

## Volkshochschule Hermannsburg Außenstelle der VHS Celle

**Leitung:**  
Anette Makus  
Sunderstr. 1  
29320 Hermannsburg

**Telefon:** (0 50 52) 9 12 66 26  
**E-Mail:** anett.makus@web.de

**Konto:**  
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)  
Kontonummer 1 483 400

**Anmeldung:**  
sind möglich ab dem 13. Januar, telefonisch (AB), persönlich (donnerstags von 16:00-18:00 und freitags von 14:00-16:00 Uhr), schriftlich und per Mail.

**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 per Überweisung 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.*

**Achtung: 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.**



Sabine Metzger

**Freitag, 20. April, 17.00 - 21.00 Uhr**  
**Samstag, 21. April, 10.00 - 18.00 Uhr**  
**Freitag, 11. Mai, 17.00 - 20.00 Uhr (19 UStd.)**

Christian-Gymnasium, Eingang  
Christianstr.  
Gebühr: 52,30 €

## Recht

### HE1501

#### Vorsorgevollmacht mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Verlust der Fähigkeit, für sich selbst handeln und entscheiden zu können, kann jeden ereilen. Nicht nur das Alter, auch Krankheit oder ein Unfall können es plötzlich notwendig machen, dass eine nahe stehende Person lebenswichtige Entscheidungen übernehmen muss. Für diesen Fall kann man mit einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung vorsorgen.

Die neuen Gesetzesvorlagen werden berücksichtigt.

Lisa Eichendorf

**Dienstag, 7. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**(2 UStd.)**

Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V.,  
Sägenförth 24  
Gebühr: 6,00 €

## Lebenskunst

### HE1903

#### Business-Knigge für Auszubildende und andere Interessierte

Der sichere und höfliche Umgang mit Anderen trägt zur Selbstsicherheit bei. Zum erfolgreichen Miteinander - beruflich und privat - führt nur gutes Benehmen. Sind meine Umgangsformen, meine Kleidung, meine Form der Anrede, mein Kommunikationsstil, meine Tischmanieren einwandfrei? - Wenn Sie zweifeln, sind Sie in diesem Kurs richtig - Löhnen wird es sich in jedem Fall für Sie.

Eckart Hochhuth

**donnerstags, ab 12. April,**  
**19.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende (5 UStd.)**

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 15,00 €



„Gewaltfreie Kommunikation“  
BE 1901 - Außenstelle Bergen

HE 4305 + 4306  
WenDO - Selbstverteidigung

## Mensch und Gesellschaft

### Knowhow zur Existenzgründung

Die Existenzgründung als „Unternehmer/in“ erfordert Wissen um Fakten und Zusammenhänge. In den folgenden Seminaren werden erfahrene Wirtschafts-Senioren, ehemalige erfolgreiche Unternehmer und Führungskräfte aus Industrie, Handel und Handwerk folgende Themen behandeln:

- Persönliche und fachliche Anforderungen an Existenzgründer/innen
- Unternehmensformen, Gründungsformalitäten, Rechtsgrundlagen von Geschäftsvorgängen
- Erarbeitung eines Gründungskonzeptes - Business-Plans
- Neugründung, Betriebsübernahme, Franchise
- Ermittlung des Kapitalbedarfs, Finanzierung und Finanzierungshilfen
- Buchführung, Kostenrechnung und Kalkulation
- Marketing und Werbemittel, Versicherungen

### HE1001

#### Selbstständig machen - aber wie?

*In Zusammenarbeit mit „Alt hilft Jung“-Wirtschaftssenioren Hannover e.V.*

Jochen Lauenstein

**Freitag, 10. Februar, 17.00 - 21.00 Uhr**  
**Samstag, 11. Februar, 9.00 - 17.00 Uhr**  
**(13 UStd.)**

Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2  
Gebühr: 41,00 €

### HE1002

#### Buchhaltung und Steuern - was der Existenzgründer wissen sollte

**Vertiefungsseminar zum Kurs  
„Selbstständig machen - aber wie?“**

*In Zusammenarbeit mit „Alt hilft Jung“-Wirtschaftssenioren Hannover e.V.*

Jochen Lauenstein

**Donnerstag, 16. Februar,**  
**17.00 - 21.15 Uhr (5 UStd.)**

Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2  
Gebühr: 16,50 €

### HE1003

#### Flyer, Website, PR-Text - Grundlagen für Existenzgründer und Kleinunternehmer Wochenendkurs

Wie setze ich mein Marketingbudget gezielt ein? Womit erreiche ich meine KundInnen am besten? Wie schaffe ich es, dass mein Unternehmen in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird? Eine gute PR-Strategie sorgt dafür, dass Sie positiv auf sich aufmerksam machen und mit kreativen Ideen aus der Flut von Informationen herausragen. Besonders ein kleiner Etat muss effektiv eingesetzt werden.

Sie lernen, wie Sie Pressearbeit und Marketing gezielt aufbauen, in welchen Fällen Web-2.0 -Strategien eingesetzt werden sollten, wie PR in der Praxis funktioniert und wie Sie mit Ihrem Unternehmensziel die Presse erreichen. Neben den theoretischen Grundlagen erarbeiten Sie in einem Praxisteil ein eigenes PR-Konzept für Ihr Unternehmen. Bei dem Nachbereitungstermin haben Sie dann Gelegenheit, die Umsetzung zu reflektieren und noch einmal nachzujustieren.

## Kreatives

### HE2701

#### Kalligrafie - mehr als nur schön schreiben

##### Ein Kurs zum Einstieg

Thema des Kalligrafietages ist die Gleichstrich-Antiqua - geschrieben mit der Redisfeder. Nach einer Einführung in die Formen und Proportionen der Schrift werden wir spielerisch mit den Buchstaben-elementen umgehen. So entstehen Schrift-„Bilder“ oder ein interessantes Faltojekt. Ein Kurs zum Einstieg in die Kunst des schönen Schreibens und ein vielfältiges Betätigungsfeld für Experimentierfreudige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: kariertes Papier (Heft/Block DIN A4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Redisfedern in verschiedenen Breiten mit Halter, farbige Tinten, Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Küchenrolle. Federn und Halter sind auch bei der Dozentin erhältlich (ca. 3 €).*

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin  
**Sonntag, 17. Juni, 10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)**

Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2  
Gebühr: 27,00 € (zuzüglich 3 € Material-geld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

### HE2702

#### Tiere, Tiere, Tiere ... Pappmasché und was daraus werden kann



Abstrakt oder konkret, kunterbunt oder naturalistisch - Tiere faszinieren uns immer wieder in der Schönheit ihres Körperbaus und ihrer Gestik. In diesem Kurs können Sie ein eigenes aus Zeitungspapier und Kleister formen und anschließend farbig bekleben, um es einem Tierliebhaber zu schenken oder sich täglich selbst an ihm zu freuen.

Anne Gläebner, Kunsterzieherin  
**Freitag, 9. März, 19.00 - 22.00 Uhr**  
**Samstag, 10. März, 10.00 - 15.00 Uhr (9 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 30,00 €

### HE2703

#### Aquarell-Malen

Techniken erlernen oder erweitern. Stil ausprobieren, Erfahrungen sammeln und so zum freien Gestalten kommen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

*Bitte mitbringen: Aquarellblock, -farben, -pinsel*

Ingrid Meyer, Künstlerin  
**mittwochs, ab 18. April, 19.00 - 21.30 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 41,30 €

## Textiles Gestalten

### HE2704

#### Spaß am Nähen für alle

Anfänger/-innen können die ersten Schritte an der Nähmaschine machen. Mit fachge-rechter Hilfe ist das Nähen von Röcken, Hosen, Taschen oder Blusen gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.

Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

*Bitte mitbringen: Schnittmuster oder Modezeitschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, passendes Garn, Stoff sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.*

Karin Meyer, Schneiderin  
**dienstags, ab 28. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 74,30 €

## Musik

### HE2801

#### Akustikgitarre I für Anfänger/-innen

In diesem Kurs werden die Grund-kenntnisse des Gitarre-Spielens vermittelt. Behandelt werden folgende Bereiche: 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 und 6 Euro für Fotokopien mitbringen.*

Volker Hahn, Gitarrist  
**dienstags, ab 7. Februar, 17.45 - 18.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 44,00 €

**„Djembe“ und „Cajon“ finden Sie in der Außenstelle Faßberg.**

## Sprachen

### HE3101

#### Englisch VIII

Konversation und Diskussion mit gleichzei-tiger Erarbeitung der Grammatik

*Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book und Workbook (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7)) ab Unit 8*

Edith Skelton  
**dienstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 60,00 €

### HE3301

#### Italienisch für die Reise

Dieser Kurs dient Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen als Vorbereitung auf Reisen in Italien oder zum

Hineinschnuppern in die italienische Sprache.

*Lehrbuch: Italienisch à la carte, (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525360-)*

Annamaria Binetti  
**donnerstags, ab 19. April, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 70,00 €

### HE3302

#### Italienisch II

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vor-kenntnissen.

*Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-312-525580-7)*

Annamaria Binetti  
**montags, ab 16. April, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 60,00 €

### HE3303

#### Italienisch III

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit gerin-gen Vorkenntnissen aber hoher Lern-bereitschaft oder schneller Sprachlernfähigkeit.

*Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-312-525580-7)*

Annamaria Binetti  
**dienstags, ab 17. April, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 60,00 €

### HE3304

#### Italienisch X

Konversation und Diskussion mit gleichzei-tiger Erarbeitung der Grammatik

Annamaria Binetti  
**mittwochs, ab 18. April, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 70,00 €

## Gesundheit

### HE4301

#### „Mit dem Adler gegen den Schmerz“

##### Die Zilgreimethode

Zilgrei, benannt nach den Begründern Dr. Hans Greissing, Facharzt für Chiropraktik und seiner Patientin Adriana Zillo, ist eine wirksame Methode zur Selbstbehandlung bei Kopfschmerz/Migräne, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen aller Gelenke, Arthrose, aber auch zur Linderung von Atemstörungen und Schlafstörungen.

Zilgrei ist leicht zu erlernen und beinhaltet ein-fache Bewegungen des Kopfes, der Wirbel-säule und aller Gelenke. Die Übungen kön-nen im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und sind deshalb auch bei stärkeren Bewegungseinschränkungen möglich. Kombiniert mit einer gezielten Atmung (Zilgreiatmung) wird der gesamte Organismus entspannt und es stellt sich oft schon nach wenigen Übungen Schmerzlinderung ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke

Evelyn Heise, Dipl.Päd.

**donnerstags, ab 12. April,  
19.00 - 20.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)**  
Missionsseminar, Missionsstr. 3  
Gebühr: 30,00 €

### HE4302

#### Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin  
**donnerstags, ab 1. März,  
17.45 - 19.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**  
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2  
Gebühr: 74,00 €

### HE4303

#### Hatha-Yoga

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin  
**donnerstags, ab 1. März,  
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**  
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2  
Gebühr: 74,00 €

### HE4304

#### Auszeit

##### Die Feldenkrais-Methode

Mit der Feldenkrais-Methode und kinesiologischen Entstresstechniken Stress bewältigen und Spannungen lösen.

Sie lassen den Alltag hinter sich und buchen einen Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

Mit lockeren Schultern, freiem Nacken und entspanntem Rücken nach Hause gehen. Techniken aus der Kinesiologie zum Stressabbau helfen Ihnen, angenehmer und leichter den Tag zu bewältigen, abends zur Ruhe zu kommen und erholsam zu schlafen.

Bewegungsreisen (ATM) mit „Bewusstheit durch Bewegung“ regenerieren Ihren Körper. Sie entspannen Ihre Muskeln. Sie fühlen sich wohl und in ihrem Körper zu Hause. Sie finden sich selbst und Ihre Mitte.

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung, bringen eine weiche Unterlage (Matte und Decke) und 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.)**  
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2  
Gebühr: 17,50 €

## Selbstverteidigung



### HE4305

#### WenDo-Grundkurs

Selbstvertrauen und Stärke sind Eigenschaften, die in Mädchen und Frauen schlummern und darauf warten, geweckt zu werden. Diese Eigenschaften sind notwendig um sich gegen die Verursacher von Gewalt verbal oder körperlich zur Wehr setzen zu können. WenDo ist kein Kampfsport, kommt ursprünglich aus Kanada und ist speziell nur für Mädchen und Frauen konzipiert. Durch Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Verteidigungstechniken, Rollenspiele, Atem- und Stimmübungen sowie Anleitungen zum Grenzen spüren und Grenzen setzen, erlangen die Teilnehmerinnen eine Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Sie werden so befähigt, sich im Vorfeld vor Angriffen und Belästigungen besser zu schützen.

Jana Gabriel, Sozialpsychologin, FB für Psychotraumatologie  
**mittwochs, ab 22. Februar,  
18.30 - 20.00 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 25,00 €

### HE4306

#### WenDo-Aufbaukurs

Kursinhalt s. o.

Jana Gabriel, Sozialpsychologin, FB für Psychotraumatologie  
**mittwochs, ab 18. April,  
18.30 - 20.00 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)**  
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 25,00 €

## Aqua und Gymnastik

### HE4501

#### Aqua-Fitness am Abend

Wir nutzen die Vorteile des Wassers für ein umfassendes, gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Bestandteil des Kurses sind neben dem Aquajogging dynamische Bewegungsformen, bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur bewegt wird sowie Kräftigungsübungen (auch die so genannte Problemzonen-Gymnastik).

Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, ohne Beschwerden gemeinsam trainieren. Der Kurs ist für Herz- und Kreislaufgeschädigte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB  
**donnerstags, ab 9. Februar,  
18.00 - 18.45 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**  
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66  
Gebühr: 35,00 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

### HE4502

#### Aqua-Fitness am Abend

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB  
**donnerstags, ab 9. Februar,  
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**  
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66  
Gebühr: 35,00 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

### HE4503

#### Straffer Bauch und fester Po

Die Gymnastik soll sinnvoll und gezielt den Körper aktivieren, sozusagen Zug um Zug Muskeln, Bänder und Gelenke mobilisieren, um auch bisherige Nicht-Sportler/innen für die Bewegung zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin  
**dienstags, ab 7. Februar,  
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)**  
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18  
Gebühr: 32,50 €

### HE4504

#### Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Alltagsverhalten, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin  
**dienstags, ab 7. Februar,  
19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)**  
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18  
Gebühr: 32,50 €

### HE4505

#### Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin  
**mittwochs, ab 8. Februar,  
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**  
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18  
Gebühr: 40,00 €

### HE4506

#### Rücken fit

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin  
**mittwochs, ab 8. Februar,  
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**  
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18  
Gebühr: 40,00 €

## HE4507

### Pilates am Vormittag

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 tief liegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

*Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, kleines Kissen, evtl. Socken.*

*Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin*

**donnerstags, ab 2. Februar, 9.45 - 10.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)**

Body&Care, Bahnhofstr. 3  
Gebühr: 40,00 €

## Küche + Garten

### HE4801

#### Historisches Brotbacken

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Zubereiten des Sauerteig-Brottes auf traditionelle Art.

Den Sauerteig-Ansatz stellen wir selbst her, und wir backen verschiedene Brot- und Brötchen-Sorten.

Natürlich arbeiten wir mit frisch gemahltem Bio-Vollkorn-Mehl.

*Falls vorhanden bitte 2 große Kasten-Backformen und 2 große Gläser mit Schraubverschluss mitbringen.*

*Elisabeth Fischer*

**Freitag, 16. März, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Samstag, 17. März, 9.00 - 14.00 Uhr (9 UStd.)**

Grundschule Hermannsburg, Lutterweg 18  
Gebühr: 22,50 € (zuzüglich 8,00 € Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

### HE4802

#### Selbstversorgung aus dem Garten

Ganzjährig frisches gesundes Gemüse aus Ihrem eigenen Garten ist möglich. Aufgrund 30-jähriger eigener Selbstversorger-Gartenpraxis wird Ihnen viel Detailwissen vermittelt über:

- Humuserde, den pflegeleichten Mulchgarten
- den Anbau von Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräutern, Tee, Beerenobst u.v.m.
- Ernte, Lagerung, natürliche Haltbarmachung

Auch in kleinen Stadtgärten lassen sich in Mischkulturen mit ihren Blumen und Hecken einige Gemüse, Kräuter und Beeren zaubern.

Gartenarbeit hat positive Auswirkungen auf Seele und Körper - und schont Ihren Geldbeutel. Die ersten Ernteerfolge werden die Freude am Weitermachen fördern. Sie erhalten Buchempfehlungen und Kopien für Ihren einfachen Einstieg in die Selbstversorger-Gartenpraxis.

*Elisabeth Fischer*

**dienstags, ab 17. April, 19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)**

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 16,50 €

### HE4803

#### Anlage einer Kräuterspirale und eines Kräutergartens

Frische Kräuter aus dem eigenen Garten geben Ihren Lebensmittelzubereitungen ungeahnte Geschmacksvielfalt und steigern deren gesundheitlichen Wert.

Auf kleinstem Raum (Durchmesser 3-4 Meter, Höhe ca. 1 Meter) entsteht mit der Kräuterspirale die Möglichkeit, 15 bis 20 verschiedene Kräuter (z.T. ganzjährig) jederzeit griffbereit ernten und einsetzen zu können. Der Anblick einer Kräuterspirale ist Freude für Auge und Herz.

Ausführlich werden besprochen:

- die wichtigsten Kräuter
- das Selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale
- die Wandlung von Sanderde in fruchtbare, Wasser haltende Humuserde.

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmenden bauen wir gemeinsam eine Kräuterspirale.

*Bitte Schreibmaterial mitbringen.*

*Elisabeth Fischer*

**Mittwoch, 2. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Praxistag: 12. Mai, 10.00 - 15.15 Uhr (11 UStd.)**

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.  
Gebühr: 30,30 €

### HE4804

#### Sommerliches Vollwert-Büffet

**Gäste willkommen!**

Ein Büffet ist eine lockere Sache, es lässt sich in Ruhe vorbereiten und besticht durch sein hinreißendes Angebot.

Die Kriterien dafür sind: frische Zutaten, bekömmlich zubereitet, geschmacklich genussvoll und optisch attraktiv.

Salate, Dips, Suppe, gekochte Speisen, Backwaren, Brotaufstriche, Snacks und Desserts erwarten Sie.

Zubereitet wird vollwertig, vegetarisch, einschließlich Eier und Käse.

*Bitte Handtücher und scharfe Messer mitbringen.*

*Karin Weßler, Gesundheitsberaterin (GGB)*

**donnerstags, ab 19. April,**

**18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)**

Hermannsburg, Kirchner Küchenstudio,

Celler Str. 53

Gebühr: 48,50 € (inklusive 14,00 € Lebensmittelkosten)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

### HE4805

#### Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und – ob feurig, scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach – bei



### Projekt „Kulturelle KLICKS“: Esskultur

**Foto: Martin Dobroschke**

der Fülle von Rezepten kommen alle Genießer auf den Geschmack.

*Panprapai Vieth*

**donnerstags, ab 16. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)**

Grundschule, Lutterweg 18

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

### HE4806

#### La mia cucina italiana Italienisch Kochen und Genießen

Von antipasti bis dolci - traditionelle italienische Küche, abseits von Pizza und Spaghetti Bolognese. Nicht nur - aber auch für Männer! Über vier Abende werden wir uns ein komplettes italienisches Menü zaubern. Lust auf Sommer, Sonne, Lebensfreude

*Bitte mitbringen: Keine Vorkenntnisse (scheiden aber auch nicht), Kreativität, Spontaneität und Spaß am Teamwork, ferner ein scharfes Messer, Geschirrtuch und wer will eine Schürze.*

*Wolfgang Colling*

**montags, 13. Februar - 1. März, 19.00 - 22.00 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)**

Grundschule, Lutterweg 18

Gebühr: 40,00 € (Lebensmittelkosten von 35,00 € sind am ersten Abend direkt an den Dozenten zu entrichten.)

**Nutzen Sie unser Internet**

**[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)**

unter „Über uns“ finden Sie unser Leitbild und unsere Teilnahmebedingungen für Celle und alle Außenstellen