1/B2)

Spanisch fürs Berufsleben – mit praxisnahen Übungen und beruflichem Wortschatz.
MÓNICA MOLINA ARENAS » 261AS4610 | 149,00 €

Online
ab 02.03.2026
18:00 – 19:00 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Erfolgreich als Führungskraft: Zielorientierte Führung

MATTHIAS HEIDEMANN » 261AK0103 | 149,00 €

Neustadt
03.03.2026 14:00 – 18:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Neu

B Bildungsurlaub

B2B Insights von BVMW & vhsNEUE

MÄRZ

Wissenstransfer 60+: Rente planen, Fachkräfte sichern SVEN FÜLLING »261AK0011 190,00 €	Burgwedel 05.03.2026 09:30 – 15:00 Uhr 1 Termin (Do.)
Erfolgreich als Führungskraft: Innovationskraft MATTHIAS HEIDEMANN »261AK0113 149,00 €	Neustadt 17.03.2026 14:00 – 18:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Netzwerken und Bündnisse schmieden – so machen's erfolgreiche Frauen! Was bedeutet unternehmerisches Empowerment? Identifizieren Sie Wege der Kooperation. Es geht um Sichtbarkeit und Netzwerken mit Wirkung. FRANZiska HELMS »261AK0023 229,00 €	Neustadt 18.03.2026 09:00 – 17:00 Uhr 1 Termin (Mi.)
Erfolgreich als Führungskraft: Verhandlungen & Konflikte MATTHIAS HEIDEMANN »261AK0123 149,00 €	Neustadt 07.04.2026 14:00 – 18:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Business English zum Feierabend SVITLANA ANDRIEIEVA »261AS0150 225,00 €	Online ab 13.04.2026 18:00 – 19:30 Uhr 8 Termine (immer Mo.)
Bewerbungstraining mit Praxistipps einer Personalerin In diesem praxisnahen Bewerbungstraining lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Stärken klar herausarbeiten, überzeugende Bewerbungsunterlagen erstellen und sich souverän im Vorstellungsgespräch präsentieren. REGINA MEISSNER »261AK1023 169,00 €	Online ab 14.04.2026 17:00 – 18:30 Uhr 6 Termine (immer Di.)
Fit für Nachfolge Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen auf eine gelungene Übergabe vorbereiten ULRICH PIESCHEL »261AK0030 149,00 €	Online 21.04.2026 09:00 – 13:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Controlling: Effiziente Unternehmenssteuerung für kleine Unternehmen Lernen Sie, wie Sie ein individuelles Controllingsystem auf- und ausbauen. ULRICH PIESCHEL »261AK0020 149,00 €	Online 28.04.2026 09:00 – 13:00 Uhr 1 Termin (Di.)
Professionelle Flipcharts: Inhalte kreativ und einprägsam präsentieren Ansprechende Flipcharts wecken Interesse und erhalten die Aufmerksamkeit der Zuhörenden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln – Symbolen, Farben, Textcontainern und Blattaufteilung – Flipcharts gestalten, die motivieren und Orientierung geben. CORINNA EILHARDT »261AK4023 56,00 €	Neustadt 02.06.2026 17:00 – 20:30 Uhr 1 Termin (Di.)
Wissenstransfer 60+: Rente planen, Fachkräfte sichern SVEN FÜLLING »261AK0033 190,00 €	Neustadt 18.06.2026 09:30 – 15:00 Uhr 1 Termin (Do.)
Business English zum Feierabend SVITLANA ANDRIEIEVA »262AS0050 225,00 €	Online ab 17.08.2026 18:00 – 19:30 Uhr 8 Termine (immer Mo.)
Controlling: Effiziente Unternehmenssteuerung für kleine Unternehmen Lernen Sie, wie Sie ein individuelles Controllingsystem auf- und ausbauen. ULRICH PIESCHEL »262AK0020 149,00 €	Online 25.08.2026 09:00 – 13:00 Uhr 1 Termin (Di.)

APRIL

JUNI

AUGUST

Fit für Nachfolge Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen auf eine gelungene Übergabe vorbereiten ULRICH PIESCHEL »262AK0030 149,00 €	Online 28.08.2026 09:00 – 13:00 Uhr 1 Termin (Fr.)
Wissenstransfer 60+: Rente planen, Fachkräfte sichern SVEN FÜLLING »262AK0010 190,00 €	Burgwedel 27.08.2026 09:30 – 15:00 Uhr 1 Termin (Do.)
Business-Spanisch online – Souverän kommunizieren im Job (B1/B2) MÓNICA MOLINA ARENAS »262AS4610 149,00 €	Online ab 07.09.2026 18:00 – 19:00 Uhr 10 Termine (immer Mo.)
Business English zum Feierabend SVITLANA ANDRIEIEVA »262AS0150 225,00 €	Online ab 26.10.2026 18:00 – 19:30 Uhr 8 Termine (immer Mo.)
B Bildungsurlaub: Führungsflow für Frauen – klar, wirksam und authentisch führen Klassische Führungsthemen, speziell für Frauen. Im Mittelpunkt stehen Selbstführung, klare Kommunikation, Veränderungsfreude und Balance – hier wird miteinander Führung gelebt, gelacht und neu gedacht. CLAUDIA KREYSEL »262AFB063 429,00 €	Neustadt 04. – 10.11.2026 09:00 – 17:00 Uhr 5 Termine (Mi. – Di.)
Wissenstransfer 60+: Rente planen, Fachkräfte sichern SVEN FÜLLING »262AK0033 190,00 €	Neustadt 19.11.2026 09:30 – 15:00 Uhr 1 Termin (Do.)
Erfolgreich in die Selbstständigkeit: Individuelles Gründungs-Coaching SVEN FÜLLING »261AK3060 129,00 €	Wunstorf-Luthe, Wedemark-Bissendorf oder Online Termin auf Anfrage 1 Termin (immer Sa.)
Aktiv in den Ruhestand: Neue Wege für Menschen 55+ (Individuelles Coaching) Termin auf Anfrage. Sie wollen das Know-how älterer Mitarbeitender im Unternehmen halten, auch wenn der Ruhestand vor der Tür steht? Geben Sie Ihrem Team die Chance, sich über Chancen und Möglichkeiten im Ruhestand zu informieren. SVEN FÜLLING »261AK3070 129,00 €	Wunstorf-Luthe, Wedemark-Bissendorf oder Online Termin auf Anfrage 1 Termin (immer Sa.)



**INTERESSE AN EINER INHOUSE-SCHULUNG?
ODER FRAGEN UND ANREGUNGEN? WIR BERATEN SIE GERN!**
Heidi Claus claus@vhs-hannover-land.de | 05032 90144-19

AUGUST

SEP

OKT

NOVEMBER

B2B INSIGHTS

Praktisches Unternehmerwissen von vhsNEUE & BVMW

Unsere B2B Insights sind exklusive Fortbildungen, die wir gemeinsam mit dem Bundesverband Mittelständische Wirtschaft (BVMW) entwickelt haben. Erfahrene Unternehmerinnen und Unternehmer vermitteln wertvolles Wissen aus der Praxis für die Praxis.

Das Kursangebot wird laufend erweitert. BVMW-Mitglieder erhalten einen Rabatt auf die reguläre Kursgebühr. Teilnehmen kann aber jeder, egal ob BVMW-Mitglied oder nicht.



Buchen Sie jetzt
Ihr persönliches
B2B Insight.

Überzeugen
Sie sich
selbst!



Haben Sie noch nicht die Fortbildung gefunden, die Sie suchen? Dann sprechen Sie uns gerne an. Wir haben einen großen Pool an Experten, mit denen wir Ihnen gern ein maßgeschneidertes Angebot erstellen.

Heidi Claus claus@vhs-hannover-land.de | 05032 90144-19



Digitales & Medien

Excel: Grundlagen

Für Anwender*innen, die keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit Excel haben.

SASKIA MAYER »261AD0012 | 149,00 €

Garbsen
15.01.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel: Grafische Gestaltung

Für Anwender*innen, die ihre Grundkenntnisse erweitern, vertiefen und aktualisieren möchten.

SASKIA MAYER »261AD0022 | 149,00 €

Garbsen
29.01.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

B Bildungsurlaub: Windows und Office kompakt

Ziel: Den PC grundlegend bedienen können und einen Überblick über Word und Excel bekommen.

FRANK R. BÄHR »261ADB013 | 314,00 €

Neustadt
02. – 05.02.2026

08:30 – 15:30 Uhr | 4 Termine (Mo. – Do.)

Word I: Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Dokumenten

Erlernen Sie die Grundlagen von Microsoft Word in einem praxisorientierten Kurs, der sich an Anfänger*innen richtet und Ihnen das nötige Wissen vermittelt, um Textdokumente zu erstellen und zu bearbeiten.

FRANK R. BÄHR »261AD0113 | 179,00 €

Neustadt
16.02.2026

09:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Mo.)

Word II: Erweiterte Bearbeitung von Textdokumenten

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Microsoft Word effizient einsetzen, um Textdokumente mit Tabulatoren, erweiterten Gestaltungsmöglichkeiten, Nummerierungen und Kopf- und Fußzeilen professionell zu gestalten

FRANK R. BÄHR »261AD0133 | 179,00 €

Neustadt
17.02.2026

09:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Excel Funktionen: Basis- und logische Funktionen

Für Anwender*innen, die mit Excel komplexe Berechnungen durchführen wollen.

SASKIA MAYER »261AD0032 | 149,00 €

Garbsen
19.02.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Windows 11 Explorer: Dateimanagement und Optimierung

In dieser praxisnahen Schulung lernen Berufstätige, den Windows 11 Explorer effizient zur Dateiverwaltung, digitalen Organisation und Steigerung ihrer Produktivität im Arbeitsalltag einzusetzen

FRANK R. BÄHR »261AD0123 | 179,00 €

Neustadt
19.02.2026

09:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Do.)

B Bildungsurlaub: Excel I bis III intensiv

Dieser Bildungsurlaub bietet einen praxisorientierten Einstieg in Microsoft Excel und vermittelt die Grundlagen zur sicheren Datenerfassung, Berechnung, Auswertung und Visualisierung von Daten.

FRANK R. BÄHR »261ADB033 | 314,00 €

Neustadt
23. – 26.02.2026

08:30 – 15:30 Uhr | 4 Termine (Mo. – Do.)

Mit KI schnell & einfach zur eigenen WordPress-Website

Erstellen Sie mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz (KI) schnell und ohne Programmierkenntnisse Ihre eigene professionelle WordPress-Website.

FABIAN REYER »261AVD0019 | 199,00 €

Online
02. – 12.03.2026

17:00 – 20:15 Uhr bzw. 18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (Mo. – Do.)

N Neu

B Bildungsurlaub

Word III: Gliederung und Organisation von Texten

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Microsoft Word-Kenntnisse durch das Erlernen fortgeschrittener Techniken zur effektiven Organisation und ansprechenden Gestaltung von Texten.

FRANK R. BÄHR »261AD0153 | 179,00 €

Neustadt
04.03.2026

09:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Excel Funktionen: Verweis- & Datumsfunktionen

Anwender*innen, die strukturierte Listen in Excel bearbeiten und auswerten, dafür aber kein professionelles Datenbanksystem (z. B. Access) einsetzen wollen.

SASKIA MAYER »261AD0042 | 149,00 €

Garbsen
05.03.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel: Grundlagen

Anwender*innen, die keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit Excel haben.

SASKIA MAYER »261AD0013 | 149,00 €

Neustadt
09.04.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

KI Basics: Grundlagen für den KI Einsatz & aktuelle Entwicklungen

Fundierter und praxisnaher Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz (KI). Konkrete Beispiele für den Einsatz im Unternehmensalltag.

BRITA DOSE »261AD0110 | 139,00 €

Online
16.04.2026

13:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

Excel: Grafische Gestaltung

Anwender*innen, die ihre Grundkenntnisse erweitern, vertiefen und aktualisieren möchten.

SASKIA MAYER »261AD0023 | 149,00 €

Neustadt
23.04.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel Funktionen: Basisfunktion und logische Funktionen

Anwender*innen, die mit Excel komplexe Berechnungen durchführen wollen.

SASKIA MAYER »261AD0033 | 149,00 €

Neustadt
07.05.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

KI & Datenschutz: Risiken kennen & Lösungen finden

Praxisorientiertes Wissen für einen verantwortungsvollen und datenschutzkonformen Einsatz von KI-Systemen im Unternehmenskontext

BRITA DOSE »261AD0120 | 139,00 €

Online
07.05.2026

13:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

KI-Workflows für Ihr Unternehmen: Prozesse optimieren & Zeit sparen

Praxisnaher Workshop für Unternehmer*innen, die Künstliche Intelligenz (KI) sofort nutzbringend in ihren Arbeitsalltag integrieren möchten.

BRITA DOSE »261AD0130 | 139,00 €

Online
12.05.2026

13:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin (Di.)

B Bildungsurlaub: KI-Praxis für smartes Marketing, schlanke Prozesse & mehr Zeit

Praxis statt Theorie: Lernen Sie, KI verständlich, rechtssicher und ohne Tech-Frust einzusetzen. Starke Prompts, Content für Website, Social Media und Newsletter, geschärzte Angebote und Zielgruppen.

BRITA DOSE »261ADB003 | 429,00 €

Online
18. – 22.05.2026

08:30 – 15:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Excel Funktionen: Verweis- & Datumsfunktionen

Anwender*innen, die strukturierte Listen in Excel bearbeiten und auswerten, dafür aber kein professionelles Datenbanksystem (z. B. Access) einsetzen wollen.

SASKIA MAYER »261AD0043 | 149,00 €

Neustadt
28.05.2026

08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Online

04.06.2026

13:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

KI-Tools für Ihren Büroalltag

Lernen Sie, welche KI-Tools sich für den Job eignen und wie Sie sie sicher, effizient und verantwortungsvoll einsetzen.

BRITA DOSE »261AD0140 | 139,00 €

Online

01. – 11.06.2026

17:00 – 20:15 Uhr bzw. 18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (Mo. – Do.)

Mit KI schnell & einfach zur eigenen WordPress-Website

Erstellen Sie mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz (KI) schnell und ohne Programmierkenntnisse Ihre eigene professionelle WordPress-Website.

FABIAN REYER »261AVD0029 | 199,00 €

Neustadt

08. – 12.06.2026

09:00 – 12:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Teilzeit-Bildungsurlaub: Microsoft Office 365 für Ein- und Umsteiger

Einsteiger und Umsteiger, die die Grundlagen der Plattform kennenlernen möchten, sind hier richtig. Sie erfahren, wie Sie die wichtigsten Tools wie Teams, OneDrive, SharePoint und Outlook effektiv nutzen, um Ihre Arbeitsabläufe zu verbessern.

SVEN FÜLLING »261ADB023 | 379,00 €

Garbsen

20.08.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel: Grundlagen

SASKIA MAYER »262AD0012 | 149,00 €

Garbsen

27.08.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel Funktionen: Basisfunktion und logische Funktionen

SASKIA MAYER »262AD0032 | 149,00 €

Garbsen

10.09.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel Funktionen: Verweis- & Datumsfunktionen

SASKIA MAYER »262AD0042 | 149,00 €

Garbsen

01.10.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

B Bildungsurlaub: Microsoft Office 365 für Ein- und Umsteiger

Detaillierte Einführung in die Funktionen von Office 365. Sie erfahren, wie Sie die wichtigsten Tools wie Teams, OneDrive, SharePoint und Outlook effektiv nutzen, um Ihre Arbeitsabläufe zu verbessern.

SVEN FÜLLING »262ADB023 | 699,00 €

Neustadt

26. – 30.10.2026

09:00 – 15:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Excel: Grundlagen

SASKIA MAYER »262AD0013 | 149,00 €

Neustadt

29.10.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel: Grafische Gestaltung

SASKIA MAYER »262AD0023 | 149,00 €

Neustadt

12.11.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel Funktionen: Basisfunktion und logische Funktionen

SASKIA MAYER »262AD0033 | 149,00 €

Neustadt

26.11.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)

Excel Funktionen: Verweis- & Datumsfunktionen

SASKIA MAYER »262AD0043 | 149,00 €

Neustadt

10.12.2026 08:30 – 13:30 Uhr | 1 Termin (Do.)



CAMPUS LOGISTIK

PROFESSIONELLE LEHRGÄNGE UND 1:1 COACHINGS

Auf unserem 3.500 qm großen Übungsgelände inkl. Lagerhalle, Unterrichtsräumen, Wechselbrücken und Seecontainern, bieten wir Ihnen individuelle Lehrgänge und Coachings für Ihren Bedarf.

SPRECHEN SIE UNS AN. WIR BERATEN SIE GERN!



Der Campus Logistik ist das Weiterbildungszentrum für angehende und erfahrene Logistik-Fachkräfte in der Region Hannover. Praxisnah aufgebaut, finden Sie bei uns Weiterbildungsangebote von Einzel-Coachings bis hin zu Lehrgangsangeboten für Unternehmen, vom Gabelstaplertyp bis zur Praxiswoche Lagerlogistik. Zahlreiche Unternehmen zählen auf unsere Expertise und die optimalen Schulungsbedingungen auf dem Campus – praxisnah für den Berufsalltag.

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gern über unser Schulungsangebot!

FRANK LENZ

Koordinator des Campus Logistik
Neustadt

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
lenz@vhs-hannover-land.de



Immersives Lernen:
Schon mal mit einer VR-Brille Gefahrensituationen simuliert?
Sie würden staunen, wie effektiv das ist.

Logistik in Aktion: Schulungs-Highlights für angehende und erfahrene Fachkräfte

Maßgeschneidert:

Inhouse-Schulungen

Ladungssicherung, Stapler, Unterweisungen, Arbeitssicherheit, Brandschutz



Läuft:

Schulungen für Fahrpersonal

Digitales Kontrollgerät, Fahrzeugunterweisungen, Fahrsicherheitstraining DVR, jährliche Sicherheitsunterweisung Flurförderzeuge (Gabelstapler), jährliche Sicherheitsunterweisung Hubarbeitsbühne und Teleskopbühnen

Genau genommen:

Prüfungen in Unternehmen

Regalprüfung nach DIN 15635 & DGUV, Betriebsmittelprüfung, UVV-Prüfung für Fahrzeuge, Unterweisung auf (Neu-)Fahrzeugen, Prüfung von Ladungssicherungsmitteln

Top ausgebildet:

Fachlehrgänge in der Logistik

Ladungssicherung, Staplerausbildung, Be- und Entladen von Seecontainern, Schulungen im Herstellen von Transportverpackungen, Begleitetes Ausbilden mit jährlichen Praxisseminaren für Azubis



INDIVIDUELLES ANGEBOT ANFORDERN



Daniela Born
Per Mail:
d.born@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-96



Alle aktuellen
Lehrgänge hier:
www.vhs-neue.de



GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Der Wandel hin zur Kompetenzorientierung in der Lehre ist ein bedeutender Schritt, der die Bildungslandschaft nachhaltig verändert. Anstatt sich ausschließlich auf die Vermittlung von Wissen zu konzentrieren, rückt die Entwicklung von Schlüsselkompetenzen in den Vordergrund. Dazu gehören auch technologische, soziale, emotionale und kognitive Fähigkeiten sowie ein Gesundheitsbewusstsein. Lebenslanges Lernen wird zum Schlüssel, um die eigene Praxis kontinuierlich zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

ANGELA FRANKE

Leiterin des Fachbereichs Elementarpädagogik

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:

franke@vhs-hannover-land.de



ELEMENTAR- PÄDAGOGIK

FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE DER ELEMENTAR- UND KIPPENPÄDAGOGIK, TAGESPFLÉGEPERSONEN UND SCHULBEGLEITER*INNEN

Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage. Dort können Sie sich auch direkt anmelden. Sie möchten gerne das ausführliche Fortbildungsprogramm kostenlos zugeschickt bekommen? Kein Problem! Wir schicken Ihnen gern ein Programmheft per Post zu.



Pädagogik

Alle Infos zur
Fachtagung und zum
Fortbildungsprogramm:
www.vhs-hannover-land.de

Highlights mit Wirkung: Fachkräfte stärken – Kinder begeistern

Maßgeschneidert: Bildung auf Bestellung!

Inhouse-Schulungen, Coachingtage für pädagogische Teams, nifbe-Qualifizierungsmaßnahmen, Unterstützung bei der Erstellung eines Kinderschutzkonzepts, Selbstpräsentation und freies Sprechen, Zusammen wachsen – Impulse für Kitas

Vernetzt: Kita-Fachtagung am 22. April 2026 in Neustadt

Ein Vortrag und sechs Workshops mit Top-Referentinnen zum Thema „Stark im Wandel: Pädagogische Antworten auf aktuelle Herausforderungen“

Läuft: Tagesseminare und Bildungsurlaube

Online-Seminare – Lebensraum Kita, Krippe und Hort – Führen und Leiten – Gesprächs- und Konfliktführung, Kommunikation – Wald- und Naturpädagogik – Dokumentation und Beobachtung – Kindliche Entwicklung, Bildung und Förderung – Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten – Sprachentwicklung und -förderung – Bewegung, Entspannung, Motorik, Gesundheit – Kinder unter drei Jahren: Krippe/Tagespflege – Grundschulpädagogik

JETZT
ANMELDEN!



Linda Enghusen
Per Mail:
enghusen@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-27



Daniela Born
Per Mail:
d.born@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-96

Verschenken Sie Zeit – mit einem Gutschein der vhs Hannover Land!

Was gibt es Schöneres, als Ihren Liebsten oder Kollegen Zeit zu schenken?
Ob ein spannender Kochkurs, ein inspirierender Foto-Vortrag, entspannendes Yoga, kreatives Malen oder das Erlernen einer neuen Sprache – bei uns findet jeder genau das, was ihm Freude bereitet.

Online: www.vhs-hannover-land.de/service/gutschein

Am Telefon: 05032 90144-22 | Per Mail: info@vhs-hannover-land.de



ZWEITER BILDUNGSWEG

MINDESTENS 16 JAHRE ALT UND KEIN SCHULABSCHLUSS IN SICHT?

- Bei uns können Sie in 12 Monaten Ihren **Haupt- oder Realschulabschluss nachholen!**
- **Vergessen Sie Ihre Prüfungsangst.** Wir legen Wert auf die Verbesserung der schulischen Allgemeinbildung und die Entwicklung berufsbezogener Fähigkeiten.
- **Die neuen Kurse beginnen nach den Sommerferien.** Bewerbungen nehmen wir noch bis zum Ende der Sommerferien entgegen.

INFORMIEREN SIE SICH JETZT ÜBER DIE VORAUSSETZUNGEN. WIR BERATEN SIE GERN.



Per Mail: d.born@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-96



Weitere Infos zum Zweiten Bildungsweg:
www.vhs-hannover-land.de

Hier finden Sie uns



Geschäftsstelle Burgwedel
Auf dem Amtshof 8
30938 Burgwedel



Geschäftsstelle Garbsen
Planeterring 35 (Planetencenter,
gegenüber Planeterring 72)
30823 Garbsen



Hauptgeschäftsstelle Neustadt
Schlossstr. 1
31535 Neustadt a. Rbge.



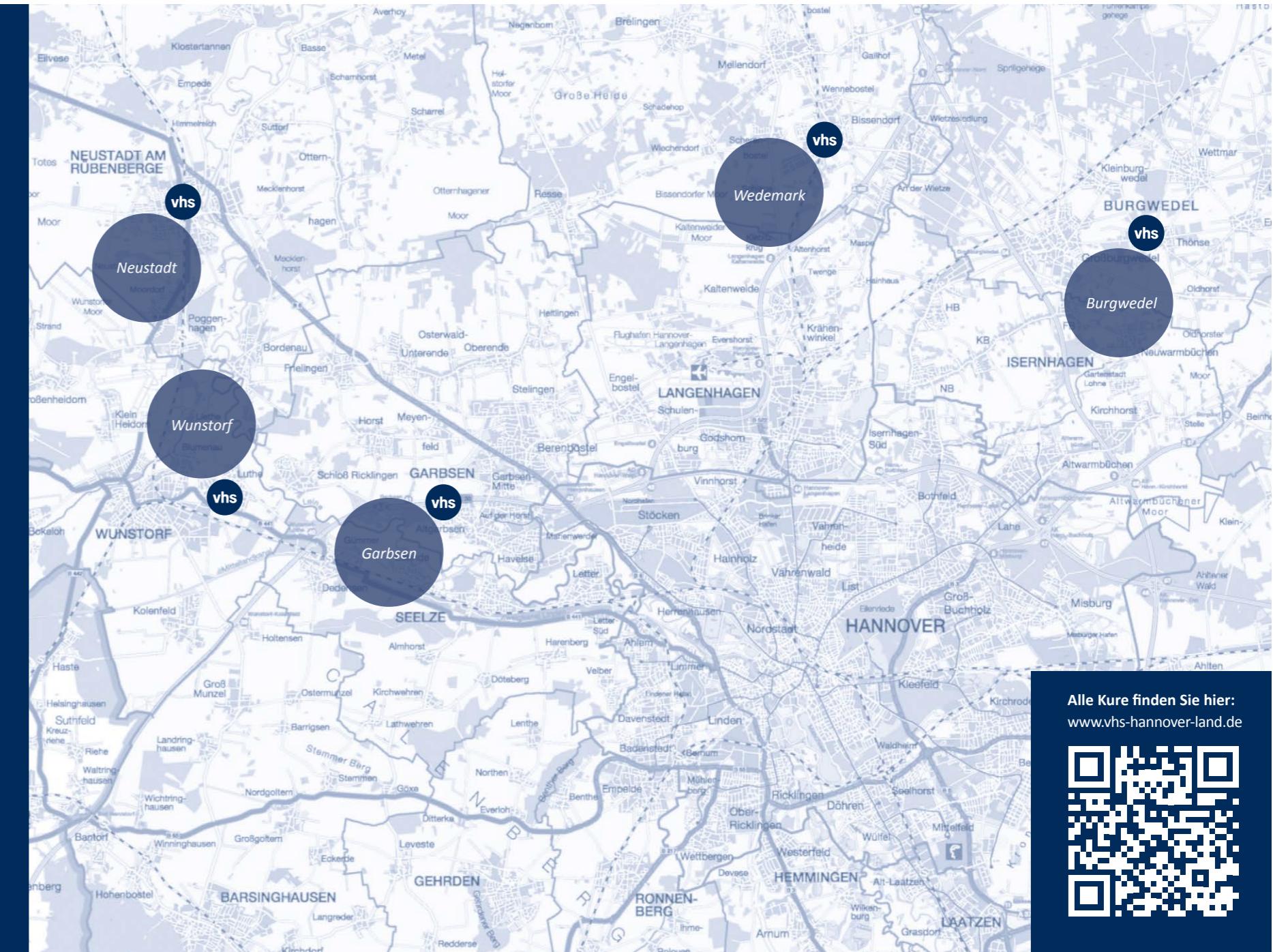
Geschäftsstelle Wedemark
Am Mühlenberg 15
30900 Wedemark-Bissendorf



Geschäftsstelle Wunstorf
Kirchplatz 2
31515 Wunstorf-Luthe



Tipp:
QR-Code
scannen und Kurse
am Standort
finden.



Alle Kurse finden Sie hier:
www.vhs-hannover-land.de



Impressum

Herausgeber

Zweckverband vhs Hannover Land
Schlossstr. 1
31535 Neustadt a. Rbge.

Tel.: 05032 90144-22
E-Mail: info@vhs-hannover-land.de
www.vhs-hannover-land.de

Verantwortlich

Ina Tatje (Stellvertretende Geschäftsführerin)

Redaktion

Heidi Claus

Gestaltung

Grafikbüro VISUELLE TATEN, Hannover

Druck
HANNOPRINT GmbH, Hannover

Erscheinungsjahr
2025

Auflage
11.000

Bildquellen:

© Zweckverband vhs Hannover Land

© Verena Meyer: S. 1

© AdobeStock: S. 4/5; S. 8; S. 16/17; S. 18; S. 21; S. 22/23; S. 24; S. 36; S. 37; S. 38; S. 56/57; S. 58; S. 68; S. 77; S. 79; S. 80/81; S. 82; S. 89; S. 90; S. 94; S. 95

© Midjourney: S. 5; S. 7; S. 8; S. 24; S. 29; S. 43; S. 44; S. 67



Unsere
Geschäftsbedingungen
www.vhs-hannover-land.de/agb

Follow us!



Facebook

[@volkshochschule.hannover.land](https://www.facebook.com/volkshochschule.hannover.land)



Instagram

[@vhs_hannover_land](https://www.instagram.com/vhs_hannover_land)



LinkedIn

[linkedin.com/company/zweckverband-vhs-hannover-land](https://www.linkedin.com/company/zweckverband-vhs-hannover-land)



Follow us

Bestens informiert!

Besuchen Sie unsere
Social-Media-Profile.



Newsletter

Neue Kurse direkt
ins Postfach!

Melden Sie sich für
unseren Newsletter an.



Barrierefreiheit in der Bildung

Als Ihr Bildungsanbieter vor Ort haben wir uns zum Ziel gesetzt, möglichst alle Kurse in barrierefreien Räumen durchzuführen. Leider ist das aktuell noch nicht für alle Angebote möglich. Mit unseren Trägerkommunen als Eigentümer der VHS-Geschäftsstellen arbeiten wir an einer kontinuierlichen Verbesserung. Deswegen bitten wir Teilnehmer*innen mit einem Handicap oder eingeschränkter Mobilität, uns bei Buchung eines Kurses zu kontaktieren. So können wir Sie über die räumlichen Bedingungen am Kursort informieren. Gerne finden wir eine adäquate Lösung. Rufen Sie uns an!



Neue Kurse direkt ins Postfach

News

Abonnieren Sie unseren Newsletter und bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Seien Sie unter den Ersten, die über neue Kurse und spannende Veranstaltungen informiert werden. Jeden Monat wartet ein Gewinnspiel auf Sie. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich besondere Einblicke und Angebote.



Newsletter

[www.vhs-hannover-land.de/
service/newsletter](http://www.vhs-hannover-land.de/service/newsletter)



vhs Hannover Land
Hauptgeschäftsstelle Neustadt
Schlossstr. 1
31535 Neustadt a. Rbge.

info@vhs-hannover-land.de
www.vhs-hannover-land.de

Kurs gefunden? Jetzt anmelden:



Per Telefon: 05032 90144-22*

Per Mail: info@vhs-hannover-land.de

Online: www.vhs-hannover-land.de

*Montag bis Mittwoch, 9–13 Uhr