

Volkshochschule Flotwedel Außenstelle der VHS Celle in Wienhausen

Leitung:
Ingrid Petzold
Pommernweg 5, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 2 30
E-Mail: VHS-Celle-Flotwedel@t-online.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 544 646 64

Anmeldung:
ab Freitag, 13. Januar
jeweils von 16.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte 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 erhalten Sie am ersten Kursabend, soweit bei den einzelnen Kursen nichts Anderes angegeben ist.

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.



Geschichte

FL0101

Geschichtliches und Geschichten aus Celle unter Einbeziehung von Herzog Ernst dem Bekenner Diavortrag

In dieser etwas „anderen“ Stadtführung durch die Celler Geschichte, erfahren Sie z.B., woher der „Langensalzaplatz“, der „Magnusgraben“ oder die „Prinzengasse“ ihren Namen haben. Oder weshalb es im „Französischen Garten“ einen „Himmelsstrich“ gibt und welche Bedeutung die sogenannten „Pipenposten“ in der Stadt hatten. Nicht nur der letzte Dienstmann Otto Kempe wird gezeigt, auch die Celler Straßenbahn. Über Herzog Ernst der Bekenner wird berichtet. Das Stickmuster-museum und die „Utspannwirtschaften“ werden erwähnt.

Bernhard Meißner

**Mittwoch, 29. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)**
Altes Rathaus Wienhausen, Mühlenstraße 5
Gebühr: 7,00 €

Kunstgeschichte

FL2201

Herausragende Frauen des Klosters Wienhausen Teil II

Beginnend mit der Stifterin des Klosters im frühen 13. Jahrhundert, begegnen uns in allen Epochen des Klosters Frauen, die die Geschichte Wienhausens prägten.



**Projekt „Kulturelle KlicKS“:
„Celle“
Foto: Joachim Groß**

Nachdem der I. Teil des Vortrages 2010 stattgefunden hat, folgt nun Teil II mit dem Vorabend der Reformation bis in die Neuzeit und das 20. Jahrhundert.

Brigitte Brockmann, Priorin
**Dienstag, 14. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)**
Kloster Wienhausen, Haupteingang
Gebühr: 7,00 €

Naturkundliche Wanderung

FL0401

Vogelkundliche Wanderung im Naturpark Drömling

Über 1700 km Gräben und Wasserläufe brachten dem Drömling den Beinamen „Land der tausend Gräben“ ein. Die Einzigartigkeit dieser ausgedehnten Niederungslandschaft zwischen Aller und Ohre in Sachsen-Anhalt wollen wir bei drei ausgedehnten Spaziergängen - mit besonderem Augenmerk auf die Vogelwelt - erkunden. Wir fahren nach Absprache mit eigenen Pkws.

Bitte der Witterung angepasste Kleidung/ Gummistiefel tragen und - falls vorhanden - ein Fernglas mitbringen.

Ulrich Pittius, Dipl.-Ing.(FH)

Sonntag, 22. April, 6.30 - 18.00 Uhr

Parkplatz Kloster, Sportanlagen
Wienhausen

Gebühr: 38,00 € Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen

FL0402

Wildkräutersalate

Im Frühling ist unser Verlangen nach frischen Kräutern besonders groß. Viele Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustür. Mit ihnen können Sie die gezüchteten Salate mit Vitaminen und Mineralstoffen aufpeppen.

Bei einer Wanderung lernen Sie die Wildkräuter kennen und erfahren etwas über deren Einsatz in der Küche.

Einige Salate werden als Kostproben draußen zubereitet.

Mitzubringen sind Lupe und Bestimmungsbuch, falls vorhanden.

Gabriele Ellermann

Donnerstag,

12. April, 9.00 - 12.00 Uhr (4 UStd.)

Parkplatz Kloster, Sportanlagen

Gebühr: 10,00 € (+ 1 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Umwelt und Natur

FL1301

Hecken - Grüne Einfassungen

Ob Blüten- und Fruchtschmucksträucher, die mit wenig Schnitt auskommen oder formgeschnittene Sommer- und immergrüne Hecken, eines haben sie gemeinsam: Sie bilden einen blickdichten Hintergrund für den Garten. Bunte Blütenbeete kommen besser zur Geltung vor einem ruhigen grünen Hintergrund. Vögel finden hier Lebensraum und Nahrung. Welche Gehölze hierfür geeignet sind, wird in diesem Kurs anhand vieler Dias gezeigt. Auch der Schnitt, der zum Erhalt der Hecken nötig ist, wird erklärt. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Montag, 19. März,

18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Schule Wienhausen

Gebühr: 10,00 €

Länderkunde

FL0501

Australien - Indonesien - Singapur

Im Rahmen einer Kreuzfahrt wurden die sehr unterschiedlichen Länder Australien, Indonesien und der Stadtstaat Singapur besucht. Es wird Sydney, eine der schönsten Städte der Welt, vorgestellt, sowie Brisbane und der tropische Norden Australiens mit Cairns und Darwin.

Weiter geht es nach Indonesien, das nach China und Indien bevölkerungsreichste Land der Welt. Wir besuchen die einzigartigen Komodo-Warane, das buddhistische Bali und das muslimische Java mit der Hauptstadt Jakarta.

Den Abschluss bildet Singapur, das häufig „Asien für Anfänger“ genannt wird, weil dort alles westlich vertraut erscheint. Dieser Stadtstaat ist eine faszinierende Welt voller Gegensätze. In dieser „Boomtown“ Asiens schießen Hochhäuser wie Pilze aus dem Boden, dennoch hat Singapur einen „Grünanteil“ von fast 50% im Stadtbild, so befindet sich z. B. mitten in der Stadt ein Regenwald. Sehenswert sind ebenso „Little India“, „Chinatown“ und das „arabische Viertel“.

Helmut Peters, Chemiker

**Dienstag, 13. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)**

Schule Wienhausen
Gebühr: 7,00 €

Textiles Gestalten

FL2701

Nähkurs für alle „Fälle“

Ein Loch in der Jacke, die Hose mal wieder zu lang oder ein Riss im Rock? Und Ihnen fehlen ein paar Kniffe und Tricks? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: In entspannter Runde werden Ihnen Hilfen und Anregungen gegeben zum Nähen „für den Hausgebrauch“ oder auch für Applikationen, Kissenhüllen, Tischdecken und kleine Geschenke... Alle Ideen werden berücksichtigt.

Sie brauchen nur Ihre funktionstüchtige Nähmaschine, (die Sie schon bedienen können) Stoffe oder Ihr „Vorhaben“, eine Schere und Ihr Nähzubehör mitzubringen.

Maren Fink

**donnerstags, ab 16. Februar,
19.00 - 22.00 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)**

Gemeinschaftshaus Bockelskamp
Gebühr: 55,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

FL2702

Die Kunst des Filzens Wochenendkurs

Farbenfrohe Filzcreations entstehen aus bunten Wollfasern - ob wärmend, schmückend, dekorativ oder nützlich, Filz erlaubt unserer Fantasie freien Lauf.

Viktoria Rodenwaldt

Freitag, 16. März, 18.00 - 22.00 Uhr

**Samstag, 17. März,
10.00 - 18.00 Uhr (15 UStd.)**

Wienhausen, Werkstatt der Dozentin, Bungerstr. 2c
Gebühr: 41,30 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

FL2703

Filzen für Schulkinder mit Eltern/Großeltern Ferienkurs



Ob Eierwärmer, Flötentasche, Filzbilder oder Blüten hier können Schulkinder mit ihren Eltern oder Großeltern einen „verfilzten“ Ferientag erleben.

Viktoria Rodenwaldt

**Mittwoch, 28. März,
10.00 - 17.30 Uhr (10 UStd.)**

Wienhausen, Werkstatt der Dozentin, Bungerstr. 2c
Gebühr: 41,30 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)
Gebühr bezieht sich auf 1 Erw. und 1 Kind

Sprachen

FL3101

English Conversation

Do you enjoy speaking English just for fun? This course is not about mistakes but about fluency practice. Don't worry, there will be plenty of support.

Lehrbuch: *On the move Conversation Course*, Klett - Verlag ISBN 3-12-524154-5

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin

**dienstags, ab 21. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**

Schule Wienhausen
Gebühr: 60,00 €

Gesundheit

FL4101

Entgiften, entschlacken, loslassen

Methoden innerer Reinigung werden Ihnen vorgestellt, mit deren Hilfe Sie gesund und fit sind. Dazu gehören z.B. Heilfasten, Bachblüten, Schüßler-Salze aber auch die Nahrungsumstellung. Auf lange Sicht gesehen sind dies die richtigen Schritte um vital zu bleiben und dem Wohlfühlgewicht wieder näher zu kommen.

Bei Interesse über den Vortrag hinaus, kann sich auch eine Fastengruppe bilden (9. - 16. März).

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

**Dienstag, 6. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)**

Schule Wienhausen
Gebühr: 7,00 €

Entspannung und Bewegung

FL4301

Taiji - Qigong und chinesische Selbstmassage

Qigong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung der Gesundheit. Die chinesische Heilgymnastik hat sich auch bei uns im Westen als leicht anwendbare Hilfe für den stressbelasteten Alltag erwiesen. Durch langsame Bewegungen, Körperhaltungen, Akupressur, Massagen und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. Das regt die Immunkräfte an, lockert Verspannungen, stärkt den Rücken, löst Stress, steigert das Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor.

In diesem Kurs werden sanfte Qigong-Übungen im Sitzen und Übungen aus dem Taiji-Qigong im Stehen unterrichtet. Die Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Marion Schneider, Qigong- und Taiji-Lehrerin
dienstags, ab 14. Februar,

18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 20,00 €

FL4302

Gesundheitsschützendes Qigong und chinesische Selbstmassage

In diesem Kurs werden chinesische Selbstmassagen, Regulationsmethoden und Übungen aus dem „Gesundheitsschützendem Qigong“ von Prof. Zhang Guangde im Stehen unterrichtet. Professor Zhang von der Sporthochschule Peking entwickelte seine Übungsreihen zur Prävention, Therapie und Rehabilitation chronischer Erkrankungen. Die Übungen in diesem Kurs können helfen, physische Belastungen abzubauen und die Funktionsfähigkeit des Organismus zu verbessern.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Marion Schneider, Qigong- und Taiji-Lehrerin
dienstags, ab 14. Februar,

19.15 - 20.15 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 20,00 €

Bewegung und Gymnastik

FL4501

Nordic Walking am Vormittag

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen

trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal. Nordic Walking ist eine Sportart ohne Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und Stöcke.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport

mittwochs, ab 7. März, 9.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)

Erstes Treffen: Parkplatz Kloster/Sportanlagen in Wienhausen
Gebühr: 50,00 €

FL4502

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolledecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 7. Februar, 8.30 - 9.30 Uhr, 16 Vormittage (21,3 UStd.)

Gemeinschaftshaus Bockelskamp
Gebühr: 53,30 €

FL4503

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt s. o.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolledecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 7. Februar, 9.45 - 10.45 Uhr, 16 Vormittage (21,3 UStd.)

Gemeinschaftshaus Bockelskamp
Gebühr: 53,30 €

FL4504

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s. o.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolledecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, ab 16. Februar, 17.30 - 18.30 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 53,30 €

FL4505

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s. o.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolledecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, ab 16. Februar, 18.45 - 19.45 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 53,30 €

FL4506

Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 6. Februar, 16.00 - 17.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 50,00 €

FL4507

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 6. Februar, 17.05 - 18.05 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 50,00 €

Kurse in Eicklingen

Junge VHS

FL0901

Englische Zeiten und Grammatik

Wir wiederholen und trainieren die Bildung und den Gebrauch der Zeiten (Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft) sowie die wichtigsten Grammatikthemen (if-Sätze, Passiv, Relativsätze). Dazu gibt es sehr viele Übungen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin

freitags, ab 24. Februar, 16.00 - 17.30 Uhr, 12 Nachmittage (24 UStd.)

Realschule Eicklingen
Gebühr: 60,00 €

FL0902

Tastschreiben für „Kids“

Kinder spielen heutzutage schon sehr früh am Computer. Wenn sie nicht systematisch lernen, die Tastatur zu bedienen, gewöhnen sie sich schnell fasche Schreibtechniken an. Die Umstellung ist dann sehr schwierig. Zu einer optimalen Nutzung des PCs gehört die Beherrschung des Tastenfeldes und der Tastatur.

In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen auf einfache Weise das Tastschreiben am Computer mit dem 10-Finger - Tastsystem. Denn was nützt ein schneller Rechner, wenn man langsame Finger hat?

Ziel des Unterrichts ist es, die Tasten mit dem zugeordneten Finger ohne Blickkontakt betätigen zu können und dabei eine möglichst hohe Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit zu erreichen.

Ingrid Schade, Office Managerin

dienstags, ab 28. Februar, 16.00 - 17.30 Uhr, 8 Nachmittage (16 UStd.)

Realschule Eicklingen
Gebühr: 48,00 €

Technik

FL1401

Mein Fahrrad repariere ich selbst



Jetzt beginnt die Fahrradsaison! Daher ist es wichtig, sein Rad mit kleinen Reparaturen und Wartungsarbeiten verkehrssicher zu machen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse und Tipps zur Funktion der Lichtanlage, Gangschaltung, Einstellung der Bremsen, Reifenreparatur, Spannen und Auswechseln der Kette und alles was sonst noch zum Fahrrad gehört.

Bringen Sie Ihr Rad mit und los geht's!

Jörg Steinhäuser, Sozialpädagoge

Samstag, 5. Mai, 13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)

Eicklingen, Fahrradwerkstatt, Mühlenweg 40
Gebühr: 17,50 €

Sprachen

FL3102

Englisch für Anfänger/-innen am Vormittag

Ein Kurs für alle Erwachsenen, die schon immer Englisch lernen wollten und sich nie so recht getraut haben. In lockerer Atmosphäre fangen wir bei „Null“ an.

Lehrbuch: *Headway A 1, Student's Book* (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804360-8, und *Workbook*, ISBN 978-3-06-804362-2, ab Unit 1

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin

donnerstags, ab 23. Februar,

10.00 - 11.30 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)
Eicklingen, St. Alexander Haus, Mühlenweg 37

Gebühr: 60,00 €

Gymnastik

FL4508

Gymnastik zum Wohlfühlen Vormittagskurs

Dieser Kurs setzt an Ihren ganz individuellen Trainingsbedürfnissen an, ob Sie trainiert sind oder nicht, ob jung, ob alt, schlank oder mollig spielt hier keine Rolle. Eine ganzheitliche Mischung aus Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung der wichtigsten Muskeln zur Verbesserung der Haltung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Atmung und verschiedener Entspannungstechniken sollen Ihre körperliche und seelische Balance fördern. Nach jeder Übungsstunde werden Sie entspannt und körperlich gestärkt nach Hause gehen.

Bitte *bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und eine Isomatte mitbringen.*

Angela Franke, Übungsleiterin

mittwochs, ab 15. Februar,

10.00 - 11.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Eicklingen, Saal des Gasthauses Schumacher

Gebühr: 40,00 €

FL4509

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte *Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.*

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

freitags, ab 10. Februar,

18.30 - 19.30 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen

Gebühr: 53,30 €

Ernährung / Küche

FL4801

Italienische Küche I

Dieser Kochkurs soll zum Kennen lernen der italienischen Küche dienen, aber auch für Kenner ihrer vielseitigen Genüsse sein. Wir bereiten Antipasti, Pastagerichte, Hauptspeisen und Nachspeisen zu, so dass wir immer ein vier- bis fünfgängiges Menü zusammenstellen, das auch zum Nachkochen für zu Hause geeignet ist.

Bitte ein *Küchenhandtuch mitbringen.*

Volker Freitag

dienstags, 21. Februar, 6. und 20. März, 17. April sowie Donnerstag, 3. Mai, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)

Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 50,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet)

FL4802

Italienische Küche II

Wir bereiten einfache, ausgefallene oder weniger bekannte Gerichte selbst zu, so dass wir immer ein mehrgängiges Menü haben. Nudeln, Pizza, Wild, Fleisch, Fisch, Nachspeisen oder verschiedene Beilagen oder Salate – es wird für jeden etwas dabei sein.

Bitte ein *Küchenhandtuch mitbringen.*

Volker Freitag

Mittwochs, 22. Februar, 7. und 21. März, 18. April sowie 2. Mai, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr (5 Abende) (20 UStd.)

Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 50,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet)

FL4803

American Easter Brunch

Wir bereiten typische warme und kalte Frühstücks- bzw. Brunchgerichte zu (Brunch = Breakfast + Lunch), die sich sehr gut für Picknicks eignen.

Bitte ein *Geschirrtuch und Appetit mitbringen.*

Petra Ketelsen

Freitag, 16. März, 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

FL4804

Historisches Brotbacken mit Sauerteig und Hefe Wochenendkurs

Nach historischen Rezepten bereiten wir Sauerteigbrote zu, aber auch Laugenbretzeln, Kräuterbrote und Pizza. Den Sauerteigansatz stellen wir selbst her. Natürlich wird nur mit frisch gemahlenem Biovollkornmehl gearbeitet.

Bitte *zwei Kastenbackformen und zwei Schraubgläser - wenn vorhanden - mitbringen.*

Elisabeth Fischer

Freitag, 4. Mai, 19.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 5. Mai, 9.00 - 14.15 Uhr (10 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 25,00 € (+ 10,00 - 12,00 € Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

EDV

FL5101

Computer für Anfänger/-innen mit Windows XP Wochenendkurs

„Ich habe schon mal eingeschaltet - kann auch die Maus benutzen - aber dann...?“ In diesem Wochenendkurs können Sie erfahren, wie Sie den Computer für Ihre Bedürfnisse zweckmäßig einsetzen können. Wir erarbeiten die wichtigsten Grundlagen rund um den PC. Wir beschäftigen uns mit der Benutzung des Windows - Explorers und der Organisation Ihres Arbeitsplatzes; lernen den Aufbau des Textverarbeitungs-Programms Word bzw. Open - Office kennen und werden kleinere Texte gestalten. Jeder Teilnehmende hat natürlich seinen eigenen PC-Arbeitsplatz.

Ingrid Schade, Office Managerin

Freitag, 2. März, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 3. März, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 4. März, 10.00 - 13.15 Uhr (18 UStd.)

Realschule Eicklingen

Gebühr: 54,00 €

FL5501

Internet-Einführung II für Senioren/-innen

Im Mittelpunkt des praxisbezogenen Kurses stehen verschiedene kostenlose Angebote im Internet, die nach einer Einführung in aller Ruhe unter Anleitung ausprobiert werden können. Themen: Spezielle Funktionen des Browsers (Firefox, Internet Explorer) - Anlage und Nutzung einer persönlichen E-Mail-Adresse (web.de, gmx.de) - Anmeldung bei Google und Einführung in die Nutzung von Google-Diensten wie z.B. E-Mail, Fotogalerie (Picasa), Kalender und Google-Books - Vorstellung und Nutzung sozialer Netzwerke wie Facebook, YouTube und Twitter.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Kenntnisse (siehe Kurs FL 5101) im Umgang mit der Benutzeroberfläche unter Windows XP bzw. Windows 7 und eine Teilnahme am Einführungskurs bzw. Grundkenntnisse der Internetnutzung erforderlich. Dieser Kurs ist für Senioren/Innen konzipiert und geht auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

Johannes von Freyermann, Dipl.-Bibliothekar

dienstags, ab 6. März, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)

Realschule Eicklingen

Gebühr: 27,00 €

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

Kurse in Langlingen

FL4510

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolledecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)

Schule Langlingen
Gebühr: 53,30 €



**Projekt „Kulturelle KLICKS“:
„Sport“**

Foto: Martin Dobroschke



Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Kursangebot?

Was wollten Sie uns schon immer mal sagen?

Haben Sie konstruktive, kritische Anmerkungen, die uns helfen können, unsere Qualität als Bildungsträger vor Ort zu entwickeln?

Ihre Vorschläge und Ihre Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie, wenn es möglich ist.

Volkshochschule Hambühren Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: hambuehren@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr: 168 564 698

Anmeldung:
montags bis freitags 9:00 – 19:00 Uhr
Auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o. g. Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

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.



Junge VHS

HA0901

Inline-Skaten für Kids ab 6

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Bei Regenwetter findet ein Ersatz-Sport- u. Spielprogramm in der Turnhalle statt (in diesem Falle bitte Sportkleidung und Schuhe mit heller Sohle mitbringen!)

Bjrgit Cewe, C-Trainerin Speedskates,
Übungsleiterin Präventionssport
Montag, 2. bis Mittwoch, 4. April, jeweils 09.00 - 11.00 Uhr (8 UStd.)
Haupt- und Realschule, Versonstr. Parkplatz
Gebühr: 20,00 € pro Kind

Recht

HA1501

Richtig erben und vererben

Die gesetzliche Erbfolge kann die unterschiedlichen Verhältnisse nicht berücksichtigen und führt häufig zu vermeidbaren Streitigkeiten unter den Hinterbliebenen. Der Referent erläutert zunächst die gesetzliche Erbfolge - insbesondere von Ehegatten und Kindern. Er zeigt, wer ein Testament braucht, wie dieses errichtet wird, was darin geregelt werden kann und dessen Änderungsmöglichkeiten. Er informiert über die Grenzen der Testierfreiheit, insbesondere durch das Pflichtteilsrecht. Dargestellt werden die Situation und

Maßnahmen nach dem Erbfall. Was gehört nicht zum Nachlass? Wann ist eine Ausschlagung überlegenswert und wie erfolgt diese? Erbenhaftung und Erbgemeinschaft; Rechte und Pflichten.

Salzwedel & Partner, Rechtsanwälte
Donnerstag, 19. April, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 7,00 €

Sprachen

HA3101

Englisch

für Wiedereinsteiger/innen



Im Vordergrund stehen das Hören, Verstehen und Sprechen!
Das begleitende Unterrichtsmaterial wird im Kurs vorgestellt.

Bodo Wißler, Realschullehrer
montags, ab 6. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 60,00 €

Gesundheit

HA4001

Niemand ist falsch gekleidet! Farb- und Stilberatung

Niemand ist falsch gekleidet, denn: Wir haben uns unsere Kleidung erarbeitet! Es steckt viel Lebenserfahrung dahinter und das strahlen wir aus. Dennoch fühlen wir uns hin und wieder beim Blick in den Kleiderschrank wie in einer „Sackgasse“. Dann genügt oft schon eine kleine Veränderung und es geht uns wieder gut.