

## Volkshochschule Samtgemeinde Eschede Außenstelle der VHS Celle

**Leitung:**  
Rita Heinze  
Südstr. 17, 29348 Eschede

**Telefon:** (0 51 42) 13 86  
**E-Mail:** eschede@vhs-celle.de

**Konto:**  
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)  
Kontonummer 52 209 178

**Anmeldung:**  
ab Freitag, 13. Januar - 3. Februar,  
jeweils von 17.00-19.00 Uhr  
auch per Anrufbeantworter oder E-Mail

**Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos nach dem ersten Kursabend durch Überweisung auf das oben genannte Konto. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten.**

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.**



## Naturkundliche Wanderungen

### ES0401

#### Vogelkundliche Wanderungen Wochenendkurs

Drei Wanderungen von jeweils ca. 3 Stunden zum Kennenlernen heimischer Vögel und anderer Tierarten, Pflanzen, Bäume und Sträucher.

##### 1. Wanderung:

**Samstag, 10. März, 16.30 Uhr,**

Unterlüß Parkplatz am Bahnhof, von da aus mit 5 Autos in Fahrgemeinschaften zum Parkplatz Siedenholzbahn  
Abendwanderung zum Verhören u.a. von Spechten, Hohltaube, Sperlingskauz und Raufußkauz in den Wäldern des Lüß.

##### 2. Wanderung:

**Sonntag, 15. April, 8.00 Uhr,**

Helmerkamp Ortseingang  
„Frühling in der Müsse und in den Müsswiesen“  
Kleiber, Mittelspecht, Greifvögel, evtl. Brachvogel.

##### 3. Wanderung:

**Sonntag, 20. Mai, 8.00 Uhr,**

Marwede, Eichenhain hinter der Lutterbrücke  
„Vögel der halboffenen, reich strukturierten Kulturlandschaft.“  
Feld- Heidenlerche, Goldammer, Gartenrotschwanz, Wachtel, evtl. Ortolan.

*Neben warmer Kleidung und wasserfestem Schuhwerk ist die Mitnahme eines Fernglases zu empfehlen.*

Eckehard Bühring,

Kreisnaturschutzbeauftragter

**Samstag, 10. März, 16.30 - 19.30 Uhr**

**Sonntag, 15. April, 8.00 - 11.00 Uhr,**

**Sonntag, 20. Mai, 8.00 - 11.00 Uhr,**  
(12 UStd.)

Gebühr: 30,00 €

## Junge VHS in den Ferien

### ES0901

#### Natur- und Wildnistage für Kinder (7 -11 Jahre)



In der ersten Ferienwoche finden die Natur- und Wildnistage für Kinder statt.

Vom 26. - 28. März geht es jeden Tag um ein anderes Thema, das den Kindern das Leben mit der Natur näher bringen soll.

##### 26.03.: Rund um das Feuer

Wir lernen, wie man Feuer macht und wie man durch Glutbrennen einen Holzlöffel herstellt.

##### 27.03.: Schnitzen und Spurensuche

Wir lernen Schnitzen und begeben uns im Wald auf Spurensuche.

##### 28.03.: Bau einer Schutzhütte und Bachuntersuchungen

Aus Naturmaterialien bauen wir eine Schutzhütte und führen Untersuchungen in der Aschau aus.

*Neben wetterentsprechender Kleidung und festen Schuhen Verpflegung für den Tag mitbringen.*

Marion Werthmann, Wildnispädagogin

**Montag, 26. März, 10.00 - 15.00 Uhr**

Kita an der Breite

**Dienstag, 27. März und Mittwoch, 28.**

**März, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr**

Grillplatz (Schützenfestplatz) (20 UStd.)

Gebühr: 50,00 € (zuzüglich 1,00 €  
Materialkosten für den Holzlöffel)

### ES0902

#### Englisch

#### Ferienkurs für Schüler/innen ab der 9. Klasse Realschule

In diesem Ferienkurs wird individuell auf Schüler/innen eingegangen, um vorhandene Defizite im Fach Englisch aufzuarbeiten.

Wir wiederholen und festigen die Regeln und den Gebrauch der wichtigsten englischen Zeitformen. Tipps und Eselsbrücken helfen beim Formulieren und erleichtern das Sprachverständnis. Texte aller Art (z.B. Klassenarbeiten, Prüfungen) gehen leichter von der Hand und unnötige Fehler werden vermieden.

Ute Fritsch, Coach

**Montag, 26. März bis Donnerstag,  
5. April, jeweils 10.30 - 12.00 Uhr,  
9 Vormittage (18 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Neubau  
Gebühr: 45,00 €

## Recht

### ES1501

#### Erb- und Pflichtteilsrecht Testamentsgestaltung und Erbfolgeregelung

Es werden die gesetzlichen Erb- und Pflichtteilsrechte behandelt, sowie Regelungen durch Testament, Erbvertrag und Schenkungen zu Lebzeiten.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar

**Montag, 23. April,  
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Neubau  
Gebühr: 7,00 €

## Kreatives

### ES2401

#### Kalligrafie - Experimente mit Schrift und Werkzeug Wochenendkurs

Wir wollen diesmal neben den klassischen Schreibwerkzeugen - Feder und Pinsel - auch ungewöhnliche (und vielleicht ungewohnte) Schreibwerkzeuge und -materialien ausprobieren: Holz, Kork, Metall, Pappe Kunststoff und selbstgefertigte Werkzeuge wie der „Cola-Pen“ laden zum Experimentieren ein. Es entstehen Schrift-„Bilder“ oder Papierobjekte, die zum Anschauen, Anfassen und Durchblättern einladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: Viel Papier! kariertes Papier (Block/Heft DIN A4, Zeichen oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Büttensquarell- und Tonpapier, Spitzfeder sowie Bandzugfeder (1 und 3 mm) und Halter, farbige Tinten oder Holzbeizen, Deckfarben, sowie Filzstifte, Buntstifte, Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Küchenrolle, Klebestoff, Kreppband, leere Getränkedosen (zur Herstellung des „Cola - Pen“) und alles was sich irgendwie zum Schreiben eignen könnte. Federn und Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3 Euro)*

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin

**Sonntag, 6. Mai, 10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Neubau  
Gebühr: 22,00 €

### ES2601

#### Filz-Zauber

#### Wochenendkurs Nassfilzen

Aus farbigen Wollfasern kreieren wir Taschen, Wärmendes, dekorative

Kleidungsstücke und Filzobjekte und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Maßband, Litermaß und Schere.

Barbara Camehl

**Freitag, 9. März, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Samstag, 10. März, 10.00 - 18.00 Uhr,  
2 Tage (15 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum  
Gebühr: 41,30 € (zuzüglich Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

## Musik

### ES2801

#### Akustikgitarre für Anfänger/-innen

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Gitarrespiels vermittelt. Behandelt werden der Aufbau der Gitarre, das Stimmen des Instruments, erste Töne spielen, Grifftechniken, Tabulator, erste Akkorde (Dur und Moll), erste Barré-Akkorde, einfache Schlagmuster, Fingerpicking u.v.m.

Keine Notenkenntnisse erforderlich!

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist

**mittwochs, ab 8. Februar,  
17.30 - 18.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede  
Gebühr: 44,00 € (zuzüglich Materialkosten von ca. 6,00 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden)

## Gesundheit

### ES4000

#### Ein freier Tag für mich Naturerlebnis Meißendorfer Teiche mit Qi-Gong

Im Nabu-Gut Sunder genießen wir absolute Ruhe und Entspannung mit chinesi-

scher Heilgymnastik-Qi-Gong. Wir wandern um die Teiche und stärken uns am Mittag, Nachmittag und Abend mit vollwertigem Essen.

Mitzubringen sind bequeme und regentaugliche Kleidung und gute Laune.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin

**Samstag, 9. Juni, 10.30 - 19.00 Uhr  
(10 UStd.)**

Gut Sunder  
Gebühr: 25,00 € (zuzügl. Kosten für Verpflegung und Raummiete)

### ES4301

#### T'ai Chi Chuan Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-Üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.

Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmenden erlernen die Beginner-Form (festgelegter Bewegungsablauf). Außerdem erlernen die Teilnehmenden eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.

Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockerungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird. Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge, Qi Gong- und T'ai Chi Chuan Lehrer und

Jessica Trettin, T'ai Chi Chuan-Trainerin  
**donnerstags, ab 9. Februar,  
20.00 - 21.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)**  
Haupt- und Realschule Eschede, Aula  
Gebühr: 33,30 €

### ES4302

#### Yoga - Grundstufe

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war. Die Vergrößerung der körperlichen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.

Erlern werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.

Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin

**dienstags, ab 7. Februar,  
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**

Kulturraum der Escher Musenmühl,  
Rebberlaher Str. 3 a  
Gebühr: 60,00 €

### ES4303

#### Yoga - Grundstufe (in Höfer)

Kursinhalte s. o.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin

**montags, ab 6. Februar,  
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**

Höfer; Turnraum des Kindergartens „Villa Kunterbunt“, Schulstr. 1  
Gebühr: 60,00 €

## Gymnastik

### ES4501

#### Frühspport mit Entspannung

Den Tag mit guten Vorsätzen beginnen. Funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt Mobilisieren der Gelenke, Kräftigen der Muskulatur- und Koordinationstraining stehen mit Spaß und Musik im Vordergrund. Danach geht es in die wohlverdiente Entspannung und Dehnung, um sich optimal auf den Tag vorzubereiten.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin  
Präventionssport

**donnerstags, ab 2. Februar,  
9.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)**

Kulturraum der Escher Musenmühl,  
Rebberlaher Str. 3 a  
Gebühr: 40,00 €

### ES4502

#### Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, die dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht.

Leichte Vorkenntnisse wünschenswert.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin  
Präventionssport

**dienstags, ab 7. Februar,  
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Aula  
Gebühr: 40,00 €

### ES4503

#### Fitnessgymnastik mit Musik

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-



**Projekt „Kulturelle KLICKS“:  
Industriesperren  
Foto: Jürgen Behlau**

System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Leuten fällt das viel leichter.

Bitte *Gymnastikmatte* mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin  
Präventionssport

**mittwochs, ab 1. Februar,  
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**  
Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)  
Gebühr: 40,00 €

## ES4504

### Step-Aerobic

Diese abwechslungsreiche Kursstunde auf dem Stepbrett trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Zudem werden die Koordination und die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Spaß, Motivation und Abwechslung.

Claudia Nanke

**dienstags, ab 7. Februar,  
20.15 - 21.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**  
Haupt- und Realschule Eschede, Aula  
Gebühr: 40,00 €

## ES4505

### Nordic Walking am Vormittag

Nordic Walking ist nicht nur ein idealer Einstieg in die Fitnesswelt, sondern auch für Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen. Das Gehen mit den Stöcken schont die Gelenke und trainiert den ganzen Körper, regt den Stoffwechsel an und macht schlank. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden.

Nordic Walking ist eine Sportart ohne Altersbegrenzung.

Bitte *gutes festes Schuhwerk* und falls vorhanden *Nordic Working-Stöcke* mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin  
Präventionssport

**freitags, ab 13. April,  
9.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)**  
Treffpunkt: Freibad Eschede, Brunshagen  
Gebühr: 40,00 €

## Kochen

## ES4801

### Fasten - neuer Schwung für den Körper

Wer möchte sich einmal vom Alltag lösen und neue Erfahrungen mit seinem Körper machen? Lernen Sie das ganzheitliche Verfahren des Fastens kennen und lassen Sie sich auf verschiedene Entspannungsübungen ein. Der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung durch die Gruppe haben einen wichtigen Stellenwert dabei.

Iris Schacht, Dipl.-Ökotrophologin

**Info-Veranstaltung:**

**Mittwoch, 21. März, 19.00 - 19.30 Uhr**

**Fastenwoche:**

**Montag, 26. März - Freitag, 30. März**

**jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr (außer  
Donnerstag, 4 Termine) (8 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche

Gebühr: 20,00 €

## ES4802

### Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist nicht immer scharf aber immer äußerst abwechslungsreich. Exotische Gewürze und knackig frische Zutaten vereinen sich zu einem Feuerwerk aus Düften und Aromen. Die Gerichte sind nicht nur lecker, sondern meistens schnell und einfach zubereitet, kalorienarm, leicht und sehr vitaminreich. Lernen Sie Thailand von der Küche aus kennen, gespickt mit persönlichen Erlebnissen und kleinen Geschichten von Land und Leuten.

*Mitzubringen: falls vorhanden eine Wok-Pfanne.*

Wanitcha Dreyer, Betriebswirtschaffterin

**Freitag, 17. Februar,**

**2. März und 16. März, jeweils 19.00 -  
22.00 Uhr, 3 Veranstaltungen (12 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche

Gebühr: 30,00 € (die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

Für diesen Kurs ist die Gebühr gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen

## ES4803

### Frühlingserwachen durch Ankurbeln der körpereigenen Serotoninproduktion

Entgehen Sie der Frühjahrsmüdigkeit und tanken Sie Lichtenergie auch über die Nahrung. Wir bereiten uns grüne und exotische Smoothies zu, wärmen uns an einem warmen vegetarischen Hauptgericht mit indischer und mediterraner Note und gönnen uns zum Abschluss einen traumhaften Nachtisch, der unsere Sinne anregt und uns den wohlverdienten Schlaf schenkt.

*Ein wenig Hintergrundwissen zu unserem Glückshormon Serotonin wird zu Beginn des Kurses anschaulich vermittelt.*

Dr. Heike Jürgens, Doktor der Chemie  
(Ernährungsberatung)

**Montag, 27. Februar,**

**18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche

Gebühr: 10,00 € (zuzüglich Lebensmittelkosten von 7,50 €, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

## ES4804

### Machen Bananen und Schokolade glücklich ?

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Hormonhaushalt zugunsten des Glücks beeinflussen können. Gute Laune und Ausgeglichenheit kann man essen! Wir bereiten uns einfache Müslis, Desserts, Dipps und Smoothies zu und setzen das Gelernte in die Praxis um. Wir probieren neue Rezepte aus und verwenden auch frische Kräuter aus dem Garten.

Dr. Heike Jürgens, Doktor der Chemie  
(Ernährungsberatung)

**Montag, 4. Juni, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche

Gebühr: 7,50 € (zuzüglich Lebensmittelkosten von 5,00 €, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

## EDV für Frauen

## ES5401

### Digitale Bildbearbeitung und Organisation für Frauen

*In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten Iris Schacht*

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen, die digital fotografieren und die Bilder für den Druck fertig stellen möchten. Zudem lernen Sie, Ihre Bilder übersichtlich zu ordnen und zu verwalten.

**Themenschwerpunkte:**

- Überspielen der Bilder auf den Computer
- Organisieren der Bilder auf dem Rechner
- Helligkeit, Kontrast und Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Kleine Korrekturen erstellen
- Ausschnitte erstellen
- Einfügen von Text

Gearbeitet wird überwiegend mit dem kostenlosen Programm XN View. Gerne können Sie auch Ihre eigene Kamera mitbringen und eigene Bilder bearbeiten.

*Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.*

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.

**Samstag, 14. April, 9.30 - 16.30 Uhr**

**Freitag, 20. April, 17.00 - 20.40 Uhr (12 UStd.)**

Haupt- und Realschule Eschede, Computerraum

Gebühr: 26,00 €

*Schriftliche Anmeldung erforderlich*

**Kursanmeldungen  
auch unter  
www.vhs-celle.de  
möglich**