

Außenstellen

Volkshochschule Bergen Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Ina Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: InaDittmann@gmx.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 051 121 473

Unterrichtsort:
Gastgeberin für viele Kurse ist seit dem Semester II/2006 die Anne-Frank-Schule, Amtland 28, 29303 Bergen.

Anmeldung:
ab Freitag, 13. Januar,
jeweils von 16.00–18.00 Uhr.



Anmeldungen sind auch nach dem 30. Januar entweder telefonisch oder per Fax oder E-Mail noch möglich.

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos nach dem ersten Kursabend durch Überweisung auf das o.g. Konto. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten. Die Gebühren für Kurse mit dem Vermerk „Begrenzte Teilnehmerzahl“ müssen vorher überwiesen werden!

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Kommunikation

BE1901

Basiswissen gewaltfreie Kommunikation (nach M.B. Rosenberg) „Erreichen, was ich wirklich will“

Die gewaltfreie oder einfühlsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eröffnet neue Möglichkeiten einer Beziehung und Verbindung, mit sich selbst oder mit anderen. Mit Kindern, mit Erwachsenen, in der Familie, in Freundschaften und im Beruf auf eine Art und Weise sprechen und hören, die geeignet ist, das zu erreichen, was Sie wirklich wollen. In diesem Seminar machen Sie sich mit den Basiselementen der GFK vertraut:

- Gewaltfreie, einfühlsame Kommunikation - Was kann die GFK bewirken?
- Vier Schritte um sich zu verbinden
- Beobachten - die Welt mit allen Sinnen aufnehmen
- Gefühle und Bedürfnisse - Was bewegt Sie, wie bringen Sie etwas in Bewegung?
- Bitten - Handlungen und Strategien entwickeln
- Einfühlung (Empathie) für sich selbst und für andere

Die zusätzlich von mir angebotenen Lern- und Übungsgruppen bauen auf diesem Basis-Seminar auf und bringen Sie mit anderen Menschen in Kontakt, die ebenfalls GFK als hilfreiche Sprache entdecken wollen oder schon entdeckt haben.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ - Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag

Christian Kapretz, Mediator, systemischer Berater, Heilpraktiker

Freitag, 3. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 4. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr (13 UStd.)
Bergen-Wohlde, Seminarraum,
Hünenburger Weg 3
Gebühr: 34,50 €

Junge VHS

BE0901

Englisch - entspannt in die Prüfung



In diesem Kurs wird gezielt auf die Anforderungen in der Abschlussprüfung (Haupt- und Realschule) hingearbeitet. Die Grammatik, inklusive der Zeiten, wird solange geübt, bis jeder Einzelne sie versteht und mit Leichtigkeit anwendet. Die Teilnehmenden, die sich mit Sprache schwer tun, erlernen eine Schritt für Schritt Methode, die zu richtigen Ergebnissen führt. Außerdem üben wir Lese- und Hörverständnisübungen sowie Entspannungstechniken. Mit Hilfe von systematischen Tipps wird vermittelt, wie die Aufgabenstellungen im vorgegebenen Zeitraum zu bewältigen sind.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Ute Fritsch, Coach
dienstags, ab 7. Februar, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

BE0902

Deutsch - entspannt in die Prüfung



In diesem Kurs wird gezielt auf die Anforderungen in der Abschlussprüfung (Haupt- und Realschule) hingearbeitet. Neben dem zügigen Bearbeiten von Texten erstellen wir Inhaltsangaben, Interpretationen und Erörterungen. Mit Hilfe von systematischen Tipps wird vermittelt, wie die Aufgabenstellungen im vorgegebenen Zeitraum zu bewältigen sind.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Ute Fritsch, Coach
dienstags, ab 7. Februar, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

Foto/Film/Video

BE2301

Fotografieren in die Fotografiertechnik

In diesem Kurs soll die praktische Arbeit mit der Digitalkamera trainiert werden nach dem Motto „Weg vom Knipsen“.

Die Gestaltung eines Fotos steht im Vordergrund auch im Hinblick auf spätere Bildbearbeitung mit dem PC. Sie bekommen auch Hinweise auf kostenlose Bildbearbeitungsprogramme.

Kursinhalte sind u. a.:

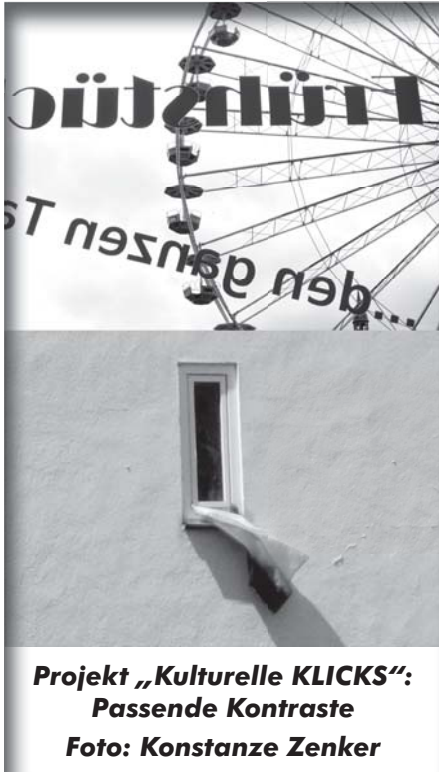
- Welchen Einfluss haben verschiedene Blenden und Belichtungszeiten auf das Bild?
- Was bewirken verschiedene Brennweiten?

- Was bedeutet ISO, Cropfaktor, Rauschen?
- Was sollte man beim Fotografieren vermeiden?

Peter Blees

donnerstags, ab 12. April, 19.00 - 21.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 36,00 €



**Projekt „Kulturelle KLICKS“:
Passende Kontraste
Foto: Konstanze Zenker**

BE2302

Fotografieren für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die Grundlagen der Bildgestaltung nahe gebracht, sowohl theoretisch als auch praktisch mit Fotobeispielen aus dem eigenem Archiv. Auf einem Spaziergang in Bergen vertiefen Praxisbeispiele Ihr Know-how. Auf Wunsch werden auch gemeinsam Motivkriterien festgelegt. Gleichzeitig vermittelt der Dozent verschiedene Motivtipps, Hintergrundwissen und leistet bei Bedarf technische Hilfestellung. Danach folgt die Besprechung und Auswertung der Aufnahmen mit Hinweisen zu Gestaltung und Technik.

(technische Kenntnisse werden vorausgesetzt)

Peter Blees

mittwochs, ab 2. Mai, 19.00 - 21.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 36,00 €

Kreatives

BE2401

Malen und Zeichnen

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel,

Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin

dienstags, ab 13. März, 17.00 - 19.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 49,50 €

Sprachen

BE3101

Englisch lernen - leicht gemacht

Refresher Course

Die englische Grammatik sowie die Zeiten werden wiederholt bzw. erlernt und an Hand von speziellen Übungen angewandt und geübt. Ziel ist es, die Grammatik praktisch richtig einzusetzen und so mehr Sicherheit im täglichen Gebrauch, mündlich wie auch schriftlich, zu erlangen. Teilnehmende, die Schwierigkeiten haben eigene Texte zu verfassen, werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in ihnen schlummern.

Kurs für Teilnehmende mit geringeren Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Ute Fritsch, Coach

dienstags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

BE3201

Spanisch lernen für den Urlaub und Tapas genießen



Wer Lust hat, die spanische Sprache kennen zu lernen und sich für den nächsten Urlaub sprachlich vorbereiten möchte, ist hier richtig. Am letzten Unterrichtstag werden wir „Tapas“ zusammen kochen, um auch eine kleine Vorstellung von der spanischen Küche zu bekommen.

Lehrbuch: Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort, ISBN 978-3-89416-480-5, Preis 7,90

Bitte mitbringen: das o.a. Taschenbuch

Kurs für Teilnehmende ohne oder mit geringeren Vorkenntnissen.

Monica Buchheim

freitags, ab 24. Februar, 18.00 - 20.15 Uhr, (der letzte Abend Abschlusskochen (Tapas), 18.00-21.00), 4 Abende (13 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 32,50 € (+ ca. 5,- Euro Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.)

BE3401

Umgang mit der französischen Sprache

Freies Sprechen, Lektüre und Wiederholung.

Lehrbuch: Voyages en France 3, Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 9280

Ursula Cornils,

Fremdsprachenkorrespondentin

dienstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

Gesundheit

BE4301

Sanftes Hatha-Yoga Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.

Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

dienstags, ab 7. Februar, 19.45 - 21.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 60,00 €

BE4303

Die Feldenkrais-Methode® Leben ohne Schulter-/Nacken- und Rückenschmerzen

Ist das möglich? Wie kann die Last auf den Schultern leichter getragen werden? Wie wird der Rücken entlastet, so dass es wieder möglich ist, aufrecht zu gehen? Wie können die Füße und Beine den Körper ohne Schmerzen tragen? Sich lebendig fühlen heißt „IN BEWEGUNG SEIN“.

Die Feldenkrais-Methode® kann:

- Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen lindern
- Altes, Festgefahreneres in Gang bringen, neu entwickeln, lösen
- Helfen, sich leichter, eleganter ganz ohne Anstrengung zu bewegen
- Mehr zu sich selbst finden, sich besser spüren und entspannen
- Körper und Geist in neuen Schwung versetzen
- Die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine warme Unterlage (Matte oder Decke), ein großes Badetuch, das bei Bedarf zu einem Kissen oder zu einer Rolle gefaltet werden kann.

Anne Kapretz, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin, Gesundheitspädagogin, HP

montags, ab 27. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)

Bergen-Wohlde, Seminarraum, Hünenburger Weg 3
Gebühr: 17,00 €

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen
→ auch in den Außenstellen

Gymnastik und mehr

BE4501

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
montags, ab 6. Februar,
17.00 - 18.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
 Anne-Frank-Schule, Amtland 28
 Gebühr: 50,00 €

BE4502

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
montags, ab 6. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
 Anne-Frank-Schule, Amtland 28
 Gebühr: 50,00 €

BE4503

Wirbelsäulengymnastik mit Stärkung der Bauchmuskulatur

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Monika Kuljurgies
dienstags, ab 7. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
 Anne-Frank-Schule, Amtland 28
 Gebühr: 50,00 €

BE4504

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
mittwochs, ab 1. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
 Anne-Frank-Schule, Amtland 28
 Gebühr: 50,00 €

BE4505

Bauch - Beine - Po: der Klassiker

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbeson-

dere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, ab 2. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
 Anne-Frank-Schule, Amtland 28
 Gebühr: 40,00 €

BE4506

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungstechnischem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt. Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, ab 2. Februar,
19.10 - 20.10 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
 Anne-Frank-Schule, Amtland 28
 Gebühr: 40,00 €

BE4507

Allgemeine Fitness für Jede/n

Mit diesem Kurs sollen alle angesprochen werden, die sich vielleicht noch nicht für einen speziellen Sport entscheiden können oder wollen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Bereiche aus Ausdauertraining, Bewegungs- und Haltungsschulung und auch Entspannungs- und Atmungstechnik kennen zu lernen. Hier gilt: Jede/r macht nach seinen persönlichen Möglichkeiten mit!

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und Gymnastikmatte, Handtuch und ein kleines Kissen.

Anja Lange-Hohls
freitags, ab 10. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
 Anne-Frank-Schule, Amtland 28
 Gebühr: 33,30 €

Sülze

BE4302

Sanftes Hatha-Yoga Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.

Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
dienstags, ab 7. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
 Dahlhof-Schule, Sülze
 Gebühr: 60,00 €

BE4510

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.

Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
mittwochs, ab 1. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
 Dorfgemeinschaftshaus Sülze
 Gebühr: 50,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Auszug aus den Teilnahmebedingungen (S. 2)

So können Sie sich anmelden

- per Anmeldekarte z.B. aus dem VHS-Programmheft,
- per Fax 05141-9298-50
- sowie telefonisch 05141-9298-0
- per E-Mail anmeldung@vhs-celle.de
- per Internet www.vhs-celle.de
- persönlich in der Geschäftsstelle und bei den Außenstellenleitungen

Für Veranstaltungen in Celle werden schriftliche, telefonische und persönliche Anmeldungen ohne gleichzeitige Gebührensatzung/Einzugsermächtigung für das Lastschriftverfahren in der Regel innerhalb von fünf Tagen bestätigt; mit der Bestätigung erhalten Sie einen vorbereiteten Überweisungsträger.

In den Außenstellen erhalten Sie keine schriftliche Bestätigung!

Sollten sich Termine verändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch als möglich.

Abmeldungen:
Beim Rücktritt von Kursen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung vor Kursbeginn vorliegt.

BE4511**Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur am Vormittag**

Diese pflegerische Gymnastik ist für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikball, Gymnastikband und Stoppsocken.

Monika Kuljurgies

mittwochs, ab 1. Februar, 10.10 - 11.10 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)

Dorfgemeinschaftshaus Sülze

Gebühr: 50,00 €

(Raummiete wird umgelegt)

Lohheide**BE4512****Wirbelsäulengymnastik**

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.

Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies

donnerstags, ab 2. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Grundschule Lohheide

Gebühr: 50,00 €

(Raummiete wird umgelegt)

Wohld**BE4513****Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies

dienstags, ab 7. Februar, 9.30 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)

Dorfgemeinschaftshaus Wohld

Gebühr: 50,00 €

(Raummiete wird umgelegt)

Werden Sie Dozent/-in an der VHS Celle**Sie**

- können gut mit Menschen umgehen
- können etwas zu unserem VHS-Angebot beitragen
- lieben die freie Zeiteinteilung und sind zeitlich flexibel
- haben Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder können sich eine Lehrtätigkeit vorstellen

**Wir**

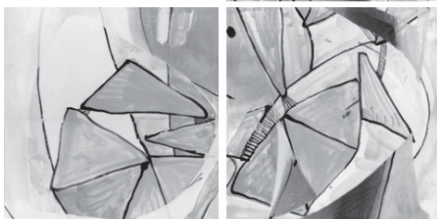
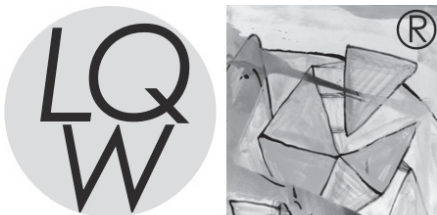
- bieten vielseitige Einsatzbereiche
- beraten und begleiten Ihre Lehrtätigkeit
- unterstützen Sie durch Fortbildung
- sind ein bewegliches und kompetentes Team an Ihrer Seite

Es wird Zeit ...

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns Ihre Unterlagen zu!

VHS Celle - Tel: 0 51 41 - 92 98-0

E-Mail: info@vhs-celle.de



Qualitätstestiert
bis 31.12.2015

