

Volkshochschule Faßberg Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: fassberg@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 15780500

Anmeldung:
Ab Freitag, 13. Januar per Fax, per E-Mail
oder telefonisch.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders
vermerkt – in den Räumen der Grund-
und Hauptschule Faßberg, Lerchenweg 1,
statt.

**Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur
Zahlung der Kursgebühr.**

**Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters
auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr er-
halten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten.**

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



Mitzubringen ist (falls vorhanden) ein Cajon,
es kann aber auch gegen eine geringe
Gebühr beim Dozenten ausgeliehen werden.

Helge Mahn, Musiklehrer

**Samstag, 11. Februar,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)**

Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 13,80 €

FA2802

Djembe 1 - Afrikanisches Trommeln Wochenendworkshop

Die Djembe erfreut sich immer größerer
Popularität. Anhand von traditionellen
westafrikanischen Rhythmen tasten wir uns
an die Djembe heran, dazu kommen die
drei verschiedenen Basstrommeln. Das
Spiel im Ensemble, Rhythmusgefühl und
die Anschlagtechniken sind weitere
Themen, denen wir uns über verschiedene
Übungen nähern.

*Instrumente (falls vorhanden) können mitge-
bracht werden.*

Helge Mahn, Musiklehrer

**Samstag, 21. April,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)**

Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 13,80 €

Junge VHS

FA0901

Tastschreiben am PC ab 11 Jahre

Die Erstellung von Maschinen geschriebe-
nen Texten wird heute mit Personal-
computern durchgeführt. Viele Vorteile,
wie leichte Korrigierbarkeit, verschiedene
Schriftarten, die Speichermöglichkeit der
geschriebenen Texte und die Vielfalt der
Ausdrucksmöglichkeiten haben dazu
geführt, dass die Schreibmaschine von der
EDV-gestützten Texterstellung abgelöst
wurde.

Themenschwerpunkte:

- Erlernen des 10-Finger-Blind-
Tastschreibens im Buchstabenfeld
mit Großschreibung,
- Erarbeitung der wichtigsten
Sonderzeichen sowie
- die neuen Schreib- und
Gestaltungsregeln für die
Textverarbeitung nach DIN 5008

Ingrid Schade, Office Managerin
**freitags, ab 24. Februar, 15.00 - 16.30 Uhr,
10 Nachmittage (20 UStd.)**
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 50,00 € (zzgl. Kopierkosten)

FA0902

Der Computer als sinnvolles Werkzeug

**Für Schüler/-innen mit geringen
Kenntnissen in WORD und/oder EXCEL
Wochenendseminar**

Gezeigt wird der sinnvolle und effektive
Umgang mit Word und Excel.

Word:

- Autokorrektur
- Tabellen
- Rechtschreibprüfung etc.

Excel:

- Einfache Lernkontrollen z.B.
Vokabeltests mit Excel erstellen und
auswerten

Dieter Lühring, IT-Trainer

**Freitag, 30. März, 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 31. März,
13.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)**

Grundschule Müden
Gebühr: 20,00 €



Kreatives - Musik

FA2801

Cajon Basis und Ensemblespiel mit dem Cajon Wochenendworkshop

Das Cajon - die tolle Kiste mit dem
Scheppersound - ist ein wieder entdecktes,
ursprünglich aus Peru stammendes
Percussioninstrument, das immer populä-
rer wird und seit einigen Jahren auch im
Bereich der Schulmusik deutlich an
Bedeutung gewonnen hat.

Der Workshop wird folgende Themen
beinhalten:

- eine ausführliche Einführung in die
Schlagtechnik auf dem Cajon
- Erarbeitung mehrerer einfacher
Grundrhythmen
- Gebrauch des Cajons als kleines
Schlagzeug
- Zusammen in der Gruppe musizie-
ren

FA2803

Akustikgitarre für Anfänger/-innen

Ob 16 Jahre oder älter, in diesem Kurs
werden die Grundkenntnisse des Gitarre-
Spielens vermittelt. Behandelt werden u. a.
folgende Bereiche:

Aufbau der Gitarre, das Stimmen des
Instrumentes, erste Töne spielen, Griff-
techniken, Tabulator, erste Akkorde (Dur
und Moll), erste Barré-Akkorde, einfache
Schlagmuster, Fingerpicking u.v.m.
Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre mitbringen!



Projekt „Kulturelle KLICKS“: Singende Menschen

Foto: Karl-Heinz Rehling

Volker Hahn, Gitarrist

**montags, ab 6. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 44,00 € (zuzüglich 6 € für Foto-
kopien, die direkt an den Dozenten zu zah-
len sind)

Sprachen

FA3101

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt. Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.

Leonard Skelton, Sprachlehrer

montags, ab 20. Februar, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 60,00 €

FA3201

Spanisch 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 dann Tapas zusammen kochen, um auch eine kleine Vorstellung von der spanischen Küche zu bekommen.

Buch: „Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort“ ISBN 978-3-89416-480-5, Preis 7,95 € (unbedingt bei Kursbeginn mitbringen!!!)

Monica Buchheim

Samstag, 11., 18. und 25. Februar, jeweils 10.00 - 12.15 Uhr, Samstag, 3. März, 10.00 - 13.00 Uhr (13 UStd.)

Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 32,50 € (zuzüglich 5 € Lebensmittelkosten, die direkt an die Dozentin zu zahlen sind)

FA3202

Spanisch IV

Auch Wiedereinsteiger/-innen können gerne kommen!

Monica Buchheim

dienstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 60,00 €

Gesundheit

FA4301

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 zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.

Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

montags, ab 6. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 60,00 €

Gymnastik

FA4501

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen werden mit einer Konditions- und Koordinationsschulung kombiniert. Sie lernen Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur kennen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin

montags, ab 6. Februar, 19.15 - 20.30 Uhr, 12 Abende (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 50,00 €

FA4502

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte s. o.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin

montags, ab 4. Juni, 19.15 - 20.30 Uhr, 6 Abende (10 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 25,00 €

FA4503

Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß. Gezielte Übungen zur Haltungsschulung und Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur. Den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen und sich dabei am ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin

montags, ab 6. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 40,00 €

FA4504

Aqua-Fitness

Unter dem Motto „Fit mit der Aquanudel“ nutzen wir die Vorteile des Wassers für ein umfassendes gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik.

Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-innen) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, gemeinsam trainieren.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 8. Februar, 17.00 - 17.45 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

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

FA4505

Aqua-Fitness

Kursinhalte s. o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 23. Mai, 17.00 - 17.45 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

FA4506

Aqua-Fitness

Kursinhalte s. o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 8. Februar, 17.45 - 18.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

FA4507

Aqua-Fitness

Kursinhalte s. o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 23. Mai, 17.45 - 18.30 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

FA4508

Aqua-Fitness

Kursinhalte s. o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 8. Februar, 18.30 - 19.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

FA4509

Aqua-Fitness

Kursinhalte s. o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 23. Mai, 18.30 - 19.15 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

FA4510

Aqua-Fitness

Kursinhalte s. o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 8. Februar, 19.15 - 20.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

FA4511

Aqua-Fitness

Kursinhalte s. o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 23. Mai, 19.15 - 20.00 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

Tanzen

FA4601

Dance-Floor-Survival **Überleben auf der Tanzfläche** **für Anfänger/-innen ohne Vorkennt-** **nisse** **Wochenendseminar**

Die Gefahr, auf die Tanzfläche gezerrt zu werden, besteht immer, z.B. bei einer Familienfeier, Betriebsfest, Ü-Irgendwas-Party. Da ist es gut, wenn man wenigstens ein paar Schritte kennt, mit denen man sich elegant aus der Ehrentanz-Affäre ziehen oder der nächsten Damenwahl gelassen entgegen sehen kann. Mit viel Spaß wollen wir an diesem Wochenende ein paar einfache Schritte und Figuren erlernen, die das Überleben auf der Tanzfläche ermöglichen.

Einzelpersonen nach Rücksprache.

Hans Jürgen Hollander, Tanzsporttrainer
Freitag, 3. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 4. Februar, 14.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 5. Februar, 10.00 - 13.30 Uhr
(12 UStd.)

Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA4602

Line-Dance **Schnupper-Workshop**

„Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.“

Soviel zur Theorie.

In der Praxis heißt Line Dance: Tanzen zu fetziger Musik - mit anderen aber ohne Partner/-in. Ob allein, als Paar oder Gruppe: Beim Line Dance können alle mitmachen. Get in Line!

Hans Jürgen Hollander, Tanzsporttrainer
Freitag, 23. März, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 24. März,
13.30 - 17.30 Uhr (8 UStd.)

Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 20,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EDV

FA5101

Microsoft Office **WORD, EXCEL und POWERPOINT**

Für Teilnehmer/-innen - sehr gern auch Rentner - ohne/mit geringem PC-Wissen
Textverarbeitung Word

- Erstellen von persönlichem Briefpapier
- Sinnvolles und effektives Arbeiten mit Word

Tabellenkalkulation Excel

- Erstellen von einfachen und sinnvollen Tabellen
- Einfache Berechnungen mit Excel

Präsentationen mit PowerPoint

- Erstellen von Präsentationen
- Animieren von Präsentationselementen

Dieter Lühring, IT-Trainer
Donnerstag, 8. und Freitag, 9. März,
jeweils 18.00 - 21.00 Uhr,

Samstag, 10. März,
9.30 - 17.00 Uhr (16 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 48,00 €

FA5102

Word/Excel für **Fortgeschrittene**

Inhalte:

- Zusammenarbeit zwischen Word und Excel
- Serienbrieferstellung
- Automatisches Erstellen von Inhaltsverzeichnissen
- Erstellen von Adressdatenbanken mit Excel
- Referenz- und Indexerstellung mit Word
- Professionelles Formatieren und Anpassen von Texten

Dieter Lühring, IT-Trainer
Donnerstag, 10. und Freitag,
11. Mai,
jeweils 18.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 12. Mai, 9.30 - 17.00 Uhr
(16 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 48,00 €

FA5103

Excel und PowerPoint für **Fortgeschrittene**

Inhalte:

- Erstellen von Exceltabellen
- Berechnen von Tabellen
- Auswerten und Visualisieren von Tabellen mit Diagrammen
- Einbinden von Tabellen und Diagrammen in PowerPoint

Dieter Lühring, IT-Trainer
Donnerstag, 14. und Freitag, 15. Juni,
jeweils 18.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 16. Juni, 9.30 - 17.00 Uhr
(16 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 48,00 €

Kinder haben Rechte

unicef



Ausstellung im VHS-Haus,
Trift 20,
vom 01.02.-23.03.2012

Vorträge und Führungen durch
die Ausstellung
siehe Bereich Cella:
Politische Bildung

Die Ausstellung ist während
der Geschäftsöffnungszeiten zu
besichtigen.



Projekt „Kulturelle KLICKS“:
„Celle“

Foto: Joachim Groß