Ausgewählte Bildungsangebote niedersächsischer Volkshochschulen

Bildung braucht Zeit und Orte

Bildungsurlaub

Jahresprogramm 2014

vhs
Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

Bildung braucht Zeit und Orte

Bildungsurlaub und mehr
Jahresprogramm 2014

VHS Braunschweig
VHS Landkreis Cuxhaven
VHS des Landkreises Diepholz
regioVHS Ganderkesee-Hude
VHS Landkreis Goslar
VHS Heidekreis
KVHS Holzminden
VHS Langenhagen
Leine-Volkshochschule
VHS REGION Lüneburg
VHS Meppen
VHS Schaumburg
KVHS Wesermarsch
und Bremer VHS

Impressum

Das Jahresprogramm „Bildungsurlaub 2014“ wird für die beteiligten Volks- und Kreisvolkshochschulen herausgegeben von der VHS des Landkreises Diepholz

Nienburger Straße 5, 28857 Syke

Tel. 04242 976-4075
Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de.

Titelfoto: fotolia, Carmen de Bruijn

Druck: November 2013
Auflage: 11.000

Editorial - Bildung braucht Zeit und Orte

Liebe Leserinnen und Leser,

der Bildungsurlaub feiert seinen 40. Geburtstag. Am 24. Juni 1974 hatte sich die Bundesrepublik Deutschland völkerrechtlich verpflichtet, einen bezahlten Bildungsurlaub zum Zwecke der Berufsbildung, der allgemeinen und politischen Bildung sowie der gewerkschaftlichen Bildung einzuführen.

Niedersachsen gehörte aufgrund der Untätigkeit des Bundes zu den Bundesländern, die durch ein eigenes Landesgesetz Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern einen Anspruch auf Gewährung von Bildungsurlaub ermöglichten.

Heute können wir feststellen: Der Bildungsurlaub als besondere Form des Urlaubs hat sich bewährt. Der bildungspolitische Sinn liegt vor allem darin, dass er für das lebenslange Lernen mobilisierend wirkt.

Viele von uns machen die Erfahrung, dass die Anforderungen am Arbeitsplatz sowie in unserer komplexer werdenden Gesellschaft insgesamt steigen und sich verändern. Dem Entwicklungs- und Anpassungsbedarf an jeden Einzelnen begegnen wir auch durch das vielfältige Angebot des Bildungsurlaubes.

Und natürlich sorgen wir dafür, dass das Lernen Spaß macht mit unseren Dozentinnen und Dozenten inklusive einer angenehmen Lernumgebung.

Diese Jubiläumsausgabe für das Kalenderjahr 2014 bietet Ihnen wieder ein abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot. Teilnehmen können Sie alle, ob mit oder ohne Freistellung von der Arbeit, ob vom Arbeitgeber gefördert oder nur geduldet oder mit Einsatz eigener Freizeit und Urlaubstagen – es bestehen keine Einschränkungen.

Viel Erfolg beim Finden des für Sie passenden Angebotes wünscht Ihnen

Klaus-Peter Bachmann MdL

Vorsitzender des Vorstandes des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

Organisatorische Hinweise

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer/-innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Ob dies im Einzelfall auch den Bestimmungen der Sonderurlaubsverordnung für Kommunal-, Landes- und Bundesbeamte entspricht, sagt Ihnen Ihre VHS. Für hiervon Betroffene sowie für Soldaten, Zivildienstleistende, Richter usw. gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen. Ähnliches gilt für Arbeitnehmer/-innen, die in anderen Bundesländern arbeiten. Hier richtet sich die Anerkennung nach den dort gültigen Regelungen.

Die in dieser Broschüre aufgeführten Volkshochschulen beantragen für ihre Bildungsurlaubsveranstaltungen die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (dies gilt auch für die Bremer Angebote) und auf Anfrage nach o. g. anderen gesetzlichen Regelungen. Stellen Sie für sich sicher, dass die Veranstaltung tatsächlich als Bildungsurlaub anerkannt ist. Alle notwendigen Informationen erhalten Sie bei der jeweils aufgeführten VHS.

Wenn Sie sich für eine Teilnahme entschieden haben, melden Sie sich bitte unter Angabe der Kursnummer bei der betreffenden VHS an. Senden Sie Ihre Anmeldung **mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss** der Veranstaltung an diese VHS.

Denn spätestens **vier Wochen vor** der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub an den Veranstaltungen teilnehmen.

Editorial	1
Organisatorische Hinweise	2, 3
Adressenverzeichnis	3 – 5
• Politik - Gesellschaft - Umwelt	6
Gesellschaft, Politik, Europa, andere Kulturen ...	6
Umwelt, Ökologie	17
Lebensfragen, Selbsterfahrung	22
Kommunikation, Rhetorik	27
• Kulturelle Bildung	38
• Gesundheitsbildung	39
• Sprachen	48
• Arbeit und Beruf - EDV	65
Sommer-Akademie	86
Bildungsurlaubskalender 2014	88
Anmeldeformular	95, 96
Impressum	U1

Unser Service: Wer an einer Veranstaltung aus diesem Heft teilgenommen hat, erhält von der durchführenden VHS das neue BU-Programm des folgenden Jahres; es wird Ihnen zugeschickt.

Bildungsurlaub „ohne Ü“

ohne Ü

Bildungsurlaubsseminare, die ohne Übernachtung und Verpflegung angeboten werden, sind in dieser Broschüre entsprechend kenntlich gemacht. Im Einzelfall sind die veranstaltenden Volkshochschulen Ihnen dabei behilflich, Übernachtungsmöglichkeiten zu finden. Erkundigen Sie sich bitte direkt bei der betreffenden VHS. Alle anderen Veranstaltungen werden mit Unterkunft und Verpflegung angeboten. Weitere Auskünfte erteilt die verantwortliche VHS.

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig
Tel. 0531 2412-0, Fax 0531 2412-221
info@vhs-braunschweig.de
www.vhs-braunschweig.de

Bremer Volkshochschule
vhs im Bamberger
Faulenstr. 69, 28195 Bremen
Tel. 0421 361-12345, Fax 0421 361-3216
info@vhs-bremen.de
www.vhs-bremen.de

VHS im Landkreis Cuxhaven e. V.
Debstedter Str. 5 a, 27607 Langen
Tel. 04743 9221-77, Fax 04743 9221-55
info@vhs-lk-cux.de
www.vhs-lk-cux.de

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

regioVHS Ganderkesee-Hude
Rathausstraße 24, 27777 Ganderkesee
Tel. 04222 44-444, Fax 04222 44-430
info@regiovhs.de
www.regiovhs.de

Volkshochschule Landkreis Goslar
Klubgartenstr. 6, 38640 Goslar
Tel. 05321 76-431 oder 76-433, Fax 05321 76-425
info@vhs-goslar.de
www.vhs-goslar.de

Volkshochschule Heidekreis gGmbH
Kirchplatz 4, 29664 Walsrode
Tel. 0561 9488-80, Fax 0561 9488-99

Rosenstraße 14, 29614 Soltau
Tel. 05191 9682-80
Fax 05191 9682-99
info@vhs-heidekreis.de
www.vhs-heidekreis.de

KVHS Holzminden
Neue Str. 7, 37603 Holzminden
Tel. 05531 707-394, Fax 05531 707-408
info@kvhs-holzminden.de
www.kvhs-holzminden.de

VHS Langenhagen
Stadtparkallee 35, 30853 Langenhagen
Tel. 0511 7307-9710, Fax 0511 7307-9716
info@vhs-langenhagen.de
www.vhs-langenhagen.de

Leine-Volkshochschule gGmbH
Geschäftsstelle Hemmingen
Rathausplatz 12, 30966 Hemmingen
Tel. 0511 2311-30 , Fax 0511 2311-68
info@leine-vhs.de
www.leine-vhs.de

Volkshochschule REGION Lüneburg
Haagestr. 4, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 1566-0, Fax 04131 1566-150
info@vhs.lueneburg.de
www.vhs.lueneburg.de

Volkshochschule Meppen gGmbH
Freiherr-vom-Stein-Straße 1, 49716 Meppen
Tel. 05931 9373-0, Fax 05931 9373-55
info@vhs-meppen.de
www.vhs-meppen.de
www.facebook.de/VHSMeppen

VHS Schaumburg
Jahnstraße 21 A
31655 Stadthagen
Tel. 05721 787-116
Fax 05721 787-199
lorz@vhs-schaumburg.de
www.vhs-schaumburg.de

KVHS Wesermarsch GmbH
Postplatz 1
26919 Brake / Unterweser
Tel. 04401 938910
Fax 04401 9389111

Marktstraße 8a
26954 Nordenham
Tel. 04731 949-70
Fax 04731 949-723
info@kvhs-wesermarsch.de
www.kvhs-wesermarsch.de

Landesverband der
Volkshochschulen Niedersachsens e. V.
Bödekerstraße 16
30161 Hannover
Tel. 0511 300330-50
Fax 0511 300330-81
info@vhs-nds.de
www.vhs-nds.de

Zur besseren Orientierung für Sie sind die Angebote wie folgt untergliedert:

- **Gesellschaft, Politik, Europa, andere Kulturen - Seite 6**
- **Umwelt, Ökologie - Seite 17**
- **Lebensfragen, Selbsterfahrung - Seite 22**
- **Kommunikation, Rhetorik, Beruf - Seite 27**

Gesellschaft, Politik, Europa, andere Kulturen ...

ohne Ü

Leben in der Einwanderungsgesellschaft

Deutschland ist ein Einwanderungsland. Bei der Arbeit, beim Einkaufen, ja in unserem gesamten Alltag ist Interkulturelle Kompetenz und Sensibilität gefordert. Dies ist ohne Wissen über die Gründe der Einwanderung, ohne Kenntnisse der Lebenssituation von Eingewanderten, ohne Reflexion der eigenen Gefühle unmöglich zu leisten. Zeit also, über die Einwanderung nach Deutschland zu sprechen.

Lüneburg, VHS, Haagestr. 4
Dorith Altenburg
Mo. - Fr, 06.01.14 - 10.01.14, 08:30 - 16:00 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.
Anmeldeschluss: 27.12.13
160,00 €, ermäßigt: 148,00 €
Kursnummer: X41550

Jüdisches Leben in Deutschland

Die Geschichte der Juden in Deutschland rührt an Grundfragen der Geschichte. Sie ist nicht vorstellbar ohne das Bewusstsein um den Völkermord an den Juden, begangen durch Deutsche in Deutschland und Europa. Dennoch – oder gerade deswegen – wäre es fatal, die Geschichte der Juden in Deutschland auf den Holocaust zu beschränken.

Der Weg der Juden bis in die Mitte des politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Deutschland war lang und wechselvoll. Er führte von der Ausgrenzung der jüdischen Bevölkerung im Mittelalter über eine Zeit der Duldung bis zur allmählichen Emanzipation der Juden seit der Aufklärung. Die thematisch weit gefächerten Themen laden dazu ein, das ganze Spektrum jüdischer Geschichte in Deutschland wahrzunehmen, ohne ihr dunkelstes Kapitel auszublenden. Referate, Gespräche mit Zeitzeugen, sowie Exkursionen zu wichtigen Orten in der Stadt sollen bei diesen Überlegungen helfen.

Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 - 48
Heinrich Warneke
Mo, 24. – Fr, 28.02.14, Anmeldung bitte umgehend
356,00 € inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €; inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102002

Hansestädte in der Altmark

von Tangermünde bis Seehausen
Tangermünde, Stendal, Havelberg, Werben, Osterburg und Seehausen sind einige Namen von Hansestädten in der Altmark. Von Werben, mit 1235 Einwohnern der wohl kleinsten Hansestadt der Welt, bis Stendal mit 45000 Einwohnern bietet diese Region ein weites Spektrum an ehemaligen Handelsorten der Hanse. Neben der theoretischen Erforschung der Besonderheiten dieser früheren Handelsplätze sind Unterrichte vor Ort geplant, die das erworbene Wissen praktisch untermauern. Die Beschäftigung mit der vielfältigen historischen Bausubstanz führt mit der Romanik noch in das 10. bis 13. Jahrhundert, also noch etwa zwei Jahrhunderte vor die Entstehung der Hanse. Viele Gebäude aus dieser Epoche säumen die nördliche Route der Straße der Romanik, die über Salzwedel, Arendsee, Havelberg, Sandau und Schönhausen, der Geburtsstadt Otto von Bismarcks, durch die Altmark führt.

Tangermünde, Hotel Stars Inn
Christine Lehmann
Anmeldung bis 28.02.14
M0, 05. – Fr, 09.05.14
318,00 €, inkl. Ü/F im DZ; EZ-Zuschlag 72,00 €; zzgl. Kosten für Fahrten und Eintritte
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00102030

Kassel - der Weg zum Weltkulturerbe

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Kassels Bergpark Wilhelmshöhe mit dem Schloss, der monumentalen Herkulesfigur und den Wasserspielen hat im Sommer 2013 von der UNESCO den Titel Weltkulturerbe verliehen bekommen. Welche Bedeutung und Auswirkung hat diese Auszeichnung? Kassel ist bekannt dafür, dass die Brüder Grimm dort ihre „Hausmärchen“ niederschrieben, dass Henschel seine legendäre Dampflokomotive „Drache“ baute. Das Stadtbild dieser kulturell und wirtschaftlich reichen Stadt ist vor allem durch den Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg geprägt. Durch innovative Ideen wurden schon bald nach Kriegsende neue Akzente gesetzt. Seit 1955 beherbergt z. B. das älteste öffentliche Museum Europas, das Fridericianum, regelmäßig die Weltausstellung für Gegenwartskunst, die documenta. Einzigartige Kunstsammlungen, barocke Parkanlagen und traditionsreiche Industrie zeichnen Kassel heute aus. Im Seminar untersuchen wir die Entwicklung dieser ungewöhnlichen Stadt von der Kriegszerstörung bis zur Auszeichnung zum Weltkulturerbe, das als „ein einzigartiges Gesamtkunstwerk aus Kunst, Technik und Architektur“ bezeichnet wird. Wir erschließen uns Kassel und seine Entwicklungsgeschichte durch Recherchen, Gespräche und Führungen.

Kassel, TRYP by Wyndham Kassel City Centre
Regina Ulwer
Mo, 19.05., 14:00 Uhr bis Fr, 23.05., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.04.
495,00 € inkl. Übernachtung und Frühstück (kein EZ-Zuschlag) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 124500

VOLKSHOCHSCHULE SCHAUMBURG

„all inclusive“ oder Inklusion als Herausforderung

„All inclusive-Reisen“ sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden, da man sich bei den meisten Angeboten fast keine Gedanken mehr (vor allem) über Zusatzkosten machen muss. Genau diese Herausforderung gesellschaftlich anzunehmen und umzusetzen für alle Menschen in unserer Gesellschaft ist unsere Aufgabe für heute und morgen. Wenn alle mitmachen dürfen - wenn Unterschiedlichkeit zum Ziel führt - wenn Nebeneinander zum Miteinander und Ausnahmen zur Regel werden - wenn Anderssein normal ist - dann leben wir in einer inklusiven Gesellschaft. Inklusive (Team-)Bildung in der Jede/r „Teil hat und Teil ist“ als zentrale Aufgabe für eine erfolgreiche Zukunft in Gesellschaft und im Beruf. Themen des Seminars werden Fragen zur Bedeutung, den Risiken und Chancen von Inklusion sein. Ferner beschäftigen uns Fragen um - sichtbare und unsichtbare - Barrieren in unserem Alltags-Leben.

Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gisela Röhling
Mi, 04. – Fr, 06.06.14, Anmeldung bis 05.05.2014
220,00 €, TN-Entgelt mit Ü/DZ und Frühstück 260,00 €, Ü/EZ und Frühstück 282,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106001

Dresden - eine Stadt erzählt ihre Geschichte

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Dresden - der Name von Sachsens Hauptstadt steht für das barocke Ensemble der Altstadt, für Frauenkirche, Semperoper und Zwinger, aber auch für die Zerstörung 1945, den Wiederaufbau und für aktuelle Entwicklungen wie den Verlust des Weltkulturerbetitels. Dresden bietet viel mehr als nur das, was viele Besucher gewöhnlich sehen. Wir folgen den „Spuren der Steine“, die viel über die Geschichte der Stadt und ihrer Menschen erzählen können - über das Leben zu Zeiten August des Starken, in der Gründerzeit, im Faschismus, zu DDR-Zeiten und heute. Um mehr über Dresden und von den Menschen zu erfahren, werden wir mit Experten/Expertinnen sprechen und uns in verschiedenen Stadtteilen bewegen und somit ein Stück Zeitgeschichte erlebbar machen.

Themenschwerpunkte:
- die Geschichte der Stadt
- die Entwicklung einzelner Bezirke und Stadtteile
- Dresden als Kulturstadt
- das Elbtal und das Weltkulturerbe
- die politischen und sozialen Veränderungen
- die Spuren jüdischen Lebens
- die Zukunft der Stadt.

Dresden, Ibis-Hotel Bastei
Klaus Huntemann
Mo, 16.06., 14:00 Uhr bis Fr, 20.06., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.03.
400,00 € inkl. U/F (EZ-Zuschlag 98,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 125300

Weltkulturerbe Wismar

Eine Hansestadt zwischen Tradition und Zukunft
In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Wismar ist regelmäßig gebaut, hat vier Tore und noch viele mittelalterliche Giebelhäuser, war vor 120 Jahren in Meyers Konversationslexikon zu lesen. Diese Beschreibung ist auch heute zutreffend; Wismar ist eine ansehnliche Kleinstadt in Mecklenburg. Aber von der Geschichte und der Vergangenheit als einstmals bedeutende Hansestadt kann ein Gemeinwesen nicht ewig zehren. Wismars Altstadt hat gemeinsam mit der von Stralsund vor zehn Jahren durch die UNESCO den Titel Weltkulturerbe verliehen bekommen - als Zeugnis für Tradition und Schönheit, aber auch als Mahnung zum Erhalt und zur behutsamen Weiterentwicklung. Wie gehen die für die Entwicklung der Stadt verantwortlichen Menschen mit dieser Tradition um - und was denken die Menschen im Wismar von heute über die Lebensqualität ihrer Stadt? Im Seminar werden wir versuchen, diese und andere Fragen zur Stadtgeschichte und -entwicklung zu beantworten. Wir wollen uns die Stadt erschließen - mit Führungen, durch Gespräche, mit Analysen. Wismar hat seit der Wende fast ein Viertel seiner Einwohner verloren. Wie auch in anderen Küstenstädten, kann die maritime Wirtschaft nicht mehr so viele Arbeitsplätze bieten, wie dies noch vor fünfundzwanzig Jahren der Fall war. Wir beschäftigen uns mit der geschichtlichen Entwicklung, den politischen Verhältnissen sowie der ökonomischen Situation von Stadt und Region, und wir fragen vor allem nach den Lebensverhältnissen der Menschen. Vor welchen Herausforderungen steht Wismar?

Wismar, Fründts Hotel Wismar
Klaus Huntemann
Mo, 23.06., 14:00 Uhr bis Fr, 27.06., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.04.
480,00 € inkl. Ü/F (kein EZ-Zuschlag) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 124900

VOLKSHOCHSCHULE SCHAUMBURG

Berlin aktuell

Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur
In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Entdecken Sie die neue alte Hauptstadt, die nunmehr wieder zusammenwächst. In keiner anderen Stadt spiegelt sich deutsche Geschichte, die politische, gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung so intensiv und spannungsreich wie in Berlin. Das Seminar gibt Einblick in das aktuelle Stadtleben und vergegenwärtigt historische Spuren ebenso wie das aktuelle Wirken politischer, sozialer und kultureller Kräfte in der Stadt.

Wir werden die Stadt während einer Rundfahrt und Erkundungen durch verschiedene Stadtbezirke in Ost und West neu entdecken. Stadtentwicklung, Metropole versus „Kiez“, Zusammenleben unterschiedlichster Kulturen, aber auch Geschichte, Kunst, Kultur und Zeitgeist sollen Beachtung finden. Schwerpunkte des Seminars bilden das Zusammenwachsen von Ost und West, die Hauptstadtentwicklung und deren Auswirkungen.

Berlin, Sophienhof
Rainer Jaeschke
Mo, 23.06., 14:00 Uhr bis Fr, 27.06., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.03.
330,00 € inkl. U/F (EZ-Zuschlag 116,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 124300

Berlin, Sophienhof
Rainer Jaeschke
Mo, 13.10., 14:00 Uhr bis Fr, 17.10., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.07.
335,00 € inkl. U/F (EZ-Zuschlag 116,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 120300

Friedrich der Große in Potsdam

Geschichte und Zukunft einer traditionsreichen Region
In der Zeit Friedrich des Großen stieg Potsdam zum Machtzentrum Preußens auf. Dieser Aufstieg hatte seine Voraussetzung in dem Wirken des Großen Kurfürsten und dem Vater Friedrichs, Fiedrich Wilhelm II, genannt der Soldatenkönig. Durch den Zuzug vieler, gut qualifizierter Glau-bensflüchtlinge bekam die Stadt und die gesamte Region eine Entwicklungshilfe, die den Aufstieg Preußens einleitete. Auch nach Friedrich dem Großen ist Potsdam immer wieder ein Zentrum bedeutender politischer und kultureller Ereignisse gewesen. Wunderbare Zeugnisse einer genialen Bau- und Gartenarchitektur entstehen in den folgenden Jahren, sodass Potsdam zu einem Sehnsuchtsort für die preußische Aristokratie wurde. Später allerdings wird Potsdam mit Geschehnissen in Verbindungen gebracht, die negativ in die Geschichte Deutschlands eingehen: Der Tag von Potsdam, den die Nazis in der Garnisonskirche zelebrieren und das Potsdamer Abkommen, das die Grenzen des heutigen Deutschlands festlegt. Da wird Potsdam zum Schicksalsort deutscher Geschichte.

In der DDR ist Potsdam eine unbedeutende Bezirkshauptstadt. Nach der friedlichen Revolution von 1989 erlebt die Stadt dann einen bespiellosten Aufstieg. Sie wird ein bedeutender Wissenschaftsstandort und durch die Restaurierung der Stadt und vieler Baudenkmäler wird Potsdam weider zu einem Zentrum Deutscher Kunst- und Kulturgeschichte.

Wir werden an vielen Beispielen diesen Weg Potsdams durch die Geschichte bis in die Gegenwart verfolgen und uns mit künftigen Perspektiven beschäftigen.

Potsdam, Hotel „Altstadt Potsdam“
Rolf Becker
Info und Anmeldung: 04242 976-1921, Anmeldung bis 23.04.2014.
Mo, 23. – Fr, 27.06.14
398,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 100,00 €, Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00102033

Weimar in Thüringen

Auf den Spuren menschlicher Genalität und menschlichen Versagens
Wer heute nach Weimar kommt, der wird die Atmospähre dieser weltoffenen Stadt genießen und auf Schritt und Tritt mit Zeugnissen einer glorreichen Vergangenheit konfrontiert. Es sind die großen Namen der deutschen Klassik und der Aufklärung wie Goethe, Schiller, Wieland und Herder die ihm überall begegnen, aber auch große Leistungen der Musik (List), der Philosophie (Nietsche) und der Architektur (Bauhaus) sind untrennbar mit dem Namen Weimar verbunden und Ausdruck einer wunderbaren Epoche. Es gibt wohl auf der Erde kaum einen Ort, der auf so engem Raum derartige kulturelle Errungenschaften vorzuweisen hat.

Aber auch wichtige gesellschaftspolitische Ereignisse, die ihre Wurzeln in Weimar haben, prägen die deutsche Geschichte. Die Weimarer Republik war ein erster optimistischer Versuch eine demokratische Gesellschaft zu etablieren, der aber dem Ansturm des Nationalsozialismus und seiner rassistischen Ideologie nicht gewachsen war. Deutschland stürzte in eine abgrundtiefe Barbarei, die im Konzentrationslager Buchenwald am Rande von Weimar, ein mahnendes Menetekel hinterlassen hat.

Nicht zuletzt haben 45 Jahre real existierender Sozialismus und die friedliche Revolution 1989 ihre Spuren in Weimar hinterlassen. Wir werden uns deshalb auch mit den künftigen Perspektiven dieser Stadt beschäftigen.

Ein Besuch des Konzentrationslagers Buchenwald ist Bestandteil dieses Programms.
Eigene Anreise am Sonntagabend möglich.

Weimar
Rolf Becker
Info und Anmeldung: 04242 976-1921 – Anmeldung bis 10.07.2014
Mo, 08. – Fr, 12.09.14
375,00 €, inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag 128,00 €; Preisänderungen sind noch möglich.
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: V00102002

ohne Ü

Lüneburg - Stadt und Region

Trotz des historischen Wandels (Ende der Salzförderung, Verlust der Bundeswehrstandorte) ist Lüneburg eine wachsende Stadt, während viele Städte in Deutschland eher schrumpfen. Die historischen Bezüge sind in Lüneburg überall zu finden und für das Verständnis der Stadt wichtig, aber wie sieht eine nachhaltige, zukunftsweisende Stadtentwicklung aus?

Zur Stadt gehört auch immer ihr Umland. In diesem Falle ist die Lüneburger Heide als Kulturlandschaft überregional bekannt und wird im Laufe einer Tagesexkursion erkundet.

Ein Vorbereitungstreffen findet in der 2. Junihälfte 2014 in der VHS Lüneburg statt. Anreise bis 10:00 Uhr. Die Seminarkosten enthalten Seminarleitung, Eintritte und Referenten. Weitere Kosten für ÖPNV.

Unterkunft: Kann unter www.lueneburg.de langfristig selbst gebucht werden.

Lüneburg, VHS, Haagestr. 4
Klaus Koerth
Mo, 15. – Fr, 19.09.14, 08:30 – 16:00 Uhr, 40 UStd.
Anmeldeschluss: 05.09.14
280,00 €
Kursnummer: Y41552

Weimar - zwischen Klassik und Gegenwart

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Der Name Weimar ist eng verbunden mit der deutschen Klassik - vor allem mit Schiller, Goethe und Herder. Die Weimarer Klassik gehört zum Weltkulturerbe. Hier wurde das Bauhaus gegründet und bald wieder vertrieben. Weimar war für kurze Zeit die Hauptstadt Deutschlands, und der Name ist Synonym für eine Epoche der deutschen Geschichte: der Weimarer Republik. Zu Weimar gehören aber auch der Faschismus und das Konzentrationslager Buchenwald. Heute steht Weimar vor allem für die Ernennung zur Europäischen Kulturhauptstadt. Weimar ist aber auch eine Stadt in Thüringen, in der 60.000 Menschen leben, die nicht nur auf die Vergangenheit zurück blicken, sondern dort wohnen und arbeiten. Im Seminar wollen wir die Geschichte Weimars reflektieren, ohne die gegenwärtige politische und soziale Situation zu vernachlässigen. Das geschieht durch Führungen, Besuche, Exkursionen und Diskussionen.

Themenschwerpunkte:

- die Weimarer Klassik und das kulturelle Erbe, das Bauhaus
- Weimar und die Weimarer Republik
- der Nationalsozialismus und Buchenwald
- Weimar in der DDR
- die Entwicklung der Stadt seit der Vereinigung
- Arbeiten und Leben im Weimar von heute
- die Perspektiven der Menschen

Weimar, Hotel Zur Sonne
Klaus Huntemann
Mo, 15.09., 14:00 Uhr bis Fr, 19.09., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.07.
380,00 € inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag 52,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 120500

Mythos Bayern - warum ist Bayern anders?

Eine sozial-historische Spurensuche nach dem spezifisch Bayerischen
Kein anderes Bundesland versteht so sehr wie Bayern, den Anspruch staatlicher und kultureller Eigenständigkeiten aufrecht zu erhalten. Aber woran liegt dies? An der Landschaft, den Bajuwaren, den Römern, dem Katholizismus, den Wittelsbachern, dem Freistaat oder/und dem Alleinstellungsmerkmal der CSU und anderen Zusammenhängen?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Münchner VHS im Haus Buchenried am Starnberger See statt.

Leoni/Starnberger See, Haus Buchenried
Reinhard Falter
Info und Anmeldung: 04242 976-1921, Anmeldung bis 23.07.14
Mo, 15. – Fr, 20.09.14
390,00 €, inkl. Ü/VP im EZ, im DZ 360,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: V00102070

Schlösser, Herrenhäuser und Bäderarchitektur auf Rügen

Wege zum Erhalt der historischen Bausubstanz – In Kooperation mit der KVHS Rügen
Vielfältig sind die architektonischen Hinterlassenschaften der verschiedenen Bauherren auf der Insel Rügen. Während die arme Bevölkerung mit dem baute, was die Natur hergab, zeugen Schlossbauten, Guts- und Herrenhäuser und die so genannten Bäderarchitektur vom wirtschaftlichen Erfolg und Repräsentationswillen ihrer Besitzer. Die Architektur des gigantischen Betonbaus des geplanten KDF-Bades in Prora ist dagegen ein Spiegelbild der nationalsozialistischen Propaganda und ein schwieriges Erbe, das Kommune und Eigentümer vor eine besondere Herausforderung stellt.

Im Mittelpunkt unserer Seminarwoche steht die Frage, wie mit diesem kulturellen Erbe wirtschaftlich sinnvoll und zugleich umweltverträglich und nachhaltig umgegangen werden kann. In den Diskussionen mit Fachleuten erhalten sie Einblicke, welche Möglichkeiten Kommunen und Privatpersonen unter Beachtung von Denkmalschutz, Baurecht und Wirtschaftlichkeit haben, diese wertvollen historischen Zeugnisse der Architektur zu erhalten und einer neuen, sinnvollen und nachhaltigen Nutzung zuzuführen.

Bergen, Hotel Am Rugard, Rugardweg 10
Dr. Marion Vogel
Info und Anmeldung: 04242 976-1921. Anmeldung bis 30.07.2014
Mo, 06. – Fr, 10.10.14
365,00 € inkl. Ü/HP im DZ, EZ-Zuschlag: 80,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115011

Rügen im Wandel

Leben und Arbeiten auf Deutschlands größter Insel
In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.
Rügen hat nichts an Attraktivität eingebüßt - für Besucher/-innen aus den alten und den neuen Bundesländern. Aber genügt der Tourismus als Lebensgrundlage der Insel? Wie ist die politische Situation Rügens, wie hat sich der Arbeitsmarkt entwickelt, welche Perspektiven haben junge Menschen - und was sagen die Rüganer selbst zur Entwicklung ihrer Insel?

Der IFA-Ferienpark ist eine renovierte Anlage am Rande von Binz, dem bekanntesten Seebad Rügens, und liegt direkt am Ostseestrand. Wegen ihrer Bäderarchitektur wurde und wird Binz auch als „Nizza des Ostens“ oder „Sorrent des Nordens“ bezeichnet. Binz hat eine lange Tradition des Fremdenverkehrs. Zur Gemeinde Binz und zur Geschichte des Ortes gehört auch das von den Nationalsozialisten geplante, aber nie realisierte „KdF-Bad der Zwanzigtausend“ in Prora. Heute steht dieses monumentale Objekt - auch „das größte Haus der Welt“ genannt - unter Denkmalschutz. Es ist nicht nur ein Mahnmal der Vergangenheit, sondern ein Gebäude, über dessen künftige Nutzung diskutiert wird.

Wir gehen auf Spurensuche - mit Rundgängen, Exkursionen, Expertengesprächen und Diskussionen.

Binz/Rügen, IFA-Ferienpark
Klaus Huntemann
So., 19.10., 18:00 Uhr bis Fr, 24.10., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.09.
425,00 € inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag 80,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte sowie ganztägige Inselrundfahrt
Kursnummer: 120400

„vogelsang ip“ - Von der ehemaligen „Ordensburg“ als Schulungsstätte des nationalsozialistischen Regimes zum Ort der Toleranz und Verständigung

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang in der Eifel wurde vor über 70 Jahren als Schulungsstätte des NS-Regimes errichtet. Hier wurden junge Männer auf ihre Rolle als zukünftige Führungselite für die Ziele der NSDAP vorbereitet. Seit 2006 ist Vogelsang ip Internationaler Platz neu eröffnet und steht mit seinem umfassenden Bildungsangebot für einen Ort der Toleranz, des friedlichen Miteinanders, der internationalen Begegnung und der intensiven Naturbegegnung. Schwerpunkte dieses Bildungsurlaubs sollen u.a. sein die Auseinandersetzung mit Themen wie

- die Architektur der NS-Zeit - wie hat sie die Menschen geformt
- die manipulierte Jugend - Erziehung im Nationalsozialismus
- Rechtsextremismus heute und Gegenstrategien

Am Forum Vogelsang öffnet sich die Architektur des denkmalgeschützten Bereichs zu einem einmaligen Panoramablick auf den Nationalpark Eifel, dem ersten Nationalpark Nordrhein-West-

falens. Nachdem das Gebiet 60 Jahre lang als Truppen-Übungsplatz genutzt wurde, erobert sich jetzt die Natur ihr Reich zurück und die Bereiche Natur, Ökologie, Ressourcengerechtigkeit und Nachhaltigkeit werden ebenfalls thematisiert.

Simmerath, Hotel Seemöwe
Dr. Michael Schalich
Mo, 27.10., 14:00 Uhr bis Fr, 31.10., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.09.
390,00 € inkl. Übernachtung und Halbpension (EZ-Zuschlag 32,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 120600

Auswanderung aus Deutschland

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Zwischen 1820 und 1955 wanderten acht Millionen Deutsche allein in die USA aus. Die meisten von ihnen schifften sich in Bremerhaven ein, das seine städtische Existenz vor allem den Ausgeanderten verdankt. Hier untersuchen wir die einzelnen Lebenswelten und Persönlichkeitsstrukturen, die zur endgültigen Entscheidung, die Heimat zu verlassen, führten. Wir begleiten die Auswanderer/-innen auf ihren Wegen zu den Häfen von Bremen und Hamburg, bei der Einschiffung und auf der Fahrt über das Meer. Ihre Erlebnisse sollen uns als Leitfaden dienen, ergänzt durch die Erkenntnisse der Migrationsforschung. Am Deich und in den Häfen der Stadt sowie in der Museumslandschaft Bremerhavens finden wir zahlreiche weitere Zeugnisse. Zwei umfangreiche Datenbanken vor Ort können wir nach Bedarf für die Suche nach ausgewanderten Vorfahren nutzen.

Der Historiker Florian Heidtmann ist gebürtiger Bremerhavener und beschäftigt sich seit seinem Studium mit Auswanderungsgeschichte.

Bremerhaven, Atlantic Hotel
Florian Heidtmann
Mo, 27.10., 14:00 Uhr bis Fr, 31.10., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.07.
440,00 € inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag: 82,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 120700

25 Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer

Wandel in Berlin, Deutschland und Europa
Die Berliner Mauer, in der DDR-Propaganda euphemistisch auch als „antifaschistischer Schutzwall“ und „befestigte Staatsgrenze“ bezeichnet, war 28 Jahre, zwei Monate und 28 Tage ein Teil der innerdeutschen Grenze. Sie trennte vom 13. August 1961 bis zum 9. November 1989 West- von Ost-Berlin und dem ganz Berlin umgebenden Gebiet der DDR. Sie war eines der markantesten Symbole für den Ost-West-Konflikt und die Teilung Deutschlands. Am 9. November 1989 öffnete sich diese Mauer nach einer beispiellosen friedlichen Revolution in der DDR und setzte den Prozess der deutschen Vereinigung unaufhaltsam in Gang. „Jetzt wächst zusammen, was zusammen gehört. Jetzt erleben wir, und ich bin dem Herrgott dankbar dafür, dass ich dies miterleben darf: die Teile Europas wachsen zusammen,“ so Willy Brandt in seiner Rede am 10. November 1989 vor dem Schöneberger Rathaus.

Wir wollen in unserem Seminar die Bedeutung dieses einzigartigen Vorgangs in der neueren deutschen Geschichte untersuchen und festhalten, welche Veränderungen dadurch in Berlin, dem vereinigten Deutschland und Europa möglich waren. Außerdem soll mit Referaten und Exkursionen in die Stadt untersucht werden, welche „Spuren der Mauer“ auch noch 25 Jahre nach ihrem Fall spürbar sind.

Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 - 48
Heinrich Warneke
Mo, 08. – Fr, 12.12.14
Anmeldung bis 10.10.14
356,00 €, inkl. Ü/HP im DZ; Einzelzimmerzuschlag 64,00 €, inkl. Fahrtkosten ÖPNV in Berlin und Eintrittsgelder. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: V00102001

Mauerdenkmal von der Künstlerin Kerstin Becker – Foto: Wikipedia

Umwelt, Ökologie

Das Grüne Band im Harz

Neues Leben im Schatten der ehemaligen Grenze
Das Grüne Band ist ein Naturschutzprojekt, bei dem der durch den Kalten Krieg entstandene, weitgehend naturnah belassene über 8500 km lange Grenzstreifen quer durch Europa erhalten werden soll. Es reicht vom Eismeer im Norden Norwegens bis zum Schwarzen Meer an der Grenze zur Türkei. Das Seminar stellt den Nationalpark Harz als „Perle am Grünen Band“ mit seinen Naturschutzzielen vor. Im Schatten der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze konnten sich zahlreiche heute seltene Tier- und Pflanzenarten ansiedeln oder erhalten. Wir folgen dem ehemaligen Grenzverlauf und erfahren, wie sich die Natur im Laufe der Zeit entwickelt hat. Bei einem Streifzug in die Geschichte des Harzes entdecken wir die Spuren nicht nur der jüngsten deutschen Geschichte sondern auch der vorangegangenen Jahrhunderte.

Infos und Anmeldung: 05531 707-224 bzw. info@kvhs-holzminden.de oder www.kvhs-holzminden.de.

Altenau, Landhotel Alte Aue
Dr. Hermann Martens, Dr. Maret Heydenreich
Mo, 02.06. – Fr, 06.06.2014
Abmeldeschluss: Mo, 07.04.2014
334,00 € inkl. Ü/VP/DZ, EZ-Zuschlag 6,00 € / Tag, Kurtaxe ca. 2,00 € / Tag
Kursnummer: 1381745

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine Eilande, die vor der nordfriesischen Küste liegen. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie mehrmals im Jahr von der Flut überspült werden („Land unter“), eine ökologisch, ästhetisch einzigartige Natur besitzen und ihre Einwohner eine besondere regionale Identität („Friesentum“) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 EinwohnerInnen als die bevölkerungsstärkte der zehn Halligen und wird auch als „Königin der Halligen“ gehandelt.

Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Hallig Hooge, Hansawarft
Thomas B. Guischard
Info und Anmeldung: 04242 976-1921, Anmeldung bis 02.05.14
So, 22. – Fr, 27.06.14
390,00 € inkl. Ü/Vollverpflegung im DZ (z. T. mit Etagenduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00115011

Biosphärenreservat Elbtalaue – Hochwasser 2013 und die Folgen

Vor den Toren Lüneburgs beginnt an der Elbe mit über 400 km das längste Schutzgebiet Deutschlands. Bundesweit gehen aber im Wesentlichen die Jahrhundertfluten von 2002, 2006, 2011 und die aktuelle vom Juni 2013 durch die Presse. In Pevesdorf werden wir die Folgen für die Bevölkerung und den Naturschutz, aber auch die Ursachen dieser Hochwasserdynamik sowie die Besonderheiten der Region erkunden.

Bitte mitbringen: Fahrräder, diese dienen hierbei als umweltfreundliches Verkehrsmittel, um die verschiedenen Seminarorte zu erreichen.

Ein Vorbereitungstreffen findet in der 2. Märzhälfte 2014 in der VHS Lüneburg statt. Unterkunft: Landgasthof Lindenkrug in 29478 Höhbeck-Pevestorf. Die Seminarkosten enthalten Unterkunft (DZ) und Vollpension, Seminarleitung, Eintritte und Referenten. Weitere Kosten für ÖPNV.

Höhbeck-Pevestorf, Landgasthof Linderkrug
Klaus Koerth
Mo, 14. – Fr, 18.07.14, jeweils 08:30 - 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.07.14
420,00 €
Kursnummer: Y41551

Der Kranichzug auf dem Darß

Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft
Der allherbstliche Einflug von bis zu 50.000 Kranichen an der deutschen Ostsee gilt als eines der großartigsten Naturschauspiele. Bereits die griechische Mythologie betrachtete den großen, schlaksigen und lautstarken Grauen Kranich als Vogel des Glücks. Heutzutage mag der Kranich zwar kein Glück mehr bringen, Freude bringt er allemal: Die Zahl derjenigen, die zur Beobachtung des Kranichs anreisen, scheint bald an die Zahl der Kraniche heranzureichen.

Im Bildungsurlaub auf dem Darß wird, am Beispiel des Kranichs, Ökologie und Verhalten der Seevögel erörtert. Die ökologische Bedeutung der Vögel für den Lebensraum der Boddenküste wird hierbei zur allgemeinen Erörterung des Ökosystems ebenso weiterführen wie der Vogelschutz den Ausgangspunkt für eine Diskussion über den Wert des Naturschutzes liefert. Landentstehung, Veränderung der Landschaft und die Besiedelungsgeschichte der Region werden in diesem Kontext betrachtet.

Wieck, Darß
Dirk Vegelahn
Info und Anmeldung: 04242 976-1921
Anmeldung bis 23.07.14
So, 14. – Fr, 19.09.14
380,00 € inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag: 50,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: V00102088

ohne Ü

35. Harzer Mineralienseminar

Das Harzer Mineralienseminar wendet sich an alle, die an einer Einführung in das Gebiet der Mineralogie/Geologie interessiert sind, insbesondere an Mineralienliebhaber und -sammler. Spezielle Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt und auf Fragen wird jederzeit eingegangen. Eine vorangegangene Beschäftigung mit geowissenschaftlichen Themen erleichtert aber sicherlich das Verständnis.

Es werden Einblicke in Theorie und Praxis der Mineralbestimmung vermittelt - angefangen von der Bestimmung anhand äußerer Merkmale wie Strichfarbe und Härte, über einfache chemische Tests mit Tüpfelplatte und Lötrohr bis hin zu röntgenographischen Verfahren (RDA). Zusätzliche Kurse über die Farbe der Minerale, die Endlagerung radioaktiver Stoffe und eine ganztägige Busexkursion in die Umgebung runden die Woche ab.

Im Einzelnen werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Lagerstättenkunde, Mineralogie und technische Anwendung der Seltenen Erden
- Farben und Farberscheinungen von Mineralen
- Röntgenographische Verfahren zur Mineralbestimmung in Theorie und Praxis
- Mineralbestimmung nach äußeren Kennzeichen
- Grundlagen der Kristallographie und Kristallmorphologie
- Einfache chemische Methoden der Mineralbestimmung
- Besuch der Geosammlung der TU Clausthal
- Ganztägige Busexkursion im Harz

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, eine frühzeitige Anmeldung wird daher empfohlen.

Wenn Sie übernachten möchten, buchen Sie Ihre Unterbringung bitte selbst. Auskünfte dazu erhalten Sie bei der Touristinformation, Bergstr. 31, 38678 Clausthal-Zellerfeld, Tel. 05323 81024.

In Zusammenarbeit mit der Technischen Universität Clausthal und der Leibniz Universität Hannover. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.vhs-goslar.de direkt beim Kurs und unter www.immr.tu-clausthal.de/geoch/min_seminar/

Info und Anmeldung 05321 76-431 (dort erhalten Sie auch ein ausführliches Gesamtprogramm).

Clausthal-Zellerfeld, TU-Hauptgebäude Adolph-Roemer-Str. 2 a
Dr. Antje Gebel, Dr. Wilfried Ließmann
Mo, 22. – Fr, 26.09.14, jeweils von 09:00 – 17:00 Uhr
150,00 €
Kursnummer: G10D05

vhs Volkshochschule Landkreis Goslar

WaldLeben im Solling

Kulturwald zwischen Ökonomie und Ökologie
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Solling-Vogler und den Nds. Landesforsten
Seit Jahrhunderten verändert der Mensch den Wald, der längst ein Teil unserer Kultur geworden ist. So auch im Solling, der im Rahmen eines bundesweiten Wettbewerbs zum „Waldgebiet des Jahres 2013“ gewählt wurde. In der waldreichen Mittelgebirgsregion Solling hat der Wald bis in die Gegenwart hinein die Lebens- und Arbeitsverhältnisse der Bevölkerung geprägt. Die großen Waldungen zwischen Holzminden und Uslar boten alle notwendigen Rohstoff- und Energieressourcen für die Entwicklung der Siedlungen: Holz, Weideflächen, wilde Früchte und jagdbares Wild. Der Holzreichtum des Sollings bildete die Voraussetzung für traditionelle „Waldgewerbe“ wie Glasherstellung und Köhlerei. Aktuell gewinnt Holz zunehmend an Bedeutung, insbesondere in seiner industriellen Nutzung sowie als Energieträger.

Die Teilnehmenden machen sich mit der Wirtschafts- und Umweltgeschichte des zweitgrößten zusammenhängenden Waldgebiets Niedersachsens vertraut. Sie untersuchen gemeinsam mit Experten auf mehreren Exkursionen, wie der ökonomische Wandel und technische Fortschritte die Lebensbedingungen der Bevölkerung verändert haben. Dabei ist von besonderem Interesse, wie der Mensch mit den natürlichen Ressourcen auch in der heutigen Zeit umgeht und wie sich die Wälder in Zukunft entwickeln sollen.

Infos und Anmeldung: 05531 707-224 bzw. info@kvhs-holzminden.de oder www.kvhs-holzminden.de.

Holzminden, Hotel Buntrock
Dr. Hilko Linnemann, Kurt Hapke
Mo. 22.09. – Fr. 26.09.2014
Abmeldeschluss: Fr, 25.07.2014
420,00 € inkl. Ü/VP/EZ, Nachlass für DZ 10 €/Tag, 220,00 € ohne Ü/F
Kursnummer: 1381831

kvhs
Kreisvolkshochschule Holzminden

Nachhaltig wild

Naturdynamik im Nationalpark
Natur Natur sein lassen ist das Ziel des Nationalparks Harz. Das bedeutet, dass die geschützten Lebensräume ihrer eigenen, natürlichen Dynamik (wieder) überlassen werden. Das war nicht immer so. In der Vergangenheit gab es die unterschiedlichsten Nutzungen wie Bergbau, Köhlerei oder Wasserbau, die die Natur mal mehr, mal weniger stark beeinflusst haben. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes lernen wir die verschiedenen Lebensräume des Harzes kennen und erfahren, welche dynamische Entwicklung die Wälder in der Vergangenheit durchlaufen haben. Welche Nutzungsformen haben die Natur beeinflusst oder bis heute geprägt? Welche waren nachhaltig, welche nicht? Schließlich diskutieren wir die zahlreichen heutigen Nutzungsansprüche an den Nationalpark Harz.

Infos und Anmeldung: 05531 707-224 bzw. info@kvhs-holzminden.de oder www.kvhs-holzminden.de.

Altenau, Landhotel Alte Aue
Dr. Maret Heydenreich, Dr. Hermann Martens
Mo, 13.10. – Fr, 17.10.2014
Abmeldeschluss: Mo, 18.08.2014
334,00 € inkl. Ü/VP/DZ, EZ-Zuschlag 6,00 € / Tag, Kurtaxe ca. 2,00 € / Tag
Kursnummer:1381746

Nationalpark Harz, Foto: Wikipedia

Lebensfragen, Selbsterfahrung

Erfolgreich, aber alle - Vom Burnout zur Work-Life-Balance

ohne Ü

In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden über 60 % der Beschäftigten unter zunehmendem Druck und Stress, was zunehmend zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen kann und ein wachsendes gesellschaftliches wie individuelles Problem ist. Es braucht individuell eine ausgereifte Kunst, die 4 Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Balance zu bringen, bei der nichts dauerhaft zu kurz kommt. Neben der Analyse a) unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen und b) der individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten darin, können die Teilnehmer/-innen in diesem Bildungsurlaub ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwickeln – inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Cord Cordes, Dipl. Pädagoge
Mo, 17. – Fr, 21.03.2014, jeweils 8 – 15 Uhr
Anmeldung bis 10.02.2014
168,00 €
Kursnummer: H11150

Blick nach vorne und zurück - Innehalten in der Lebensmitte

Eine persönliche Standortbestimmung
Beim Blick nach vorne erhoffen wir uns viele Möglichkeiten. Der Weg in die Zukunft hält häufig tatsächlich viele Überraschungen bereit. Um unseren Weg so zu gestalten, dass er uns gefällt, ist es auch wichtig, zurück zu schauen und die im Laufe unseres Lebens gemachten Erfahrungen und erworbenen Fähigkeiten einzusammeln, zu vertiefen und für zukünftige Situationen zur Verfügung zu haben. Ziel ist es, den eigenen Weg mit seinen verschiedenen Facetten anzuschauen und Wünsche und Ideen für die Zukunft zu konkretisieren. Die entdeckten Ressourcen können eine gute Basis für mehr Entspannung und Freude im Alltag sein. In Einzel- und Partnerübungen und gemeinsam in der Gruppe begeben Sie sich auf Ihren Weg und lernen sich und Ihre Möglichkeiten besser kennen. In dieser Woche arbeiten wir mit Methoden aus dem systemisch-lösungsorientierten Ansatz und dem Erfolgsteamansatz der Karriereberaterin Barbara Sher. An den Abenden bleibt Zeit für persönliche Gespräche in gemütlichem Ambiente.

VHS Meppen – Tagungsort: Historisch-Ökologische-Bildungsstätte, Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg
Ursula Wrasmann
Mo, 07.04.. – Fr, 11.04.2014, 10:00 – 18:30 Uhr (Freitag bis 15:00 Uhr)
Anmeldung bis 28.02.2014
375,00 € inkl. Einzelzimmer und Verpflegung
Kursnummer: 14122-002

Work Life Balance - mehr Energie für Beruf und Alltag

ohne Ü

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für Bewegung, Entspannung und Momente zur Selbstreflexion. Immer öfter geraten Menschen körperlich und psychisch in einen erschöpften Zustand, der mehr und mehr zur gefühlten Normalität wird bis irgendwann der Körper streikt und erkrankt. Nicht selten endet so ein Zustand in einem „Burn Out“.

Der Bildungsurlaub verbindet Theorie und Praxis. Es werden verschiedene ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungskonzepte in der Theorie vorgestellt und praktisch erfahren.
Info und Anmeldung Tel. 0511 9835620 oder www.leine-vhs.de.

Laatzen, Altes Rathaus, Alte Rathausstr. 12
Sandra Franco
Mo, 07.04. – Fr, 11.04.2014, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 31.03.2014
107,00 €
Kursnummer: 3632B

Vor der Rente - eine Entdeckungstour

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Ideen für die Zeit danach ... hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert gemacht. Aber irgendwann sind Goethes Werke ausgelesen und an dem neu angelegten Kaninchengehege ist partout nichts mehr zu verbessern. Der rote Sportwagen im Hof ist frisch geputzt bzw. der Zusatzantrag an das Sozialamt abgeschickt, je nachdem. Was dann? Das zukünftige Rentenalter ist kein kurzer Zeitraum des Ruhestandes sondern ein neuer, eigenständiger Lebensabschnitt, den es zu gestalten gilt. Dabei wollen wir das biologische Alter nicht verleugnen, doch unsere Potenziale erkennen, damit Körper und Geist bewusst in Schwung bleiben. Wir wollen Projekte von und mit Seniorinnen und Senioren besuchen, die etwas Neues ausprobieren: andere Wohnformen, unterschiedliche Betätigungsmöglichkeiten und ehrenamtliche Tätigkeiten ausüben, Selbstständigkeit als zweites Standbein betrachten, Kunst und Natur und einiges mehr. Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die kurz vor der Rente stehen.

Berlin, Sophienhof
Regina Ulwer
Mo, 07.04., 14:00 Uhr bis Fr, 11.04., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.01.
290,00 € inkl. U/F(EZ-Zuschlag 116,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 164100

Berlin, Sophienhof
Regina Ulwer
Mo, 17.11., 14:00 Uhr bis Fr, 21.11., 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.08.
310,00 € inkl. U/F (EZ-Zuschlag 116,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Kursnummer: 160200

... und plötzlich spürst du, dass du älter wirst

Älter werden in dieser Gesellschaft - Perspektiven für einen neuen Lebensabschnitt
In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost.
Oft schleicht sich dieses Gefühl fast unmerklich ein, wird manchmal kaum erkannt, aber „nagt“ an einem, belastet den (All-)Tag: Ich werde älter, kann nicht mehr unbegrenzt, nicht mehr mit voller Power arbeiten und leben, das Älter-/Altwerden nicht mehr wegschieben. Was bedeutet es für mich, dass ich nicht mehr „ungebrochen jung“ bin, dass die Debatten über die ältere Generation, z. B. über ihre Versorgung, mich unmittelbar betreffen? Das Alter steht vor der Tür - wie gehe ich mit dieser Wechsellage meines Lebens um? Gibt es neue Perspektiven, vor allem: schöne, spannende, lebenswerte? Dieser Bildungsurlaub dient dem Austausch eigener Erfahrungen und dem Nachdenken über die gesellschaftliche Wirklichkeit des Älterwerdens. Vor allem geht es um den Versuch, motivierende Ideen für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwickeln - also das Schwierige nicht zu verdrängen und neue Chancen zuzulassen.

Nordseebad Tossens, Kurhotel Strandhof
So., 11.05., 18:00 Uhr bis Fr, 16.05., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.03.
445,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 40,00 €)
Kursnummer: 134100

Baltrum, Hotel Strandburg
So., 05.10., 18:00 Uhr bis Fr, 10.10., 13:00 Uhr
490,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 45,00 €)
Kursnummer: 134000

Achtsamkeit und Innerer Friede

Fernöstliche Werte für unser Leben?
Nach östlicher Auffassung besteht die Kunst des Lebens darin, Achtsamkeit für den gegenwärtigen wundervollen Augenblick zu entwickeln. Diesem Ziel dienen die traditionellen Kulturtechniken Asiens: Meditation, Qigong, Taijiquan und Yoga. Diese auch zur Gesundheitsförderung praktizierten Körperübungen sind eingebettet in die Weisheitslehren des Hinduismus, des Taoismus und des Buddhismus, die nicht nur einen fruchtbaren Kontrast zu den Orientierungen der westlichen Jetztzeit-Zivilisation bilden, sondern Selbstfindung, Mitgefühl und inneren Frieden in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen stellen. Ausgewählte Übungen werden die behandelten Themen erfahrbar machen. Das Seminar findet in einer sehr schönen Bildungsstätte im Naturschutzgebiet Hoher Meißner statt.

Germerode, Altes Forsthaus
Manfred Folkers
Mo, 02.06., 15:00 Uhr bis Fr, 06.06., 15:00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.03.
360,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 40,00 €)
Kursnummer: 164300

Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern

Einführung in die Philosophie
In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Gott, über den Sinn und die Beschwernisse des Alltags? Was meint der Philosoph Immanuel Kant, wenn er den „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ proklamiert? Kann der Mensch überhaupt glücklich sein? Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich besonders an Anfänger/-innen, die sich einen ersten Überblick über die Geschichte der Philosophie verschaffen wollen.

Neben herausragenden Philosophen der Antike (Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikur) kommen auch bedeutende Denker der Moderne zu Wort (Nietzsche, Schopenhauer, Erich Fromm, H.-G. Gadamer, Immanuel Kant, Max Horkheimer, Wilhelm Schmid, R. David Precht). Anhand von kurzen Texten, Interviews, Vortrag, Video und Diskussion werden die philosophischen Hintergründe leichtverständlich erläutert und deren Aktualität sowohl für die Lebensperspektive des Einzelnen als auch für politische Zusammenhänge erörtert.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein Reader mit einer fundierten Textsammlung wird bereitgestellt und den Teilnehmenden auf Sylt persönlich ausgehändigt. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

List/Sylt, Akademie am Meer
Prof. Dr. Peter Moritz
Mo, 25.08., 12:30 Uhr bis Fr, 29.08., 13.15 Uhr
Anmeldeschluss: 10.07.
450,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 40,00 €)
Kursnummer: 160400

VOLKSHOCHSCHULE SCHAUMBURG

Einführung in die Philosophie – Auf der Suche nach Sinn und Glück

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Sonne, Strand, Meer und blauer Himmel - in solch sinnlicher Umgebung schöpften berühmte Philosophen der Weltgeschichte immer wieder neue Kraft, ihren Reflexionen und Gedanken über Wahrheit, Gott, Liebe, Leid und Glück nachzuspüren. Von Sokrates und Epikur („Ursprung und Wurzel alles Guten ist die Lust des Bauches“) über den Dalai Lama („Der Weg zum Glück“) und Erich Fromm („Die Kunst des Liebens“) bis hin zu Nietzsches und Schopenhauers Lebensweisheiten finden sich unterschiedliche Lösungen und Erklärungen. Auch aktuelle Denker wie der zeitgenössische Philosoph Wilhelm Schmid kommen im Seminar mit modernen Ideen zu Wort. Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihre Grundbegriffe werden wir uns diesen Gedanken nähern und ausführlich über die Grundfragen des Lebens diskutieren. Film-Interviews mit Philosophen runden unsere Einführung ab.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein Reader mit einer Textsammlung wird den Teilnehmenden auf Sylt ausgehändigt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

List/Sylt, Akademie am Meer
Prof. Dr. Peter Moritz
Mo, 08.09., 12:30 Uhr bis Fr, 12.09., 13.15 Uhr
Anmeldeschluss: 24.07.
445,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 40,00 €)
Kursnummer: 160300

Ökologie und Lebenskunst

Buddhistische Anregungen für den Umgang mit Krisen und Wandel
Wie werden wir in Zukunft leben? Viele Fakten und Entwicklungen deuten gravierende gesellschaftliche Veränderungen an. In der Lehre des Buddha werden Wandel, Verbundenheit und Offenheit als fundamentale Merkmale des Daseins angesehen. Seine Methoden (Meditation, genaues Hinschauen, Entwicklung innerer Ruhe u. s. w.) stärken die Motivation, sich an einer Überwindung aktueller Krisen zu beteiligen. Wenn wir uns entscheiden, unsere besten Fähigkeiten als Mensch (Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut) zu entfalten, lassen sich Engagement und geistiges Wachstum miteinander verbinden. Wir geben der Erde und der Zukunft eine Stimme und können integer handeln - im Einklang mit unserem Eingebundensein in die Natur.

Damme, Gästehaus Priorat St. Benedikt
Manfred Folkers
Mo, 15.09., 15:00 Uhr bis Fr, 19.09., 15:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.06.
355,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (kein EZ-Zuschlag)
Kursnummer: 160100

Das richtige Maß - die Work-Life-Balance

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Norderney, Hotel Ennen
Wolfgang Uhle
So., 26.10., 18:00 Uhr bis Fr, 31.10., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.08.
485,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 15,00 €)
Kursnummer: 120800

Kommunikation, Rhetorik, Beruf

ohne Ü

Rhetorik - Intensivkurs

In diesem Intensiv-Seminar werden Regeln zur Rhetorik, Stilmittel, Diskussions- und Verhandlungstechniken, Vortrags- und Atemtechniken gemeinsam erarbeitet und vorgestellt. Entspannungstechniken sowie Arbeit mit Video dienen der Verminderung von Redeängsten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Alte Waage 15
Theresia Fehrenbacher
Mo, 20. – Fr, 24.01.2014, jeweils von 08:30 – 15:00 Uhr
Anmeldung bis 06.01.2014
148,00 €
Kursnummer: BDPP39BU

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Alte Waage 15
Theresia Fehrenbacher
Mo, 19. – Fr, 23. Mai 2014, jeweils von 08:30 – 15:00 Uhr
Anmeldung bis 05.05.2014
148,00 €
Kursnummer: BEPP40BU

ohne Ü

Erfolgreiches Konfliktmanagement im beruflichen Alltag

Konflikte gehören zum täglichen Leben. Vor allem im Beruf sind sie unausweichlich, denn zu sehr unterscheiden sich persönliche Interessen und Wertvorstellungen, gerade in der Kommunikation mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden.

Konstruktive Konfliktlösungen sind die hohe Kunst der Kommunikation. Schon mit einfachen Regeln und einem klaren Gesprächsleitfaden können Sie Konfliktsituationen so bewältigen, dass alle Seiten eine faire Chance auf eine gemeinsame Lösung erhalten.

Sie erhalten die Möglichkeit, Konfliktsituationen aus Ihrem Berufsalltag in Rollenspielen zu lösen. Darüber hinaus erproben Sie in praktischen Übungen die Konfliktmodera-tion, eine Methode zur Konfliktlösung in Gruppen, und lernen die Grundlagen betrieblicher Mediation kennen. Konflikte sind unvermeidbar, aber Konfliktfähigkeit ist lernbar und eine Bereicherung Ihrer sozialen Kompetenz.

Langenhagen, Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31
Iris Kadenbach
Mo, 03.02.14 – Mi, 05.02.14
185,00 €, erm. 111,40 €
Kursnummer: 509.04

ohne Ü

Rhetorik: Freie Rede - Sicheres Auftreten

Ziel des Lehrgangs ist, Stimme und Sprache zu entwickeln sowie die nötige Sicherheit in Gesprächen, Diskussionen, Vorträgen, Zwiegesprächen und in der „Freien Rede“ zu erlangen. In gemeinsamen Gesprächen werden die Kursteilnehmer/-innen selbst Beurteilungsmaßstäbe für richtiges und gutes Sprechen erarbeiten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Alte Waage 15
Theresia Fehrenbacher
Mo, 17. – Fr, 21.02.2014, jeweils von 08:30 – 15:00 Uhr
Anmeldung bis 03.02.2014
148,00 €
Kursnummer: BEPP38BU

ohne Ü

Rhetorik im Beruf

In Zusammenarbeit mit der Goethe-Universität Frankfurt
Im Berufsleben kommt es immer mehr auf wirkungsvolle Kommunikation an. Die körperliche Arbeit übernehmen heute Maschinen in sehr viel stärkerem Maße als früher. Der Mensch setzt sich immer weiter frei für andere Aufgaben: Planen, Organisieren, Führen, Reden, Präsentieren, Werben, Verkaufen, Vermitteln, Kommunizieren. All diese Tätigkeiten erfordern Sprache und Sprechen, also Rhetorik.

Hier setzt das Seminar an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gemeinsam Fähigkeiten erarbeiten oder verbessern, die gerade im Berufsleben eine entscheidende Rolle spielen.

Die Hauptthemen: Engagiertes Zuhören - Unfaire Angriffe und ihre Abwehr - Argumentieren - Redevorbereitung, Stichwortkonzept - Redevortrag - Gestik, Mimik, Selbstdarstellung, das Verhältnis von Körper und Sprache - Vorstellungsgespräch - Möglichkeit der Selbstkontrolle durch Video

Walsrode, Ausbildungs- und Trainingszentrum, Quintusstr. 35, Seminarraum 1, Eingang 3
Prof. Dr. Michael Thiele
Mo, 03. – Fr, 07.03.14
Anmeldung bis 20.01.14
150,00 € (keine Ermäßigung)
Kursnummer: X 14053

Älter werden im Erzieher/-innenberuf

Sie sind zufrieden und glücklich in Ihrem Beruf und lieben nach wie vor den Umgang mit Kindern. Zunehmend stellen sich jedoch auch Bedenken ein, wie viele Jahre Sie diese Tätigkeit noch weiter ausüben wollen oder können. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit im Austausch mit Gleichgesinnten, sich über die eigenen Wünsche und Ziele klar zu werden und gibt Hilfen und Tipps zur weiteren Orientierung. Das beinhaltet auch Themen zur Gesundheits-Vorsorge und Fragen nach dem Umgang mit (deutlich) jüngeren Kolleginnen/Kollegen/Eltern. Zudem wird eine Einheit von einer Atempädagogin gestaltet, die Ihnen Möglichkeiten aufzeigt, über die Auseinandersetzung mit der eigenen Atmung ganz einfache Entspannungsmethoden kennenzulernen. Das Seminar gibt Impulse, über neue Wege und Möglichkeiten nachzudenken und den Blick für die individuelle Zukunft und für persönliche Chancen zu öffnen. Durch systematisches Arbeiten und eine kreative Atmosphäre werden berufliche Wünsche in erreichbare Ziele umgewandelt.

Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Gisela Röhling
Anmeldung bis 25.02.2014
Di, 11. – Fr, 14.03.14
300,00 €, TN-Entgelt mit Ü/ DZ und Frühstück 360,00 €; Ü/ EZ und Frühstück 393,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00106002

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden können.

Inhalte u. a.:
- Vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Kommunikation mit allen Sinnen
- Bedeutung und Einsatz der Körpersprache
- Lampenfieber, ja und?
- Umgang mit kritischen Fragen und Störenfrieden

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck
Wolfgang Uhle
So., 23.03., 18:00 Uhr bis Fr, 28.03., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.01.
465,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (kein EZ-Zuschlag)
Kursnummer: 221500

Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung

ohne Ü

Redehemmungen überwinden - selbstbewusst sprechen - sich klar und verständlich ausdrücken - sich in ein Gespräch einschalten. Aufbau eines Redebeitrages, Pro- und Contra-Debatte, Mimik und Gestik, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele mit Videoeinsatz.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Alte Waage 15
Theresia Fehrenbacher
Mo, 24. – Fr, 28.03.2014, jeweils von 08:30 – 15:00 Uhr
Anmeldung bis: 10.03.2014
148,00 €
Kursnummer: BEPP42BU

Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

ohne Ü

Obwohl es zu einer unserer alltäglichsten Erfahrungen gehört, mit anderen Menschen zu reden, ist Kommunikation nicht zwangsläufig etwas, das in unterschiedlichen Situationen / mit verschiedenen Gesprächspartnern wie von selbst gelingt. In Gesprächen geht es um weit mehr als um Austausch von Informationen. Zum Gespräch gehört auch nicht nur das, was tatsächlich gesprochen wird, sondern auch das, was nicht ausgesprochen wird, aber dennoch mitschwingt. Manchmal ist auf Anhieb alles klar, manchmal bleibt trotz vieler Worte Vieles unklar; zuweilen genügt ein Blick, um alles zu „sagen“, andererseits spricht man oft stundenlang aneinander vorbei.

Im Seminar werden wir zum einen auf theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis von Gesprächspartnern und unterschiedlichen Gesprächs- und Konfliktsituationen eingehen; zum anderen werden ganz praxisnah verschiedene Gesprächstechniken und deren Anwendung vermittelt und trainiert.

Walsrode, Ausbildungs- und Trainingszentrum, Quintusstr. 35, Seminarraum 1, Eingang 3
Christa Burg
Mo, 05.05. – Fr, 09.05.14
Anmeldung bis 27.03.14
160,00 € (keine Ermäßigung)
Kursnummer: X 14054

Soltau, VHS - Rosenstraße 14 - Raum 106
Christa Burg
Mo, 03.11. – Fr, 07.11.14
Anmeldung bis : 29.09.14
160,00 € (keine Ermäßigung)
Kursnummer: Y 14055

ohne Ü

Reden - Argumentieren – Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation
Einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Gespräch mit anderen. Dennoch wird eine Verständigung in der Familie, am Arbeitsplatz, in der öffentlichen Interessenvertretung häufig erschwert durch sprachliche Unzulänglichkeiten, Missver-ständnisse, Hemmungen oder Ängste.

Inhalte dieses Seminars sind u.a. eine praktische Einführung in sachgerechte Rede- und Argumentationsformen sowie ein angemessenes Diskussionsverhalten.

Schwerpunkte sind theoretische Grundlagen von Kommunikationsprozessen und deren Störungen, die Analyse von körpersprachlichen Signalen und die Bewältigung von Redeängsten. Rede-, Artikulations- und Argumentationstechniken werden ausführlich behandelt. Ziele, Regeln und Klippen in Diskussionen und Gesprächen werden ebenfalls thematisiert.

Langenhagen, Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31
Gabriele-Regina Thomas
Mo, 05.05.14 – Fr, 09.05.14
161,00 €, erm. 97,00 €
Kursnummer: 509.01

VOLKSHOCHSCHULE Langenhagen

ohne Ü

Reden-Argumentieren-Diskutieren

Rhetorik für Frauen - In Zusammenarbeit mit der Universität Hannover
Vielen Frauen fällt es häufig schwer, frei zu sprechen, zu argumentieren und sich in Diskussionen Gehör zu verschaffen. In der Öffentlichkeit, in unbekannten oder unvorhergesehenen Redesituationen und -anlässen, vor großen Gruppen ist das Vertreten des eigenen Standpunktes mit Hemmungen belastet. Ziel dieses Seminars ist es, selbstsicher aufzutreten, angemessen sprechen zu können und sachlich zu argumentieren. Neben einer Analyse der verschiedenen Regeln der Körpersprache-Signale werden wir uns beschäftigen mit den Regeln der freien Rede und der Bewältigung dabei auftretender Stressmomente. Weitere Schwerpunkte werden gebildet durch Artikulations- und Argumentationstechniken sowie das Diskussions- und Gesprächsverhalten. Vielfältige praktische Übungen und die Begleitung durch Videoaufnahmen sind im Seminarverlauf vorgesehen.

Walsrode, Ausbildungs- und Trainingszentrum, Quintusstr. 35, Seminarraum 1, Eingang 3
Gabriele-Regina Thomas
Mo, 16. – Fr, 20.06.14
Anmeldung bis: 12.05.14
180,00 € (keine Ermäßigung)
Kursnummer: X14052

vhs Volkshochschule Heidekreis gGmbH

ohne Ü

Selbstbehauptung im Beruf

Der Beruf konfrontiert uns täglich mit neuen Anforderungen. Die unterschiedlichsten Einflüsse bestimmen unser Vermögen diese Anforderungen zu bewältigen, eigene Positionen darzustellen und durchzusetzen, auch mit Ablehnung umgehen zu können und Kompromisse schließen zu können. Mit Hilfe verschiedener Handlungsmöglichkeiten können wir lernen uns im Berufsumfeld selbstbewusst und erfolgreich zu behaupten. Des weiteren erfahren die Teilnehmer/-innen, wie Sprache und Körpersprache wirken, trainiert und richtig eingesetzt werden können, das Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag gestärkt und damit ein sicheres Auftreten und eine sympathische und überzeugende Ausstrahlung erzielt werden kann.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Heydenstraße 2
Theresia Fehrenbacher
Mo, 23. – Fr, 27.06.2014, jeweils von 08:30 – 15:00 Uhr
Anmeldung bis 06.06.2014
148,00 €
Kursnummer: BEPP43BU

Wer sich wehrt, lebt gesünder!

Schlagfertigkeit trainieren
In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Dieses Seminar ist nach dem gleichnamigen Buch der Autorin Barbara Berckhan konzipiert. Es werden ihre 12 Strategien vorgestellt und praktisch erprobt. Wie können Sie auf eine intelligentere Weise Kontra geben, ohne dabei das Gesicht zu verlieren? Wie können Sie verbale Angriffe abprallen lassen, den Angreifer verwirren oder ins Leere laufen lassen? Wie können Sie unsachliche Kritik entkräften und Ihren Angreifer mit Komplimenten lahm legen? Wie können Sie machtvoll auftreten und dabei selber wertschätzend bleiben? Diese und weitere Fragen werden im Seminar theoretisch und praktisch behandelt. Sie haben die Möglichkeit, anhand eigener Fallbeispiele neue Verhaltensstrategien zu erfahren und sie zu üben.

Spiekeroog, Haus Barmen
Ingryt Paterok
So., 29.06., 18:00 Uhr bis Fr, 04.07., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.04.
490,00 € inkl. Unterkunft, Vollpension und Schulungsunterlagen (kein EZ-Zuschlag)
Kursnummer: 223200

Rhetorische Kompetenz und Gelassenheit im Berufsalltag

ohne Ü

Bildungsurlaub für Frauen: Frei und entspannt sprechen
Wie schön wäre es, voller Zutrauen zu sich und den eigenen Fähigkeiten zu sein, keine Angst vor neuen Aufgaben zu haben und sich nicht verunsichern zu lassen. Dieser Bildungsurlaub für Frauen will Ihre kommunikativen Fähigkeiten stärken und dabei den Alltag im Umgang mit anderen „stressfreier“ meistern lernen. Wichtige Lernziele: Wie befreie ich mich von Hemmungen vor anderen Menschen zu sprechen? Wie kann ich zielgerichtet formulieren? Wie setze ich meine Stimme so ein, dass ich mir Gehör verschaffe und stimmig wirke? Wie werde ich gelassener in Stresssituationen? Ein Atem-, Stimm- und Sprechtraining kombiniert mit gezielten Entspannungsmethoden und Körperwahrnehmungsübungen hilft uns, Stress abzubauen und überzeugend in Redesituationen zu wirken. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden, und stärken Sie damit Ihre rhetorische Kompetenz und Vitalität am Arbeitsplatz. Bitte Schreibutensilien, bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und Wollsocken mitbringen. Für Getränke und Frühstück ist gesorgt. Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen ist gegeben. Zwecks Übernachtungsmöglichkeiten sprechen Sie uns an.

Meppen, VHS, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
Sabine Schardelmann, Claudia Behrend-Hermes
Mo, 30.06. – Fr, 04.07.2014, 09:00 – 15:00 Uhr
Anmeldung bis 31.05.2014
185,00 € (ohne Übernachtung, mit Getränken und Frühstück)
Kursnummer: 14195-031

Volkshochschule Meppen

Rhetorik für Frauen (für Vollzeitkräfte)

ohne Ü

Sicherheit bei Vorträgen, Präsentationen, Reden
Sie möchten in Erinnerung bleiben, weil Ihre Rede packend und souverän war? Ziele erreichen und Gehör finden, Sicherheit bei Vorträgen und Präsentationen durch den eleganten und taktischen Umgang mit Sprache und vor allem auch Körpersprache lassen sich erlernen. Mit gezielten Worten erreichen Sie privat und im Beruf wesentlich mehr als allein mit dem besten Fachwissen! Es ist stets die Persönlichkeit, die ankommt, erst in zweiter Linie der Inhalt! Durch das Erlernen von Techniken und sehr viel Praxis im Seminar überwinden Sie Unsicherheiten und werden dadurch Menschen für sich gewinnen. (Weitere Infos über den Kurs auf rhetorik-trainer-de.de).

Info und Anmeldung Tel. 0511 231130 oder www.leine-vhs.de.

Hemmingen, Rathausplatz 12
Mo, 11.08. – Fr, 15.08.2014, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 30.07.2014
145,00 € – Für das Kursskript fallen zusätzliche Kosten von 8,00 € an, die über die Dozentin abgerechnet werden.
Kursnummer: 1501B

Leine-Volkshochschule Hemmingen • Laatzen • Pattensen

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

Gelassen und sicher dem Stress begegnen – In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
„Stress lass nach!“ Wer von uns kennt diesen Ausspruch nicht? Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stressprävention- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können. In diesem Bildungsurlaub gehen wir der Frage nach: „Was ist nun eigentlich Stress und wie gehen wir konstruktiv mit ihm um?“ Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Grundwissen über das Stressgeschehen und verschiedene Stressmodelle
- Alternative Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen
- Interessenorientierte Kommunikation
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien u. a. mit Selbst-/Zeitmanagement, wertschätzender Kommunikation, verändertem Konfliktverständnis, kreativer Problemlösung, „meinem“ persönlichen Gesundheitsprojekt.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekeroog, Haus Winfried
Antonia Heinrich/Uschi Haber
So., 07.09., 18:00 Uhr bis Fr, 12.09., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.05.
445,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 50,00 €)
Kursnummer: 220100

VOLKSHOCHSCHULE SCHAUMBURG

Der „Wattkieker“ auf Spiekeroog, Foto: Thomas Lagies

Älter werden im Beruf

Für Frauen und Männer ab 50
In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Älter werden im Beruf, diesen Umstand als Altersgewinn zu betrachten anstatt als Altersverlust - wer möchte das nicht? Das Alter als Geschenk zu sehen anstatt als Last. Tun wir das auch? Unser Geist ist wachsam und flexibel. Wir profitieren von unserem reichhaltigen Erfahrungshintergrund, kennen unsere fachlichen und menschlichen Stärken und Fähigkeiten sehr genau und können mit jüngeren Kollegen/innen mithalten - ist es so? Wie erleben wir den Umgang mit jungen Führungskräften und Kollegen/innen? In welchem Unternehmen werden ältere Mitarbeiter/innen und ihre Erfahrungen gewürdigt? Wir können auf unsere geleisteten Werke und erreichten Lebensziele stolz zurück blicken. Erfüllt uns das tatsächlich mit Glück oder gar mit Stolz? Wie sieht unsere jetzige Lebensbalance, das Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben aus? Wie erleben wir Veränderungen im Beruf und im Privatleben und wie nutzen wir diesen Umstand? Wie können wir unsere geistige und körperliche Gesundheit erhalten? Wie steht es um unser soziales Netz? Wie wollen wir unsere persönliche Zukunft gestalten, welche Lebensperspektiven und Ziele wollen wir noch erreichen? Mit diesen und anderen Fragen zum Älterwerden beschäftigt sich das Seminar. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit neue Ziele zu formulieren und einen Aktionsplan zu erstellen.

Spiekeroog, Haus Barmen
Ingryt Paterok
So., 21.09., 18:00 Uhr bis Fr, 26.09., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.06.
450,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension
und Schulungsunterlagen (EZ-Zuschlag: 25,00 € bzw. 10,00 € bei gemeinsamer DU/WC)
Kursnummer: 222000

Selbstsicherheit steigern

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen. Selbstsicherheit ist entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist weit mehr als gleichauf mit zu schwimmen, es ist die Grundlage für Zivilcourage sowie vieles mehr. Es ist das Wissen um einen selbst, um die eigenen Leitbilder, den zentralen Lebensentwurf, die daraus resultierende Sicherheit sich selbst und anderen gegenüber. In diesem Bildungsurlaub geht es um mehr Sicherheit zu wissen, wer man ist, wie man ankommt und worauf man achten muss, um eine souveräne Position zu beziehen, ganz konkret im Umgang mit anderen Menschen. Auch in kritischen Situationen.

Norderney, Caritas Inseloase
Wolfgang Uhle
So., 05.10., 18:00 Uhr bis Fr, 10.10., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.08.
490,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 50,00 €)
Kursnummer: 120200

Streiten ist gesund!

Psychologische Gesprächsführung im Beruf
In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Die Änderung des eigenen Gesprächsstils ist gewöhnlich weit weniger ansprechend, weil es nicht nur das Verhalten, sondern auch das Selbstbild betrifft. Daher ist ein realistischerer Ansatz, wenn wir lernen, die Mitteilungen des anderen zu verstehen und die eigenen Mitteilungen auf eine Art und Weise zu erklären, die der Partner verstehen und akzeptieren kann. Das Gesprächsseminar bietet Frauen und Männern die Gelegenheit, inspiriert durch das Sachbuch von Deborah Tannen „Du kannst mich einfach nicht verstehen“, Streitgespräche im Beruf und privat aus kommunikationspsychologischem Blickwinkel zu betrachten. Wir gehen auf die Spurensuche, differenzieren zwischen gesunden und ungesunden Streitmustern und üben anhand praxisnaher Beispiele das optimale Streitgespräch.

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck
Ingryt Paterok
So., 12.10., 18:00 Uhr bis Fr, 17.10., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.08.
495,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension und Schulungsunterlagen (kein EZ-Zuschlag)
Kursnummer: 220300

Mein Weg - nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung

Bildungsurlaub um innezuhalten – In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Bilanz ziehen - die eigenen Stärken und Potentiale erkennen und entdecken als Ausgangspunkt für den nächsten Schritt in der Lebens- und Berufsplanung. In diesem Bildungsurlaub haben Sie Raum und Zeit innezuhalten, zu entspannen, bei sich anzukommen und um eine aktuelle Standortbestimmung Ihres beruflichen und privaten Weges vorzunehmen. Sie haben Gelegenheit, Ihre Vorstellungen und Ideale zu überprüfen, zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. So haben Sie dann die Möglichkeit, den nächsten Schritt für Ihren weiteren Weg beruflich und/oder privat vorzubereiten.

Spiekeroog, Haus Winfried
Maria Gierse-Westermeier/Ilka Franke
So., 19.10., 18:00 Uhr bis Fr, 24.10., 13.00
Anmeldeschluss: 17.06.
485,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 50,00 €)
Kursnummer: 226000

Stress im Beruf und Alltag - inzwischen verändert?

Aufbauseminar – In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
„Stresskompetenz - wo stehe ich heute?“ Wie und wo konnte ich die Erkenntnisse des Basisseminars umsetzen? Welchen Stressfallen kann ich entgehen? In welche Stressfallen trete ich immer wieder? Welche Kompetenzen will ich verbessern? Im beruflichen und privaten Umfeld nehmen die Herausforderungen stetig zu. Wir sind gefordert, in den Situationen zu reagieren und benötigen dafür ein entsprechendes Handlungsrepertoire.

Inhaltliche Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Stress als multifunktionales Geschehen
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Stress und die Folgen für die Gesundheit - vertiefendes Verständnis
- Kommunikationsfallen frühzeitig erkennen
- die Bedeutung der interessenorientierten Kommunikation für die Konfliktdeeskalation
- Konflikte souverän meistern - alternative Konfliktlösungsmöglichkeiten
- Burn-out-Prophylaxe
- Selbst-Coaching

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekeroog, Haus Winfried
Antonia Heinrich/Uschi Haber
So., 10.11., 18:00 Uhr bis Fr, 15.11., 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.06.
498,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag 50,00 €)
Kursnummer: 225000

VOLKSHOCHSCHULE SCHAUMBURG

Literarische Texte - Rezeption und Interpretation am Beispiel des romantischen Dichters Clemens Brentano

Clemens Brentano - geboren 1778 auf Ehrenbreitstein, gestorben 1842 in Aschaffenburg - führte ein ruheloses, von Krisen erschüttertes Leben. Er wechselte häufig den Wohnsitz (Jena, Heidelberg, Berlin, Wien, Prag), blieb aber immer im Zentrum, ja man könnte fast sagen: „das“ Zentrum der deutschen Romantik.

Mit Achim von Arnim sammelte er „Des Knaben Wunderhorn“, war der „Erfinder“ der Loreley, begründete recht eigentlich die Rheinschwärmerei. Er schrieb Romane, Schauspiele, Erzählungen und Märchen, am bedeutendsten aber ist seine Lyrik, die auch - neben Erzählungen und den „Rheinmärchen“ - im Mittelpunkt des Seminars steht.

Das Tagungshaus liegt idyllisch und ruhig am rechten Rheinufer in der Nähe von Koblenz, nicht weit von Burg Ehrenbreitstein entfernt. **Eigene Anreise.**

Vallendar (bei Koblenz), Haus Tabor
Christof Eckardt / Sabine Schnelle
Anmeldung bitte umgehend
So, 27.04. – Fr, 02.05.14
410,00 €, im DZ, 450,00 € im EZ, inkl. Unterkunft und Vollpension. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00201001

Der Loreleyfelsen am Rhein, Clemens Brentano; Abbildungen: Wkipedia

ohne Ü

Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u.a. nehmen Rückenprobleme immer mehr zu.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen mit der Pilates-Methode wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten, um das Körberbewusstsein im Alltag zu fördern und die Muskulatur zu stärken.

Inhalte des Bildungsurlaubs sind die Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte, auf Rücken und Wirbelsäule ausgerichtete Übungen für die Bewegungsanforderungen des Berufsalltages.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Schreibmaterial, Decke, Iso-Matte, Getränke, Mittagsimbiss.

Informationen und Anmeldung: VHS Heidekreis: 05191-968280

Walsrode, VHS-Geschäftsstelle, Kirchplatz 4
Andrea Barth
Mo, 07.04.2014 – Fr, 11.04.2014
Anmeldung bis 24.02.2014
128,00 €
Kursnummer: X961003

ohne Ü

Shiatsu 1 - Kompaktwoche

Grundkurs für Teilnehmende aus den Arbeitsfeldern Heil- und Pflegeberufe, Körpertherapie sowie Gesundheitswesen; auch offen für Menschen, die keinen BU in Anspruch nehmen können. Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Körpertherapie (Entspannungsmassage), die auf den Erfahrungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlichen Massagetechniken basiert. Shiatsu hilft uns ins eigene Gleichgewicht zu kommen, mit den eigenen Kräften haushalten zu lernen, zu entspannen und die Energie ins Fließen zu bringen (neue Energie zu tanken). Das Erlernte lässt sich leicht in den beruflichen und persönlichen Alltag integrieren. Shiatsu wird bekleidet auf einer Matte auf dem Boden gegeben.

Kursinhalte:
- Grundlagen fernöstlicher Philosophie und der TCM
- die 5 Wandlungsphasen (Elemente) und ihr körperlicher und emotionaler Ausdruck sowie ihre Entsprechung in der Natur und Klima
- die Lehre der Meridiane (Energieleitbahnen)
- Einführung in die praktischen Grundlagen des Shiatsus
- Entspannungsübungen aus der TCM
- sowie eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, die das berufliche und persönliche Repertoire bereichern

Teilnahmevoraussetzung: Bewegungsfähigkeit auf dem Boden (sitzen, knien), Bereitschaft zur Körperarbeit zu zweit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Kissen.

Lüneburg, Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, 4.OG
Anette Maria Ried
Mo, 07. – Fr, 11.04.14, 08:30 – 16:30 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.
Anmeldeschluss: 03.03.14
215,00 €, ermäßigt: 185,00 €
Kursnummer: Y36101

ohne Ü

Kompetent dem Stress begegnen

Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken
Berufliche und/oder private Überforderung, äußerer und innerer Druck bringen viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Dies und fehlende Ruhe führt zu Dauerstress, psychosomatischen Störungen und Burnout – dem gilt es vorzubeugen! Stress gilt zudem als (Mit-)Verursacher zahlreicher körperlicher Erkrankungen.

Der positive Umgang mit Stress lässt sich erlernen: Es werden Techniken und langfristige Strategien vermittelt, um mit Alltagsanforderungen und Belastungen besser zurechtzukommen. Mit der eigenen Energie bewusst umzugehen und die eigenen Widerstandskräfte zu aktivieren bzw. auszubauen sind Ziele dieses Bildungsurlaubes.

Nehmen Sie sich drei Tage Auszeit: In der angenehmen Atmosphäre des Eichenparks betrachten Sie den Stress mit Abstand, erfahren Wissenswertes und lernen verschiedene Entspannungstechniken zur Stressbewältigung kennen.

Dieser Bildungsurlaub umfasst folgende Inhalte:
Im ersten Teil geht es um die Analyse des Stressverhaltens, die persönlichen Stressoren und Stresstypen sowie Bewertungs- und Denkmuster incl. der „inneren Antreiber“. Ziel ist es hier, die vorhandenen Schutzfaktoren zu aktivieren und Alternativstrategien zu entwickeln.

Im Mittelpunkt des zweiten Teils stehen die alten asiatischen Bewegungskünste Tai Chi, Qi Gong und Yoga. Die langsamen, z.T. fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem und der natürlichen Beweglichkeit bieten ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist und Seele. Wesentliche Elemente werden vorgestellt, kombiniert und geübt. Den Abschluss bildet Entspannung durch Meditation.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Langenhagen, Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31
Dagmar Kasper, Horst Polomka
Mo, 14.04.14 – Mi, 16.04.14
96,00 €, Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kursus erhoben
Kursnummer: 301.00

Keine Zeit und trotzdem fit und vital!

ohne Ü

Erweiterung der Gesundheits-Selbstmanagementkompetenz
Inhalt der Veranstaltung sind die Vermittlung von Kenntnissen zur gesunden Lebensführung, basierend auf ausgewogener Ernährung, Bewegung und Entspannung als Quelle des Wohlbefindens. Entwickeln Sie im Laufe der Woche Ihr eigenes Gesundheitsprogramm, das Sie zukünftig stressige Zeiten besser überstehen lässt!

Info und Anmeldung Tel. 0511 9835620 oder www.leine-vhs.de.

Laatzen, OT Rethen, Familienzentrum
Rosina Jungherr
Mo, 12.05. – Fr, 16.05.2014, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr
Anmeldungen bis 05.05014
123,00 € (zzgl. 11,00 € für Lebensmittel werden täglich extra abgerechnet)
Kursnummer: 3633B

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung - auch im Beruf

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Hier werden ganzheitliche Bewegungsmethoden zum Ausgleich der sitzenden Tätigkeit vorgestellt:

Herz-Kreislauftraining durch Walking und Nordic Walking sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode.

Entspannung , Mobilisationstechniken und Elemente aus der Körperarbeit stärken das Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Weitere Themen sind: Ergonomie am Arbeitsplatz sowie Tipps zur Ernährung. Der Bildungsurlaub mit Theorie- und Praxisanteilen behandelt die möglichen Ursachen von Herz-Kreislauf-Problemen und Möglichkeiten, diesen im Alltag entgegenzuwirken. Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden.

Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Andrea Barth
Anmeldung bis 04.04.2014
Mo, 12. – Fr, 16.05.14
240,00 € (einschl. Mittag und Kaffee/Tee). **Mit Ü/V im DZ 340,00 € (EZ-Zuschlag: 44,00 €)**
Kursnummer: 00302005

Syke, Alte Posthalterei, Waldstr. 1

ohne Ü

Andrea Barth
Anmeldung bis 18.07.2014
Mo, 01. – Fr, 05.09.2014; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 €
Kursnummer: V00302006

ohne Ü

Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u. a. nehmen Rückenprobleme zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken. Wir trainieren den Rücken vorbeugend so, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Mit den theoretischen Kenntnissen von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden Sie in praxisgestützten Lerneinheiten mit Muskelaufbauübungen vertraut gemacht. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags kennen lernen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Tagesproviant und Schreibmaterial mitbringen.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 11.04.2014
Mo, 19. – Fr, 23.05.14; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: 00302004

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 25.07.2014
Mo, 08. – Fr, 12.09.14; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: V00302005

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 28.11.2014
Mo, 05. – Fr, 09.01.15; Mo und Fr 9:00 – 12:00 Uhr; Di, Mi und Do 9:00 – 15:30 Uhr
120,00 € zzgl. 2,50 € Skript
Kursnummer: V00302004

ohne Ü

Rückhalt – den Rücken stärken und entlasten

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unserer Gesundheit und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Eine Woche in idyllischer Atmosphäre, fernab von Büro- und Alltagsstress, vermittelt Ihnen dieses Seminar Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituation und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsübungen, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Focus des „Rückhalts“ stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz. Dabei wird Sie möglicherweise auch Ihre Krankenkasse unterstützen. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe, warme Socken, eine Isomatte, ein kleines Handtuch und evtl. ein kleines Kopfkissen mit.

Zusätzliche Informationen auch zu weiteren Bildungsurlaubsangeboten erhalten Sie unter:
Tel. 04222 44-444, info@regiovhs.de, www.regiovhs.de

Bookholzberg, Freizeitheim Hohenböken, Ammerweg 15 b
Birgit Heike
Mo, 23.06. – Fr. 27.06.14 Mo. – Do. 08:00 – 16:00 Uhr, Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
157,00 € (Übernachtung auf Anfrage möglich)
Kursnummer: 141-36541

ohne Ü

Demenzerkrankte verstehen und begleiten

Dieses Seminar richtet sich an Alten- und Krankenpfleger/-innen sowie Pflegehelfer/-innen; medizinische Fachkräfte; Demenzbegleiter/-innen und weitere Interessierte, die Umgang mit Demenzerkrankten haben. Kenntnisse über das Krankheitsbild Demenz sowie über hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit Betroffenen werden erworben. Weitere Themen sind: Therapiemöglichkeiten, biographisches Arbeiten und validierende Gespräche, Pflegeversicherung, rechtliche und ethische Fragestellungen, Nähe und Distanz in der Betreuung sowie Beschäftigungsmöglichkeiten. Es besteht die Möglichkeit, mit diesem Bildungsurlaub die Qualifizierung im Rahmen des Pflegeleistungsergänzungsgesetzes nach § 45a-d SGB XI für den ambulanten Pflegebereich zu erwerben. Zwecks Übernachtungsmöglichkeiten sprechen Sie uns bitte an.

Meppen, VHS, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
Gabriele Breuckmann, Dr. Carmen Breuckmann-Giertz, Annette Herbers
Mo, 30.06. – Fr, 04.07.2014, 09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 31.05.2014
280,00 € (mit Getränken und Frühstück)
Kursnummer: 14194-003

Gesund durch Bewegung – Entspannung und Ernährung im Beruf

ohne Ü

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Das kann zu Übergewicht, Fehlbelastungen, Muskel- und Haltungsschwächen führen und in der weiteren Folge zu Rückenschmerzen.

Dieser Bildungsurlaub mit Theorie und Praxisanteilen behandelt die Themen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, die eine gute Grundlage für die Gesundheit bilden. Es werden Methoden vorgestellt, um Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen, die Rückenmuskulatur zu stärken, Gelenke zu lockern sowie mit Entspannungsmethoden Stress abzubauen. Es wird aufgezeigt, wie man Rückenschmerzen vermeiden kann, wie man in eine gute Körperhaltung kommt; Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur durch die Pilate- Methode werden vorgestellt; Walkingeinheiten ergänzen das Programm.

Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden.

Weitere Themen: Ergonomie am Arbeitsplatz, Tipps zur Ernährung, Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung (wetterangepasst), Schreibmaterial, Gymnastikmatte, Decke und Tagesproviant.

Walsrode, VHS-Geschäftsstelle, Kirchplatz 4
Andrea Barth
Mo, 28.07. – Fr, 01.08.2014
Anmeldung bis 16.06.2014
128,00 €
Kursnummer: Y961001

Soltau, VHS-Geschäftsstelle, Rosenstraße 14
Andrea Barth
Mo, 18. – Fr, 22.08.2014
Anmeldung bis 07.07.2014
128,00 €
Kursnummer: Y961002

ohne Ü

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer
Ein gutes Gedächtnis ist in allen Lebenslagen eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit, Wissen und Bildung. Die Gedächtnisleistung kann in jedem Lebensalter durch geeignetes Training erhalten, verbessert oder wieder hergestellt werden.

In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistrainer (BVGT) bietet die Bremer Volkshochschule (VHS) eine Ausbildung an, in der der ganzheitliche Ansatz vermittelt wird. Trainiert werden u.a. Konzentration, assoziatives Denken, Wahrnehmung, Wortfindung, Formulierung und Urteilsfähigkeit.

Weitere wichtige Bestandteile sind Entspannung und Bewegungsübungen. Die Methodik des ganzheitlichen Gedächtnistrainings lässt sich sowohl den Bedürfnissen von Senioren (auch mit demenziellen Veränderungen) anpassen, als auch für Menschen im Berufsleben sowie für Kinder und Jugendliche modifizieren.

Zielgruppe:
Fachkräfte der Alten- und Krankenpflege, berufliche Betreuungsassistenten (SGB XI) Interessierte in allen pädagogischen und betreuenden Bereichen und Menschen, die ein neues Betätigungsfeld suchen.

Inhalte:
- Der ganzheitliche Ansatz im Gedächtnistraining
- Grundlagen der Gehirnfunktionen und des Gedächtnisses
- Erproben des Trainingsmaterials
- Aspekte des Lernens und der Merkfähigkeit
- Aspekte der Gerontologie
- Methodik und Didaktik für unterschiedliche Zielgruppen
- Biographisches Arbeiten
- Ordnungssysteme
- Evaluation.

Methoden: Vorträge, Gruppen, Partner und Einzelarbeit, kreative Seminarmethoden, ggf. Videoanalyse im 2. Lehrgang, Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Nach jedem Block erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung des BVGT e.V. und der VHS.
Abschluss: Schriftliche Prüfung und Lehrprobe innerhalb des 3. Lehrgangs.
Das Zertifikat des BVGT e.V. erhalten Sie unter folgenden Voraussetzungen:

- Teilnahme an allen drei Blöcken
- bestandene Prüfung
- Mitgliedschaft im BVGT e.V.

Bremen, Faulenstraße 69, 28195 Bremen, Raum 701
Mo, 22. bis Fr, 26.09.2014 (Bildungsurlaub – Modul 1)
Fr, 07. bis So, 09.11.2014 (Wochenendseminar – Modul 2a)
Fr, 21. bis So, 23.11.2014 (Wochenendseminar – Modul 2b)
Mo, 26. bis Fr, 30.01.2015 (Bildungsurlaub – Modul 3)
Gesamtkosten 900,00 € zzgl. 150,00 € Materialkosten
Kursnummer: 33-300-M(Modul 1), 33-301-M (Modul 2) und 33-302-M (Modul 3)

Gesundheitsförderung im Beruf

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Der Bildungsurlaub, mit Theorie und Praxisanteilen, behandelt die Themen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, die eine gute Grundlage für die Gesundheit bilden. Es kommt auf das richtige Maß von Anspannung und Entspannung im Alltag an. Hier werden Methoden vorgestellt

um Herz Kreislauferkrankungen vorzubeugen, die Rückenmuskulatur zu stärken und Gelenke zu locken sowie mit Entspannungsmethoden Stress abzubauen. Das bedeutet: mehr Energie, höhere Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden. Informationen und Gespräche behandeln die Zusammenhänge von Arbeits-, Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit. Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen, Muskel- und Haltungsschwächen führen oft zu Rückenschmerzen. Es wird aufgezeigt wie man Rückenschmerzen vermeiden kann, wie man in eine gute Körperhaltung kommt. Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur durch die Pilates Methode werden vorgestellt. Weitere Themen : Ergonomie am Arbeitsplatz, Tipps zur Ernährung . Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Schreibmaterial, Decke und Tagesproviant.

Spiekeroog, Gästehaus
Andrea Barth
Mo, 12.10. – Fr, 17.10.14
Anmeldung bis 08.09.2014
576,50 € inkl. Ü/VP/FK
Kursnummer: 14H9600NH

Qigong

Bessere Stressresistenz im Berufsalltag mit Qigong
In dieser Woche geben Sie sich die Zeit, Ihren Körper mit Qigong, Akupressur und Selbstmassagen wahrnehmen zu lernen. Sie werden Übungen kennenlernen, mit denen Sie Stressmomenten im Alltag begegnen und einem überlastungsbedingten Burnout vorbeugen. Die Übungen des Qigong sprechen Sie und Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungserfahrung an. Sie helfen durch ihre langsamen, fließenden Bewegungen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu aktivieren. Qigong, Selbstmassagen und Akupressur sind systematisch aufgebaute, sanfte Methoden, die der Gesundung, Kräftigung und Harmonisierung unserer körperlichen und seelischen Kräfte und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens dienen. Diese Woche Urlaub nach „innen“ öffnet neue Blicke nach „außen“. Der Bildungsurlaub findet von Montagmittag bis Freitagmittag auf der Nordseeinsel Wangerooge statt. Sie wohnen in großzügigen, ansprechenden Zimmern im Gästehaus Germania direkt am Strand und genießen neben den 4 Übernachtungen im Hotel ein angenehmes Ambiente. Im Preis inbegriffen ist die Überfahrt bei eigener Anreise nach Harlesiel, die Übernachtungen mit Vollpension sowie 40 Unterrichtsstunden Qigong. Die späten Nachmittage und Abende stehen für Spaziergänge, Ausflüge etc. zur Verfügung. Die genauen Fährverbindungen standen bei der Planung noch nicht fest. Sie werden Ihnen frühzeitig mitgeteilt. Über eine anteilige Kostenübernahme dieses Bildungsurlaubs sprechen Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse. Bitte denken Sie in Ihrem Reisegepäck an bequeme Kleidung, eine Unterlage, Decke, ein Kissen und Wollsocken.

Wangerooge, Gästehaus Germania
Susanne Gerhardt
Mo, 20.10. – Fr, 24.10.14
Anmeldung bis 10.09.2014
576,50 € inkl. Ü/VP/FK
Kursnummer: 14H9505NH

Bewusst durch Bewegung - Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden“ - Moshe Feldenkrais.
Durch einseitige Belastungen, falschen Gebrauch, Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre natürliche Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit können die Folge sein. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen und praktische auf alltägliche Situationen anwendbare Übungen kennen. Dadurch werden positive Veränderungen an sich selbst schneller erlebt und gespürt. Sie werden sich bewusst über den gewohnten Gebrauch ihres Körpers, über verspannte Muskulatur, schmerzhafte Körperbereiche, kraftraubende Haltung und/oder flache Atmung. Feldenkrais-Lektionen organisieren die Muskeln neu, sie spielen besser zusammen. Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Feldenkrais-Lektionen sind Bewegungsanweisungen, die leicht und fließend ausgeführt werden, ohne Anstrengung. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmenden, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen können. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und Wollsocken.

Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 17.10.2014
Mo, 24. – Fr, 28.11.14
353,00 € (Ü/VP). EZ-Zuschlag: 44,00 €.
Kursnummer: V00302001

ohne Ü

Chinesisch 1 kompakt - A1

für Beruf und Freizeit
Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der chinesischen Hochsprache Mandarin. Nach Abschluss des Trainings können Sie sich auf Chinesisch vorstellen und sich in einer chinesischen Stadt zurechtfinden. Sie lernen die chinesischen Zahlen und die Währung kennen und können sich bei gesellschaftlichen Anlässen Höflichkeitsformeln und Elemente des Small Talk anwenden.

Daneben lernen Sie mit Hilfe der lateinischen Umschrift die ersten chinesischen Schriftzeichen kennen. Außerdem können Sie das Schreiben der Zeichen mit dem traditionellen Material für chinesische Kalligraphie (Pinsel, Tusche, Reibstein und Papier) ausprobieren. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über die Sitten und Bräuche Chinas.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Bassum, Bahnhof, Am Bahnhof 1
Angela Wiegmann
Anmeldung bis 06.06.14
Mo, 07. – Fr, 11.07.14, jeweils 08:30 – 13:30 Uhr
120,00 €, Kleingruppe: 130,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 € inkl. Pausengetränke.
Kursnummer: 00402022

ohne Ü

Dänisch - A2/B1

für Teilzeitbeschäftigte
Für Interessierte mit Vorkenntnissen von etwa 260 U-Std.

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 05.12.14
Mi, 07. – Fr, 09.01.15, jeweils 08:30 – 16:45 Uhr
76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 101,00 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag
Kursnummer: V00403015

An der dänischen Ostseeküste, Foto: Thomas Lagies

English once again

im Beruf und im Alltag – Niveau A2 / B1
Would you like to improve your communicative skills and brush up your grammar at an intermediate level? Come and join this course where we will deal with various sorts of topics using different activities. Vorkenntnisse: 5 -6 Jahre Schulenglisch. Der Bildungsurlaub findet von Montagmittag bis Freitagmittag auf der Nordseeinsel Wangerooge statt. Sie wohnen in großzügigen, ansprechenden Zimmern im Gästehaus Germania direkt am Strand und genießen neben den 4 Übernachtungen im Hotel ein angenehmes Ambiente. Im Preis inbegriffen ist die Überfahrt bei eigener Anreise nach Harlesiel, die Übernachtungen mit Vollpension sowie die Englisch - Unterrichtsstunden. Die späten Nachmittage und Abende stehen für Spaziergänge, Ausflüge etc. zur Verfügung. Die genauen Fährverbindungen standen bei der Planung noch nicht fest. Sie werden Ihnen frühzeitig mitgeteilt.

Wangerooge, Gästehaus Germania
Vilmos Gyöngyösi
Mo, 10.03. – Fr, 14.03.14
Anmeldung bis10.02.2014
560,00 € inkl. Ü/VP/FK
Kursnummer: 14F7200NH

vhs Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

ohne Ü

Englisch Auffrischungskurs A2/ B1 (für Teilzeitkräfte)

Yes you can! – für Teilnehmer/-innen mit 4 – 6 Jahren schulischen Vorkenntnissen
Do you want to refresh your English? Well, join in! This intensive week is a good opportunity to make some progress, rediscover the vocabulary you once knew and learn many more new words and phrases. The course will be a good balance between conversation, easy writing exercises, some grammar, listening and group activities. Some examples will be taken from a work context, others from typical everyday situations.

Info und Anmeldung Tel. 0511 231130 oder www.leine-vhs.de.

Hemmingen, Rathausplatz 12
Dr. Catherine Atkinson
Mo, 31.03. – Fr, 04.04.2014, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
Anmeldung bis 19.03.2014
79,00 €
Kursnummer: 4225B

vhs Leine-Volkshochschule Hemmingen • Laatzen • Pattensen

Cambridge Business Exam Level B 1

ohne Ü

Vorbereitung auf die Prüfung
Der Englisch-Intensivkurs bereitet auf das Cambridge Business Exam Level B1 vor. Eine endgültige Anmeldung für die am 7. Juni stattfindende Prüfung muss dann bis zum 25. April 2014 erfolgen. Der Kurs, der von Muttersprachlern geleitet wird, die bereits Erfahrungen mit der Vorbereitung der Cambridge Prüfung haben, beinhaltet eine intensive Vorbereitung in den Bereichen Lesen und Schreiben, Hörverstehen und Sprechen.

Es wird empfohlen, die Cambridge English Language Assessment Homepage (www.cambridge-english.org) zu besuchen, um einen persönlichen Einstufungstest durchzuführen. Alternativ wird ein Infoabend am Do., 6.02.2014, 18:00 – 19:00 Uhr angeboten, an dem der Kurs vorgestellt wird, ein Einstufungstest gemacht werden kann und Antworten auf Fragen zur Prüfung gegeben werden.

Infos und Anmeldung: 05531 707-394 bzw. info@kvhs-holzminden.de oder www.kvhs-holzminden.de.

Holzminden, VHS Bildungszentrum, Bahnhofstraße 31
Susan Gibson
Mo. 07.04. – Fr. 11.04.2014, jeweils 8:00 – 15:15 Uhr
Abmeldeschluss: Fr, 21.03.2014
221,00 €
Kursnummer: 1351720

kvhs Kreisvolkshochschule Holzminden

ohne Ü

Business English

Telephoning and E-Mails – Referenzrahmen A2
Schon wieder eine englische E-Mail, die beantwortet werden muss – wie trifft man den richtigen Ton? Das Telefon klingelt, und der Blick auf die Vorwahl lässt Sie nervös zum Hörer greifen. Wenn es Ihnen auch so geht, ist dieser Kurs genau das Richtige.

Dieses Seminar eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen (5 bis 6 Jahre Schulenglisch), die geschäftlich viel in englischer Sprache, sei es am Telefon oder schriftlich, kommunizieren müssen. Der Kurs vermittelt nützliche Redewendungen, Tipps und Strategien für erfolgreiche Telefonate sowie das erforderliche Vokabular für die E-Mail-Korrespondenz.

Sie werden lernen, mit typischen Situationen am Telefon umzugehen (z. B. das Weiterleiten und Annehmen von Anrufen, Rückrufe) und Geschäftsbriefe in Form von E-Mails zu schreiben. Hierbei werden die Unterschiede zwischen formeller und informeller Korrespondenz hervorgehoben. Sie werden wichtige Ausdrücke und Redewendungen für den täglichen Schriftverkehr erlernen. Aber auch das „Socialising“ kommt nicht zu kurz. Mit Konversationsübungen und Spielen wird es viele Gelegenheiten zum freien Sprechen geben. Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen mehr Sicherheit in der englischen Sprache zu geben, sei es im Geschäftsleben oder auch im privaten Umfeld.

Bitte Schreibutensilien mitbringen. Info und Anmeldung 05321 76-431.

Goslar, Jugendherberge Goslar, Rammelsberger Str. 25, Raum Herzberg
Kerstin Borkenhagen
Mo, 07. – Fr, 11.04.14, jeweils 09:00 – 16:15 Uhr
186,80 € inkl. Tee/Kaffee und Snack, zuzügl. 4,00 € Materialkosten
Kursnummer: F46D01

Brush Up Your English in Brighton

Bei diesen Bildungsurlauben in Brighton an der Südküste Englands kommen sowohl Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, als auch weiter Fortgeschrittene voll auf ihre Kosten. Zu Beginn der Veranstaltung werden alle getestet und je nach Kenntnisstand in die richtige Kursstufe eingeteilt. Der Unterricht findet in Gruppen mit maximal 12 Teilnehmer/-innen statt. Zusätzlich werden Aktivitäten und Ausflüge angeboten. Brighton ist eine weltoffene und dynamische Universitätsstadt, die außer seinem Strand viel zu bieten hat. Als Bildungsurlaub in Bremen und Niedersachsen anerkannt.
Information und Anmeldung: 0421 361-59517 oder 361-59843.

Brighton, England, im Frühjahr und Herbst

599,00 € pro Woche.
Der Preis beinhaltet Unterricht, Unterrichtsmaterialien sowie die Unterkunft in einer englischsprachigen Gastfamilie mit Halbpension. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten und muss selbst organisiert werden.

11. – 18. Mai 2014, Sonntag bis Sonntag (40 Unterrichtsstunden)
Kursnummer: 44-001-M

18. – 25. Mai 2014, Sonntag bis Sonntag (40 Unterrichtsstunden)
Kursnummer: 44-003-M

05. – 12. Oktober 2014, Sonntag bis Sonntag (40 Unterrichtsstunden)
Kursnummer: 44-007-M

12. –19. Oktober 2014, Sonntag bis Sonntag (40 Unterrichtsstunden)
Kursnummer: 44-009-M

Brighton, England, im Sommer (Anreise inklusiv)
03. – 17. August 2014, Sonntag bis Sonntag (80 Unterrichtsstunden)
1.398,00 € – 15 Tage
Der Preis beinhaltet Unterricht, Unterrichtsmaterialien sowie die Unterkunft in einer englischsprachigen Gastfamilie mit Halbpension inklusive der Anreise.
Kursnummer: 44-005-M

ohne Ü

Englisch - mal anders 3

Hören - Zuhören - Verstehen
Sprechen - Diskutieren - Erzählen
Lesen - Bewegen - Singen
Kochen - Backen - Genießen

Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2/Anfang B1 (ca. 5 – 6 Jahre Schulenglisch). Diese Veranstaltung ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeitbildungsurlaub anerkannt.

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 16.05.14
Mo, 16. – Fr, 20.06.14, jeweils 8:30 – 14:00 Uhr
87,00 €, Kleingruppe: 97,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 Pers.): 112,00 € inkl. Pausenkaffee und am Freitag inkl. Mittagessen
Kursnummer: 00406009

ohne Ü

Learn English and relax

Your easy way to better English – Referenzrahmen A2
Die Bedeutung von Fremdsprachen im Berufsleben nimmt zu. Andererseits sind wir heutzutage so viel Stress ausgesetzt, dass wir kaum in der Lage sind, Neues noch adäquat in überschaubarer Zeit aufzunehmen, so dass sich Lernblockaden und Frustration kaum vermeiden lassen.

Etliche wissenschaftliche Studien jedoch beweisen, dass das menschliche Gehirn in entspanntem Zustand aufnahmefähiger ist und den Lernstoff somit nachhaltiger und schneller abspeichern kann. Dieses wollen wir uns für das Erlernen der englischen Sprache zunutze machen und bieten Ihnen somit innerhalb dieses Kurses die Möglichkeit, mittels verschiedener Entspannungsverfahren Ihre Lernpraxis zu verbessern und Ihnen Wege aufzuzeigen, wie Sie den Umgang mit Stress positiv verändern können.

Sie werden von einem erfahrenen Dozententeam, bestehend aus einer Englisch-Dozentin und einem Entspannungstrainer, angeleitet. Ihnen werden unterschiedliche Entspannungstechniken vermittelt - in deutscher, aber auch teilweise in englischer Sprache. Schnell werden Sie feststellen, dass die Verbindung des Sprachenlernens mit Entspannungstechniken den Lernerfolg im Englischbereich beschleunigen wird.

Voraussetzung für den sprachlichen Teil sind 4 Jahre Schulenglisch (Referenzrahmen A2). Nach kurzen Übungssequenzen, in denen wir Grundlagen auffrischen, wenden Sie Ihre Kenntnisse aktiv an. In fröhlicher, entspannter Atmosphäre werden wir viel sprechen. Beruf und Alltag werden unsere Themen sein.

Bitte Schreibutensilien mitbringen. Info und Anmeldung 05321 76-431

Goslar, Haus Hessenkopf, Hessenkopf 5, Raum Riddaggshausen
Kerstin Borkenhagen, Dr. Eduard Gambietz
Mo, 16. – Fr, 20.06.14, jeweils 08:00 – 15:30 Uhr
304,80 € inkl. Mittagessen, Kaffee-/Teepausen und Teilnehmerskript
Kursnummer: F46D02

ohne Ü

Englisch - mal anders 6

Hören - Zuhören - Verstehen
Sprechen - Diskutieren - Erzählen
Lesen - Bewegen - Singen
Kochen - Backen - Genießen

Diese Veranstaltung ist in Niedersachsen als Teilzeit- und in Bremen als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau B1+ (ca. 7 – 8 Jahre Schulenglisch).

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 23.05.14
Mo, 23. – Fr, 27.06.14, jeweils 8:30 – 14:00 Uhr
87,00 €, Kleingruppe: 97,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 Pers.): 112,00 €, inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Unterrichtstag.
Kursnummer: 00406008

ohne Ü

Englisch für den Beruf B1

Intensivtraining für Vollzeitkräfte
English is becoming more and more important at work; some companies in Germany have introduced English as the official language. This intensive course is for people who want to speak English in a work environment and talk about their work. Some of the contents: Making arrangements, describing products and processes, writing emails, telephoning, English for meetings, introducing yourself and your work in 30 secs („elevator pitch“).

Info und Anmeldung Tel. 0511 231130 oder www.leine-vhs.de.

Laatzen, Altes Rathaus, Alte Rathausstr. 12
Dr. Catherine Atkinson
Mo, 30.06. – Fr, 04.07.2014, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 16.06.2014
145,00 €
Kursnummer: 4226B

ohne Ü

„Rundum fit in Englisch“ - A2

In diesem 30-stündigen Bildungsurlaub stehen neben dem freien Sprechen auch das Schreiben, Lesen und Hören im Vordergrund. Inhaltlich geht es um Themen wie soziale Kontakte, Freizeit, Urlaub, Kultur und Beruf. Dabei frischen wir auch unsere verschütteten Grammatikkenntnisse wieder auf. Es wird mit unterschiedlichen Materialien (Spotlight Artikeln, Short Stories, Grammatikübungen) gearbeitet. Ziel ist ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache.

Die Teilnehmenden sollten über 5 Jahre Schulenglisch verfügen und können gerne eigene Wünsche in den Kurs einbringen.

Der Bildungsurlaub ist in Bremen als Vollzeit- und in Niedersachsen als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt.

Weyhe, VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 06.06.2014
Mo, 07. – Fr, 11.07.14, jeweils 8:00 – 13:00 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
4,00 € für Unterrichtsmaterial.
Kursnummer: 00406001

Weyhe, VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Raum 2.2, Bahnhofsplatz
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 03.10.2014
Mo, 03. – Fr, 07.11.14, jeweils 8:00 – 13:00 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
4,00 € für Unterrichtsmaterial.
Kursnummer: V00406001

ohne Ü

Englisch auffrischen (A1/A2)

Haben Sie vor Jahren Englisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? Oder haben Sie bisher im Englisch-Unterricht nur wenig Gelegenheit gehabt, Alltagsdialoge zu üben? Jetzt wollen Sie vor Ihrer Auslandsreise oder vor einer Prüfung Dialoge üben, wie Sie z. B. auf Englisch Kontakte knüpfen, einkaufen, bestellen und Wege erfragen. In kleinen Rollenspielen erproben und festigen Sie Dialoge, die Sie dafür brauchen.

Mitzubringen: Lehrbuch: A New Start Refresher A2 Cornelsen ISBN 978 3 464 20238-8

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Bernd Kretschmer
Mo, 21. – Do, 24.07.14, 8 – 16:30 Uhr, Fr, 25.07.14, 8 – 13 Uhr
Anmeldung bis 17.06.14
240,00 €
Kursnummer: H40699

ohne Ü

Englisch A2 Auffrischungskurs (für Teilzeitkräfte)

You studied English at school, but don´t have much chance to practise? Don´t worry! Join us and refresh and extend your English in a relaxed atmosphere. Let´s learn how to talk about everyday situations and your work. We´ll revise some aspects of grammar and look at different media to learn new words and get talking.

Voraussetzung: ca. 4 – 5 Jahre Schulenglisch.
Info und Anmeldung Tel. 0511 231130 oder www.leine-vhs.de.

Hemmingen, OT Arnum, Göttinger Str. 65A
Ulrike Willdhagen
Mo, 04.08. – Fr, 08.08.2014
Anmeldung bis 23.07.2014
79,00 €
Kursnummer: 4214B

vhs Leine-Volkshochschule Hemmingen • Laatzen • Pattensen

Towerbridge in London, Foto: Wikipedia

Französisch A2 Auffrischungskurs (für Teilzeitkräfte)

ohne Ü

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen eine gründliche Auffrischung und Erweiterung ihrer Kenntnisse. Die Sprechfähigkeit soll verbessert werden und der Wortschatz und die Grammatikkenntnisse erweitert werden. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer/-innen sich differenzierter äußern können zu alltagsbezogenen Themen wie Familie, Freizeit, Wohnen, Gesundheit und Arbeit.

Vorkenntnisse: ca. 4 Semester Französisch an der VHS oder 2 – 4 Jahre Schulfranzösisch.
Info und Anmeldung Tel. 0511 231130 oder www.leine-vhs.de.

Hemmingen, OT Arnum, Göttinger Str. 65A
Corinne Petersen
Mo, 21.07. – Fr,25.07.2014, jeweils 8:30 – 12:00 Uhr
Anmeldung bis 07.07.2014
79,00 €
Kursnummer: 4312B

Französisch einmal anders lernen - A1

ohne Ü

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben - in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 26.09.2014
Mo, 27. – Fr, 31.10.14, jeweils 09:00 - 15:15 Uhr
115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: V00408001

In der Bretagne, Foto: Thomas Lagies

ohne Ü

Italienisch einmal anders lernen - A1

Bella Italia mit seiner wunderschön klingenden Sprache lernen Sie hier kennen. In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie sich u.a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder in Behörden zurechtzufinden. So können Sie gut gerüstet Ihre Reise antreten, sei es beruflich oder privat.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ines Prade
Anmeldung bis 07.03.2014
Mo, 07. – Fr, 11.04.14, jeweils 09:00 - 15:15 Uhr
115,00 €, Kleingruppe: 125,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.
Kursnummer: 00409004

ohne Ü

Italienisch A2 Auffrischung (für Teilzeitkräfte)

Wenn Sie Vorkenntnisse aus ca. 4-5 Semestern Italienisch oder vergleichbare Kenntnisse besitzen, können Sie Ihre Grundkenntnisse in diesem Kurs gründlich auffrischen und erweitern, es wird die Basisgrammatik aufgefrischt und vor allem viel in der Zielsprache gesprochen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über Land und Leute.

Info und Anmeldung Tel. 0511 231130 oder www.leine-vhs.de.

Hemmingen, Rathausplatz 12
Mo, 07.04. – Fr. 11.04.2014, jeweils 9:00 - 12:30 Uhr
Anmeldung bis 25.03.2014
79,00 €
Kursnummer: 4504B

ohne Ü

Italienisch für Anfänger/-innen A1 (für Teilzeitkräfte)

Sie lieben Italien und den Klang der italienischen Sprache und möchten nun über beides mehr erfahren? In diesem Kurs erwerben Sie die ersten Grundkenntnisse des Italienischen und erfahren viel über Land und Leute. Es werden die Begrüßungsformeln, Ausspracheregeln, die Bildung der ersten Sätze und Fragen vermittelt und ein Basis-Vokabular aufgebaut. Am Ende der Woche werden die Teilnehmer/-innen in der Lage sein, ihre neuerworbenen Sprachkenntnisse in ausgewählten Alltagssituationen anzuwenden. Um dieses Ziel zu erreichen, stehen natürlich Sprechübungen im Vordergrund. Sprachspiele, Gruppenarbeit und Rollenspiele ergänzen den Unterricht.

Info und Anmeldung Tel. 0511 231130 oder www.leine-vhs.de.

Laatzen, Alte Rathausstraße 12
Mo, 07.07. – Fr, 11.07.2014, 9:00 – 12:30 Uhr
Anmeldung bis 23.07.2014
79,00 €
Kursnummer: 4506B

vhs Leine-Volkshochschule Hemmingen • Laatzen • Pattensen

Das Colosseum in Rom, Foto: Wikipedia

Einführung in die portugiesische Sprache und Kultur - A1

ohne Ü

Fussball-Weltmeisterschaft in Brasilien!
Wer als Tourist oder beruflich in ein portugiesischsprachiges Land reisen möchte, kann sich in diesem Kurs darauf vorbereiten. Sie erlernen die Grundlagen des brasilianischen Portugiesich und bekommen einen Einblick in die brasilianische Kultur und Mentalität. Aproveite essa oportunidade agora!

Bassum, Bahnhof, Am Bahnhof 1
Samuel Xavier
Anmeldung bis 14.02.2014
Mo, 17. – Fr, 21.03.14, jeweils 12:00 – 17:00 Uhr
96,00 €, Kleingruppe: 106,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.) 121,00 €, inkl. Pausengetränke
Kursnummer: 00418001

An der Algarve, Foto: Thomas Lagies

ohne Ü

Spanisch für den Alltag - A1

Willkommen in der spanischen Welt: In diesem BU für Interessierte ohne Vorkenntnisse lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze in alltäglichen Situationen auf Spanisch zu verstehen und zu verwenden.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 18.03.14
Mo, 14. – Fr, 18.04.14, jeweils 09:00 – 14:30 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: 00422006

Spanisch Lernen in Andalusien

Bei diesen Bildungsurlauben an der Costa de la Luz kommen sowohl Anfänger ohne jegliche Vorkenntnisse in der spanischen Sprache als auch weiter Fortgeschrittene voll auf ihre Kosten. Zu Beginn der Veranstaltung werden alle getestet und je nach Kenntnisstand in die richtige Stufe eingeteilt. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Zusätzlich werden Abendveranstaltungen und Ausflüge angeboten. Die Unterbringung erfolgt in Appartements mit einfacher Ausstattung und Selbstverpflegung. Nach dem Unterricht steht es jedem frei, sich am kilometerlangen Sandstrand aufzuhalten und im azurblauen Wasser des Atlantiks zu baden oder durch die Gassen Conils zu schlendern und verschiedene Tapas zu probieren. Am Wochenende bietet sich ein Ausflug zu dem nahegelegenem Cadiz oder Sevilla an.

Als Bildungsurlaub in Bremen, Niedersachsen und anderen Bundesländern anerkannt.
Information und Anmeldung: 0421 361-59517.

Conil de la Frontera, Andalusien
1.140,00 € (DZ), 1.290,00 € (EZ) Preise 15 Tage einschließlich Kursgebühr, Anreise sowie Unterbringung im Appartement (Selbstverpflegung).

04. – 18. Mai 2014, Sonntag bis Sonntag (40 Unterrichtsstunden)
Kursnummer: 57-001-M

15. – 29. Juni 2014, Sonntag bis Sonntag (40 Unterrichtsstunden)
Kursnummer: 57-003-M

Spanisch lernen in Spanien

2-Wochen-Bildungsurlaub in Conil/Andalusien
Dieser Bildungsurlaub an der Costa de la Luz richtet sich an Interessierte aller Kenntnisstufen - Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Nach einem Einstufungstest werden die Teilnehmenden dem Unterricht der entsprechenden Niveaustufe zugeteilt, der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Nach dem Unterricht laden der kilometerlange Sandstrand und das azurblaue Wasser zum Baden und die Gassen Conils zum Schlendern ein.

Der Preis beinhaltet 14 Übernachtungen im Einzelzimmer (ohne Verpflegung; komplett eingerichtete Küchen vorhanden), Flug, Transfer, 10 Tage Unterricht. Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Bremen, Hamburg, Niedersachen, Hessen, Schleswig-Holstein, Rheinland-Pfalz und Berlin. Gern beraten wir Sie. Ein ausführlicher Prospekt liegt vor. Nach dem Meldeschluss führen wir eine Informationsveranstaltung durch.

Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Conil de la Frontera, Andalusien
Info und Anmeldung: 04242 976-4073
Anmeldung bis 15.01.2014
So, 11. – Fr, 23.05.14
1200,00 € im DZ, 1300,00 € im EZ. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00422002

ohne Ü

Spanisch für Anfänger/-innen

Bildungsurlaub für alle Sprachinteressierten, die die spanische Sprache erlernen wollen.
Auf Geschäftsreisen wollen Sie im Hotel, Restaurant, beim Einkaufen, in unbekannten Städten im geschäftlichen Kontakt mit Spaniern und Lateinamerikanern wenigstens Alltagsgespräche führen, grundlegende Bedürfnisse äußern und Antworten verstehen.

Der Kurs vermittelt gezielt die dafür erforderlichen Redemittel. Im Vordergrund steht das Erlernen und Einüben einfacher grundlegender sprachlicher Wendungen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Perspectivas A1 Al Vuelo Cornelsen ISBN 978 3 464 20484-9

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Bernd Kretschmer
Mo, 07.07., – Do, 10.07., 8 – 16:30 Uhr, Fr, 11.07.14, 8 – 13 Uhr
Anmeldung bis 03.06.14
240,00 €
Kursnummer: H42398

ohne Ü

Spanisch für Anfänger/-innen 2 - A1

Im diesem BU vertiefen und erweitern die Teilnehmer/-innen in entspannter, freundlicher Umgebung erste Grundlagen der spanischen Sprache.

Sie verbessern, üben und festigen ihre Fähigkeit, mit Spaniern und Lateinamerikanern wenigstens Alltagsgespräche zu führen, grundlegende Bedürfnisse zu äußern und Antworten zu verstehen.

Der Kurs vermittelt gezielt die dafür erforderlichen Redemittel. Im Vordergrund steht das Erlernen und Einüben einfacher grundlegender sprachlicher Wendungen in den Bereichen Einkaufen, Essen, Reisen und Übernachten. Den Internet-Zugang der VHS nutzen die Teilnehmer/-innen für Recherchen zu diesen Themen und Kommunikation via Mail.

Die Teilnehmer/-innen sollten Vorkenntnisse mitbringen, wie sie in ersten Anfängerkursen vermittelt werden; also sich vorstellen können, Kontakte knüpfen können, Wünsche äußern können oder nach dem Weg fragen können. Auch diese Fertigkeiten werden im Kurs wiederholt, geübt und gefestigt.

Mitzubringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett Verlag)

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Bernd Kretschmer
Mo, 14.07. – Do, 17.07., 8 – 16:30 Uhr, Fr, 18.07.14, 8 – 13 Uhr
Anmeldung bis 10.06.14
240,00 €
Kursnummer: H42399

ohne Ü

Otra vez - noch einmal von vorn - A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einmal Kontakt mit der spanischen Sprache hatten und diese „schlummernden“ Kenntnisse auffrischen möchten, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation liegt. Dabei wird der spanische Satzbau anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert und bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert.

Syke, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 26.09.14
Mo, 27. – Fr, 31.10.14, jeweils 9:00 – 14:30 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 120,00 €; inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: V00422001

ohne Ü

¡Hablamos espanol! - A2

Wir unterhalten uns über aktuelle Themen, lesen Zeitungsartikel und kürzere literarische Texte. Dabei wiederholen und üben wir grammatische Strukturen. Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Artikel und Kommentare politischer und kultureller Art zu lesen und zu verstehen, Sie lernen auch, sich fließend und spontan zu verständigen, so dass Sie sich aktiv an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten begründen und verteidigen können.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Maria Lourdes Herbst
Anmeldung bis 26.09.14
Mo, 27. – Fr, 31.10.14, jeweils 09:00 – 14:30 Uhr
95,00 €, Kleingruppe: 105,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 120,00 €, inkl. Pausenkaffee.
Kursnummer: V00422006

Die Alhambra, Foto: Wikipedia

Zur besseren Orientierung für Sie sind die Angebote wie folgt untergliedert:

- **Office-Anwendungen**
- **Webgestaltung, Bildbearbeitung**
- **Technische EDV-Anwendungen, Programmierung, sonstige EDV-Veranstaltungen**
- **Buchhaltung, SAP, Sonstiges**

Excel 2010

ohne Ü

Excel bietet leistungsfähige und übersichtliche Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten für kaufmännische und statistische Daten.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt ausführlich alle notwendigen Lerninhalte, um im Berufs-alltag erfolgreich mit Excel arbeiten zu können. Aus dem Inhalt:

- Erstellen einfacher Formeln
- Einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
- Formatieren von Zellen
- Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)
- Einsatz weiterführender Funktionen (Wenn, Verweis)
- Pivottabellen
- Autofilter und Fensteroptionen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Langenhagen, Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31
Wolfram Fabricius
Mo, 06.01.14 – Fr, 10.01.14
173,90 €, erm. 124,30 €
Kursnummer: 501.63

VOLKSHOCHSCHULE Langenhagen

Einführung in Powerpoint 2010

ohne Ü

Inhaltsbeschreibung:
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Folien einfügen und Layout und Design zuweisen
- Texte und Objekte auf Folien einfügen und bearbeiten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- SmartArts und eigene Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks zu PowerPoint.

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Joachim Steyer
Mi, 22.01., und Fr, 24.01.14, jeweils 8:15 – 11:45 Uhr,
sowie Do., 23.01.14, 8:15 – 16:15 Uhr
Anmeldung bitte umgehend
88,50 € inkl. 12 € für EDV-Buch
Kursnummer: F51499

ohne Ü

Tabellenkalkulation (EXCEL 2010)

Mit Hilfe moderner Kalkulationsprogramme ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen, wie Angebotskalkulationen, Preiskalkulationen, Statistiken, Abschreibungstabellen Kostenanalysen, schneller und genauer durchzuführen.

Es werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Kalkulationsprogramm (EXCEL) vermittelt. Ferner wird der Umgang mit diesem Programm einschließlich der grafischen Auswertungen geübt. Teilnehmer/-innen sollten über EDV-Grundkenntnisse verfügen.

Nach Kursende besteht die Möglichkeit, nach Absprache eine Modulprüfung zum Erwerb des Xpert Europäischer Computer Pass abzulegen.

Soltau, VHS, Rosenstraße 14, EDV Raum 104
Gerd Schümann
Mo, 10. – Fr, 14.03.2014 (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 27.01.2014
160,00 € (keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: X55030

Walsrode, VHS, Ausbildungs- und Trainingszentrum, Quintusstr. 35, EDV Raum I, Eingang 1
Dr. Karin Bornemann
Mo, 20. – Fr, 24.10.2014 (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 08.09.2014
160,00 € (keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: Y55030

ohne Ü

Fit im Büro mit Office 2010

Word, Excel, PowerPoint
Zusätzlich zu den Textverarbeitungskenntnissen lernen Sie die Grundlagen von Tabellenkalkulation, Präsentation und Terminverwaltung kennen. Mit dem Austausch von Daten zwischen den einzelnen Programmen vervollkommnen Sie Ihre Kenntnisse. Folgende Themengebiete werden behandelt:

Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte, Korrespondenz in Word automatisieren, Dokumentverwaltung mit Windows, Nachrichten mit Outlook senden und empfangen, Termine in Outlook planen, Daten kalkulieren und grafisch darstellen mit Excel.

Die Teilnehmer/-innen sollten über EDV-Grundkenntnisse verfügen.

Walsrode, Ausbildungs- und Trainingszentrum, Quintusstr. 35, EDV Raum I, Eingang 1
Dr. Karin Bornemann
Mo, 10. – Fr, 14.03.2014 (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 03.02.2014
160,00 € (keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: X54180

Soltau, VHS Rosenstraße 14, EDV-Raum 104
Kirsten Rickert
Mo, 17. – Fr, 21.11.2014 (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 06.10.2014
160,00 € (keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: Y54180

ohne Ü

Präsentation (PowerPoint 2010)

Das Präsentationsprogramm (PowerPoint) bietet alle Funktionen für die Erstellung einer ansprechenden Präsentation: Hilfsmittel für Texterstellung und -bearbeitung, Gliederungen, Zeichnungen, Diagramme sowie ClipArt. Darüber hinaus stellt es eine umfangreiche Unterstützung für einen Vortragenden bereit und hilft, unabhängig, schnell und mühelos hochwertige Präsentationen zu erstellen. Im Seminar werden mit PowerPoint Kenntnisse und Funktionen zu folgenden Schwerpunkten vermittelt: Erstellung von Folien, Bildschirmshows, Handouts; Präsentationsablauf; Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen; wirkungsvoller Farbeinsatz.

Teilnehmer/-innen sollten über EDV-Grundkenntnisse verfügen. Nach Kursende besteht die Möglichkeit, nach Absprache eine Modulprüfung zum Erwerb des Xpert Europäischer Computer Pass abzulegen.

Soltau, VHS, Rosenstraße 14, EDV Raum 104
Claudia Isensee
Mo, 24. – Mi, 26.03.2014 (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 10.02.2014
96,00 € (keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: X55020

ohne Ü

Word kompakt

Inhalte:
Word formatieren, Texte speichern, korrigieren, bearbeiten, ergänzen, Textgestaltung mit Tabstopps, Wiederholende Übungen zur Vertiefung,

Aufzählung, Nummerierung, Tabellen in Word, Formatvorlagen, Seitenlayout. Wiederholung und Übungen zur Vertiefung,

Serienbriefe, Gestalten mehrseitiger Dokumente, Wiederholung, Fragen der Teilnehmer/-innen.

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Sven Gerlemann
Mi, 09.04. und Fr, 13.04., jeweils 8:15 – 11:45 Uhr
sowie Do., 10.04.14, 8:15 – 16:15 Uhr
Anmeldung bis 06.03.2014
88,50 € inkl. 12 € EDV-Buch
Kursnummer: H50553

ohne Ü

EXCEL 2010/2013 - Spezial

Diagramme, Datum und Uhrzeit, Tabelleninhalte überwachen und gliedern
Diagramme: Sie lernen, wie Sie Daten und Tabellen professionell darstellen.

Datum und Uhrzeit: Sie lernen, wie Sie Berechnungen über 24 Stunden durchführen, Altersberechnungen, Tage und Stunden ermitteln.

Tabelleninhalte überwachen und gliedern: Sie lernen, wie Sie Formeln überwachen und angezeigte Fehler verstehen, Formatierungen der hervorzuhebenden Zellen an Bedingungen knüpfen, Daten und Tabellen durch eine Gliederung übersichtlich darstellen.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch eines Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 06. – Do, 08.05.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502032

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 04. – Do, 6.11.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: V00502032

ohne Ü

Microsoft Office 2010

Vorbereitung auf das MOS-Zertifikat
In diesem Bildungsurlaub werden Sie auf die MOS-Prüfungen für die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook 2010 vorbereitet. Sie können die Prüfung/en direkt im Anschluss an den Bildungsurlaub ablegen oder sich zu einem späteren Zeitpunkt anmelden.

Teilnahmevoraussetzungen: Level 3

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Mo. – Do., 12.05. – 15.05., 09:00 – 16:15 Uhr,
Fr, 16.05., 09:00 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 17.03.
161,00 €, ermäßigte Gebühr: 88,00 €, zzgl. jeweils ca. 80,00 € Prüfungsgebühr
Kursnummer: 54AA15

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Mo. – Do., 13.10. – 16.10., 09:00 – 16:15 Uhr,
Fr, 17.10., 09:00 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 18.08.
161,00 €, ermäßigte Gebühr: 88,00 €, zzgl. jeweils ca. 80,00 € Prüfungsgebühr
Kursnummer: 54BE15

ohne Ü

Umstieg auf Windows 8 und Office 2013

Der Umstieg auf Win8 und Word/Excel 2013 ist für viele, die mit älteren Versionen wie Windows XP und Office 2003 gearbeitet haben, sehr gewöhnungsbedürftig. Vermeiden Sie langwieriges Suchen und verschaffen Sie sich innerhalb kurzer Zeit einen Überblick über die Veränderungen und die Bedienung des neuen Betriebssystems WIN8 sowie der Programme WORD 2013 und EXCEL 2013.

Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows, WORD und EXCEL.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13. – Do, 15.05.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr;
116,40 €
Kursnummer: 00502036

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07. – Do, 09.10.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
116,40 €
Kursnummer: V00502036

ohne Ü

WORD und EXCEL im Büroalltag

Word 2010:
- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel 2010:
- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:
- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Weyhe-Kirchweyhe, „Trafo“, Kirchweyher Str. 51
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19. – Fr, 23.05.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
194,00 €, Skript/Bücherkosten: 16,60 € Word, 16,60 € Excel, inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00502031

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13. – Fr, 17.10.14, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
194,00 € inkl. Pausenkaffee. Skript/Bücherkosten: 16,60 € Word, 16,60 € Excel.
Kursnummer: V00502031

ohne Ü

Outlook 2013

Outlook - Die Grundlage effektiver Büroorganisation.
Microsoft Outlook ist ein Programm, mit dem die täglichen Aufgaben leichter organisiert und verwaltet werden können. Sie lernen, wie Sie

- E-Mails mit Dateien versenden, Nachrichten beantworten und weiterleiten
- Mitarbeiter/-innen zu Besprechungen einladen
- Aufgaben an andere Personen delegieren und die Bearbeitung verfolgen
- mit Suchordnern ausgewählte Nachrichten anzeigen

Inhalt:

- Terminplanung
- Kontakte verwalten
- Aufgabenverwaltung
- E-Mails erstellen und senden
- Posteingang organisieren - Nachrichten mit einem Regel-Assistenten verwalten
- Integration im Office-Bereich
- Archivierung von Outlook-Ordnern

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ulrike Kunst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03. – Do, 05.06.14, jeweils 08:30 – ca. 15:30 Uhr
116,40 €, inkl. Pausengetränke, Skript Outlook 2013 16,60 €
Kursnummer: 00502033

ohne Ü

Einstieg in Windows und Office 2010

für Teilzeitbeschäftigte
Windows 7, Word, Excel und PowerPoint lernen Sie in diesem abwechslungsreichen Bildungsurlaub kennen. Mit praktischen Übungen finden Sie einen leichten Einstieg in das jeweilige Programm – für Anfänger sehr geeignet. – Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Joachim Steyer
Mo, 16.06. – Fr, 20.06.14, 8:15 – 13:15 Uhr
Anmeldung bis 05.05.2014
140,00 € inkl. 14 € für EDV-Buch
Kursnummer: H50399

ohne Ü

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010

für Teilzeitbeschäftigte
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung. Es werden folgende Inhalte vermittelt:

Grundlegende Programmeinstellungen, Absätze ausrichten, Markieren von Textteilen, Texte speichern, Formatierungsarten, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählungen und Nummerierungen erzeugen, Rahmen, Linien, Schattierungen, Initiale erzeugen, Datum und Uhrzeit, Kopf- und Fußzeilen einfügen, die Autokorrektur und vieles mehr...

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Joachim Steyer
Mo. – Fr, 08.09.2014 – 12.09.2014, 8:15 – 13:15 Uhr
Anmeldung bis 05.08.2014
140,00 € inkl. 14 € für EDV-Buch
Kursnummer: J50599

ohne Ü

Textverarbeitung (WORD 2010)

Ein großer Teil des im Büro anfallenden Schriftverkehrs besteht aus immer wiederkehrenden Textteilen. Textverarbeitungsprogramme bieten die Möglichkeit, Texte zu speichern. Diese können dann schnell und einfach korrigiert, ergänzt, verkürzt und umgestellt werden, ohne sie immer wieder neu schreiben zu müssen. Zusätzlich können auch Textbausteine kombiniert und Serienbriefe erstellt werden. Im Seminar werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktionen und Leistungsmerkmale eines gebräuchlichen Textverarbeitungssystems (WORD) vermittelt. Die Teilnehmer/-innen lernen am PC, dieses Programm in der Praxis einzusetzen.

Teilnehmer/-innen sollten über EDV-Grundkenntnisse verfügen.

Nach Kursende besteht die Möglichkeit, nach Absprache eine Modulprüfung zum Erwerb des Xpert Europäischer Computer Pass abzulegen.

Soltau, VHS, Rosenstraße 14, EDV Raum 104
Kirsten Rickert
Mo, 22. – Fr, 26.09.2014 (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 11.08.2014
160,00 € (keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: Y55010

ohne Ü

Excel

für Teilzeitbeschäftigte
In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Excel funktioniert. Durch viele praktische Übungen lernen Sie, wie Sie mit Excel effizient arbeiten können. Sie werden einfache Funktionen, wie Summe oder Runden kennenlernen, Sie erstellen und gestalten Tabellen und Diagramme und drucken diese aus. Auch werden Sie Funktionen wie SVerweis und Wenn kennen, anwenden und schätzen lernen.

Info und Anmeldung 04743 9221-0

Langen, Debstedter Straße 5 a, VHS
Joachim Steyer
Mo. – Fr, 10.11. – 14.11.2014, 8:15 – 13:15 Uhr
Anmeldung bis 06.10.2014
140,00 € inkl. 14 € für EDV-Buch
Kursnummer: J51099

ohne Ü

Web-Design

Sie möchten aus privatem oder beruflichem Interesse eine Internetseite entwickeln und ins Netz stellen? Dann haben Sie in diesem Bildungsurlaub Gelegenheit, die dafür notwendigen Techniken zu erlernen.

Schwerpunkte:

- Grundlagen der Internetseitenerstellung (HTML und CSS)
- Gestalterische Hinweise für Internetangebote (Web Design)
- Bildbearbeitung für das Internet (Adobe Photoshop)
- Publikation und Verwaltung der Seiten (WS-FTP)

Am Ende der Woche nehmen Sie eine fertige Vorlage für Ihr Projekt mit, die Sie beliebig mit eigenen Inhalten füllen können. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die wichtigsten Techniken der Webseitengestaltung, den Sie erweitern und ausbauen können.

Langenhagen, Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31
Detlef Uhte
Mo, 20.01.14 – Fr, 24.01.14
158,00 €, erm. 110,20 €
Kursnummer: 501.61

VOLKSHOCHSCHULE Langenhagen

ohne Ü

Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1)

Der Einstieg in die Online-Techniken verlangt eine Kenntnis der beiden Standards (X)HTML (Hypertext Markup Languages) und CSS (Cascading Styling Sheets). Eine gute statische Webseite wird durch die saubere, professionelle Anwendung dieser Standards bestimmt. Nur so erhält der Designer der Web-Präsentation eine optimale Umsetzung hinsichtlich Suchmaschinen-Optimierung, Barrierefreiheit und leichter Veränderbarkeit der Website. Inalte: Planung einer Webseite, Webseitengerüste, Grids, Floats, Trennung von Inhalt und Layout, HTML-Varianten bis HTML5, CSS für barrierefreies Webdesign, Optimierte Darstellung für alle Browser, Umsetzung des Layouts, Workflow, Professionelle Webseiteneditoren, Nutzung von Templates in Sites und Editoren, Erweiterung von Quellcodes für Suchmaschinenoptimierung

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Windowskenntnisse sowie Erfahrungen mit Browser und Textverarbeitung.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer (VHS)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Holger Lembke
Mo, 17.02. – Fr, 21.02.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
220,00 €
Kursnummer: EWG70BU

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

ohne Ü

Bildbearbeitung mit Photoshop CS5

Grund- und Aufbaukurs
Richten Sie sich Ihr persönliches Fotostudio auf dem Computer ein! Dieser Kurs macht Sie mit den Möglichkeiten der Bildverarbeitung am Computer vertraut.

Wir setzen dabei im Kurs die Software von Adobe Photoshop ein.

Kursinhalte:

- Sie erfahren, wie digitale Bilder entstehen und was Pixel sind.
- Sie lernen Bild-Dateiformate und Farbmodelle kennen.
- Sie erfahren, wie Sie die Bilder von der Kamera auf die Festplatte des Computers übertragen und dort verwalten.
- Sie lernen die typischen Photoshop-Werkzeuge kennen.
- Sie führen Bildkorrekturen durch (z. B. Helligkeit, Kontrast, rote Augen entfernen).
- Sie lernen die Ebenentechnik kennen.
- Sie erstellen Bildmontagen und versehen Bilder mit Text.
- Sie präsentieren Bilder am PC und im Internet.
- Sie erfahren, wie Sie Bilder ausdrucken oder weitergeben.

Die Teilnehmer/-innen sollten über Windows-Grundkenntnisse verfügen

Soltau, VHS, Rosenstraße 14, EDV Raum 104
Mirko Mertsch
Mo, 07. – Fr. 11.04.2014, (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 24.02.2014
160,00 € (Keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: X54320

vhs Volkshochschule Heidekreis gGmbH

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2)

ohne Ü

Eine gute Website steht und fällt mit der Aktualität und Attraktivität der dargestellten Inhalte. Um den Webseitencode nicht stets anzupassen zu müssen, sollte man sich nach dynamischen Web-Strategien umsehen. Eine besonders interessante und kostengünstige Alternative bietet das Gespann aus Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Skriptsprache). Anhand praktischer Übungen wird eine intensive Einführung in die Programmierung mit PHP und der Datenbank MySQL behandelt. Inhalte: LAMP und WAMP als Server, PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele), Formulare, Cookies, Sessions, Datenbank MySQL (Client / Server), Praxisbeispiele PHP & MySQL, Sicherheit, Backuptechnik Datenbank

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer (VHS)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Joachim Brandes
Mo, 02.06. – Fr, 06.06.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
220,00 €
Kursnummer: EWG75BU

Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)

ohne Ü

Eines der ältesten und daher auch ausgereiftesten Systeme der Open-Source-CMS-Systeme. Highlights sind hier die Typo3-Extensions (Erweiterungen) mit denen viele professionelle Lösungen integriert werden können und die integrierte Skripttechnik des Systems (Typoscript) mit der man vollständige Kontrolle über die Typo3-Site hat. Es lassen sich mehrsprachige Projekte beliebiger Komplexität und Größe gestalten.

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC, HTML-/CSS-Kenntnisse und Grundbegriffe der Dynamischen Website-Techniken sind wünschenswert.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer (VHS)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Joachim Brandes
Mo, 16.06. – Fr, 20.06.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
220,00 €
Kursnummer: EWG79BU

ohne Ü

Datenbankanwendung mit Access 2010

Der Lehrgang vermittelt anhand von Beispielen und intensiven Übungen grundlegende Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweisen sowie Leistungsmerkmale von Access: Entwurf von bzw. Arbeiten mit Tabellen und Abfragen (Erfassen, Ändern, Löschen, Suchen, Aktualisieren, Sortieren, Gruppieren, Berechnen von einzelnen Feldern oder ganzen Datensätzen), Arbeiten mit mehreren Tabellen (Verknüpfungen), Entwurf von Formularen, Berichten und Etiketten und deren Anpassung an individuelle Bedürfnisse.

Teilnahmevoraussetzungen: Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Kenntnisse unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert - Europäischer Computerpass)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Vera Spanger
Mo, 27.01. – Fr, 31.01.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
198,00 € inkl. Lehrbuch
Kursnummer: DWF58BU

ohne Ü

Windows Server - Aufbauseminar

In einem stark praxisorientiertem Intensivseminar wollen wir die Fähigkeiten des aktuellen Microsoft-Server-Betriebssystems vertiefen. Aufbauend auf Kenntnissen entsprechend dem Server-Seminar werden wir die Schwerpunktthemen (ADS, OU/Gruppenrichtlinien, DNS/DDNS, DHCP, Routing/RAS, Sicherheit, IIS, Fileserver/DFS, Terminalservices) in selbst entworfenen und erstellten Übungsdomänen anschaulich erarbeiten, wiederholen und vertiefen. Jedem Teilnehmer steht neben einem eigenen Übungs-PC noch zusätzliche PC- und Servertechnik zur Verfügung!

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Seminar „Windows Server“.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Joachim Brandes
Mo, 03.02. – Fr, 07.02.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
220,00 €
Kursnummer: EWH53BU

ohne Ü

Visual Basic for Applications (VBA)

Ohne Makros, selbst definierte Funktionen, Ereignisprozeduren und UserForms bleiben MS-Office-Anwendungen unflexibel und zeigen schnell ihre Grenzen. Individuelle Lösungen mit einem hohen Grad an Automatisierung lässt erst die Programmierung mit VBA zu. Durch direkten Zugriff auf die Objekte, aus denen die Anwendung selbst aufgebaut ist, werden beliebige Funktionserweiterungen ermöglicht. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel und Word orientierte Einführung in das Thema.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse einer Programmiersprache (z.B. Pascal, Basic, C++), gute Kenntnisse in Excel und Word

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Johann Rüters
Mo, 10.02. – Fr, 14.02.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
195,00 €
Kursnummer: EWH86BU

ohne Ü

Netzwerk- und Internettechnologie

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne (Intranet) und weltweite Netzwerke (Internet/Extranet) integriert. Das Seminar erläutert ausführlich und praxisorientiert aktuelle Technologien und führt anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen ein. Schwerpunkt des Seminars ist die Darstellung der Netzwerkprotokollfamilie TCP/IP und die Schaffung einer sicheren und funktionstüchtigen Netzwerkumgebung für private und Firmennetze. Allen Teilnehmern steht ein eigener Übungsrechner für die praktische Erarbeitung der Techniken im VHS-Schulungsnetz und im Internet zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an den Seminaren „PC-Technik und -Konfiguration“ und „PC-Systemsupport“ oder entsprechende Vorkenntnisse

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Joachim Brandes
Mo, 03.03. – Fr, 07.03.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
235,00 €
Kursnummer: EWH27BU

ohne Ü

PC-Technik und -Konfiguration

In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen, oder sich einen eigenen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und später effektiv aufrüsten. Das Seminar ermöglicht in Form aktueller Hardware-Plattformen („Bastel-PCs“) die praktische Erprobung des erlernten Technik-Fachwissens durch die Teilnehmer.

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Windowsbedienung

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Joachim Brandes
Mo, 17.03. – Fr, 21.03.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
198,00 €
Kursnummer: EWH13BU

ohne Ü

PC-Systemsupport

Der Kurs beleuchtet die professionelle, administrative Sicht auf Windows und wendet sich somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über sein Betriebssystem lernen und wissen möchte. In diesem Lehrgang geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen und deren optimale Nutzung, Konfiguration und einfache Vernetzung. Spezielle Themen behandeln die Sicherheit und die Sicherung moderner Windows-Betriebssysteme und der verwalteten Benutzerdaten. Allen Teilnehmern steht für die praktischen Übungen - von der Installation über die Vernetzung bis zur Verwaltung der Betriebssysteme - ein eigener PC zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Windowsbedienung

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Joachim Brandes
Mo, 12.05. – Fr, 16.05.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
198,00 €
Kursnummer: EWH18BU

ohne Ü

Windows Server

Windows Server bilden den Kern von fast jedem Netzwerk. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Sie in die Lage versetzen einen Windows Server einzurichten, in Betrieb zu nehmen und zu warten. Damit haben Sie den Grundbaustein für den erfolgreichen Support eines Netzwerkes.

Inhalte:

Serverversionen und Einsatzgebiete
Sicherheit von Dateien und Ordnern, Verschlüsselung
Installieren und Konfiguration der Rollen:

- Active Directory Domänendienste
- Anwendungs-/Webserver
- DHCP Server
- DNS Server
- Druckdienste
- Terminaldienste

Einrichten von Gruppenrichtlinien zur Clientkonfiguration
Softwareverteilung per Gruppenrichtlinie
Einrichten der Dateikontingente
Benutzersteuerung mit Anmeldescripten
Fernwartung des Netzwerkes

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Mo, 30.06. – Fr, 04.07., 09:00 – 16:15 Uhr
217,00 €, ermäßigte Gebühr: 116,00 €, einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 05.05.
Kursnummer: 54AB15

VOLKSHOCHSCHULE SCHAUMBURG

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Mo, 15.12. – Fr, 19.12., 09:00 – 16:15 Uhr
217,00 €, ermäßigte Gebühr: 116,00 €, einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 20.10.
Kursnummer: 54BF15

VOLKSHOCHSCHULE SCHAUMBURG

ohne Ü

Linux

Das alternative Betriebssystem LINUX hat sich im professionellen als auch privaten Umfeld etabliert. Wir wollen praxisorientiert alle Fertigkeiten zur Installation, Administration, Verwaltung und Sicherung kennenlernen. Neben der grafischen Oberfläche (KDE, Gnome) wird die effektive Nutzung der Kommandozeile (Shell) des Systemverwalters / Administrators dargestellt und intensiv praktisch eingeübt. Für die Praxis steht jedem Teilnehmer ein eigener Lehrgangs-PC im Schulungsnetz der VHS zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in Bereichen der PC Systeme, Begeisterungsfähigkeit für neue und offene Betriebssystemtechnologien und kostenlose Open-Source-Technik.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“. Anmeldung zur Prüfung im Kurs, Prüfungsgebühr: 50,00 €.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Joachim Brandes
Mo, 15.09. – Fr, 19.09.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
220,00 €
Kursnummer: FWH54BU

Tux, das Linus-Maskottchen

ohne Ü

Buchführung 1

Die Teilnehmenden lernen alle Arbeiten in der Buchführung kennen: Von der Inventur zur Bilanz, Auflösung der Bilanz in Bestandskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Kontenrahmen und Kontenplan, Erfolgskontenkreis mit Gewinn- und Verlustkonto, Ein- und Verkauf von Waren mit Bestandsveränderungen, Erfassung der Umsatzsteuer, Einführung in die Abschreibungen, Privatentnahmen und -einlagen, Bezugskosten, Gutschriften und Skonti, Abschluss in der Betriebsübersicht.

Walsrode, VHS, Ausbildungs- und Trainingszentrum
Quintusstr. 35, Raum 1, Eingang 1
Fred Leschke
Mo, 10. – Fr, 14.02.2014 (8:30 – 16:00 Uhr)
Anmeldung bis 06.01.2014
176,00 € (keine Ermäßigung) inkl. Unterrichtsmaterial
Kursnummer: X52302

ohne Ü

Kosten- und Leistungsrechnung 1

Grundlagen und Funktionen der Kosten- und Leistungsrechnung, Abgrenzung Aufwand/Kosten, Erträge/Leistungen. Aufbau der KLR: Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung und ihre Aufgaben; Vollkostenrechnung: KLR in Betrieben mit einfacher Struktur und einheitlichen Erzeugnissen (Baustoffindustrie u.ä.). KLR in Betrieben mit Einzel- und Serienfertigung und technisch komplexen Erzeugnissen (Autoindustrie, Maschinenbau, Flugzeugbau u.ä.); KLR in Handels- und Dienstleistungsunternehmen; Kostenartenrechnung: Abgrenzungstabellen; Kostenstellenrechnung: Vor- und Hauptkostenstellen, Kostenstellenplan, Gemeinkostenumlage, Zuschlagssätze, Kostenüber-/unterdeckung, Maschinenstundensatz; Kostenträgerrechnung: Divisions- und Zuschlagskalkulation, Ergebnisrechnung (Kostenträgerblatt); Teilkostenrechnung: Konzept, Aufbau und Anwendung der Deckungsbeitragsrechnung: Gewinnschwelle, Zusatzauftrag, Sortimentsbewertung, Preisuntergrenzen u. ä.; mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung (Fixkostendeckungsrechnung): Kostenstellenrechnung, Kalkulation, Ergebnisrechnung.

Literatur zur Ergänzung: „Kosten- und Leistungsrechnung Schritt für Schritt“, Verlag Europa-Lehrmittel, Best.Nr. 93512.

Info und Anmeldung: Tel. 0531 2412-0, www.vhs-braunschweig.de, info@vhs-braunschweig.de

Braunschweig, Volkshochschule, Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig
Martin Ewald
Mo, 10.03. – Fr, 14.03.2014, 8:30 – 16:00 Uhr
159,00 €
Kursnummer: EWK19BU

SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

ohne Ü

CBT-Simulation
SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen.

Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten.

Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick.

Falls gewünscht: Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes.

Weyhe-Kirchweyhe, „Trafo“, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 12. – Fr, 16.05.14, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
234,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00505030

Weyhe-Kirchweyhe, „Trafo“, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 17. – Fr, 21.05.14, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
234,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: V00505030

ohne Ü

EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware

In diesem Seminar werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

Hardware-Konfigurationen und das Installationsverfahren für den Einsatz eines Fibu-Programms

- Struktur und Systemlogik eines Finanzbuchhaltungsprogramms
- Selbständiges Arbeiten mit diesem Programm
- Vornahme von Auswertungen und Durchführung von Abschlüssen.

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt. Das Seminar kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden und ist bei bestandener Prüfung anerkannt als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“.

Das Seminar ist für Teilnehmende des Finanzbuchhalter-Lehrgangs vorgesehen. Sollten noch Plätze frei sein, können diese auch von Externen gebucht werden.

Prüfungsentgelt: 45,00 €; Prüfungstermin: Sa., 24.05.2014.

Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19. – Fr, 23.05.14 (ggfls. bis Sa, 24.05. – Prüfungstermin)
163,20 €
Kursnummer: 00505099

ohne Ü

Ausbildung der Ausbilder (IHK)

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung
Die Lehrgangsinhalte beziehen sich auf die durch die Ausbilder-Eignungsverordnung in § 2 vorgegebenen vier Handlungsfelder: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen. Schwerpunkte: Erstellung und Erprobung eines pädagogischen Konzepts zur Präsentation / praktischen Durchführung einer Ausbildungssituation in der praktischen Prüfung. Bearbeitung und Diskussion von typischen Fallbeispielen zur Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung. Teilnehmervoraussetzungen: Zur Prüfung wird zugelassen, wer die fachliche Eignung zur Ausbildung nachweist (u. a. erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung im gewerblich-technischen, im kaufmännischen oder handwerklichen Bereich oder fachnaher Hochschulabschluss mit fachspezifischer Berufspraxis oder die Zuerkennung der fachlichen Eignung durch die zuständige Stelle). Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Alte Waage 15
Dr. Swen Bosse, Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Mo, 07. – Di, 22.042014, jeweils von 8:30 – 16:15 Uhr
Anmeldung bis 24.03.2014
440,00 € zzgl. Material ca. 30,00 € und Prüfungsgebühr IHK:
Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,00 €
Kursnummer: BEPE20BU

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Alte Waage 15
Dr. Swen Bosse, Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Mo, 25.08. – Fr, 05.09.2014 jeweils von 8:30 – 16:15 Uhr
440,00 € zzgl. Material ca. 30,00 € und Prüfungsgebühr IHK:
Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,00 €
Kursnummer: BEPE22BU

Braunschweig, Volkshochschule Braunschweig GmbH, Haus Alte Waage 15
Dr. Swen Bosse, Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Mo, 27.10. – Fr, 07.11.014 jeweils 8:30 – 16:15 Uhr
440,00 € zzgl. Material ca. 30,00 € und Prüfungsgebühr IHK:
Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,00 €
Kursnummer: BFPE24BU

Kreative Wochen- und Wochenendseminare im Seminar- und Tagungshaus „Die Freudenburg“ in Bassum

Die Sommer-Akademie findet vom 18.07. bis 10.08.2014 statt.

Hinweis: Die Veranstaltungen der Sommer-Akademie sind in der Regel nicht als Bildungsurlaube anerkannt.

Informationen und Anmeldung unter Tel. 04242 976-4071 oder vhs@vhs-diepholz.de.

Ein ausführlicher Prospekt mit dem kompletten Programm ist ab ca. Februar 2014 über die VHS des Landkreises Diepholz erhältlich.

Japanischer Farbholzschnitt

Miriam Zegrer
Mo, 04. – Fr, 08.08.14
5 U-Tage, 410,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 320,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205009

Kalligrafie: Schrift- und experimentelle Drucktechniken

Birgit Naß
Mo, 04. – Fr, 08.08.14
5 U-Tage, 450,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 370,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205012

Mixed Media: Pixel trifft Pinsel

Cordula Kagemann
Fr, 01. – So, 03.08.14
3 U-Tage, 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205013

Generationen im Porträt

Silvia Lauer-Schulz
Mo, 28.07. – Fr, 01.08.14
5U-Tage, 410,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 44,00 €; 320,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205018

„Zeichnen? Weil‘s Spaß macht!“

Heike Drewelow
Fr, 25. – So, 27.07.14
3 U-Tage, 220,00 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205015

Acryl-Malerei

Ingrid Seidel
Mo, 28.07. – So, 03.08.14
7 U-Tage, 495,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 66,00 €; 390,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00205019

vhs Landkreis Diepholz

Papier in Form

Cordula Kagemann
Fr, 18. – So, 20.07.14
3 U-Tage, 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00206002

Sandstein-Bildhauerei

Paul Winz
Fr, 08. – So, 10.08.14
3 U-Tage, 230,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 195,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00206020

Paperclay – experimentell arbeiten mit faserverstärktem Ton

Heidrun Kohnert
Mo, 04. – Fr, 08.08.14
5 U-Tage, 210,00 € ohne Ü
Kursnummer: 00206022

Feuer und Eisen

Bernd Bannach
Sa, 02. – So, 03.08.14
2 U-Tage, 170,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 11,00 €;150,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00206079

Schlager, Hits und Evergreens

Stefanie Lubrich / Astrid Hauke
Fr, 25. – So, 27.07.14
3 U-Tage, 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: 00208001

Schmuck aus Papier

Jutta Roche
Fr, 08. – Sa, 09.08.14
2 U-Tage, 110,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 11,00 €; 90,00 € ohne Ü, mit Mittag- und Abendessen
Kursnummer: 00212002

Erinnerungsstücke

Silvia Lauer-Schulz
Fr, 25. – So, 27.07.14
3 U-Tage, 220,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 22,00 €; 170,00 € ohne Ü, mit Mittag-/Abendessen.
Kursnummer: 00205017

Nicht alle Workshops/Veranstaltungen der Sommer-Akademie standen bei Redaktionsschluss dieser Broschüre fest. Ein ausführlicher Prospekt mit dem kompletten Programm ist ab Februar 2014 über die VHS des Landkreises Diepholz (Download aus dem Internet unter www.vhs-diepholz.de) erhältlich.

Titel / Ort	Termin	Seite
Januar		
Leben in der Einwanderungsgesellschaft Lüneburg	06.01.	6
Excel 2010 Langenhagen	06.01.	65
Web-Design Langenhagen	20.01.	74
Rhetorik - Intensivkurs Braunschweig	20.01.	27
Einführung in Powerpoint 2010 Langen	22.01.	65 – 66
Datenbankanwendung mit Access 2010 Braunschweig	27.01.	77
Februar		
Erfolgreiches Konfliktmanagement im beruflichen Alltag Langenhagen	03.02.	27
Windows Server - Aufbauseminar Braunschweig	03.02.	77
Visual Basic for Applications (VBA) Braunschweig	10.02.	78
Buchführung 1 Walsrode	10.02.	82
Rhetorik: Freie Rede - Sicheres Auftreten Braunschweig	17.02.	28
Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1) Braunschweig	17.02.	74
Jüdisches Leben in Deutschland Berlin	24.02.	6
März		
Rhetorik im Beruf Walsrode	03.03.	28
Netzwerk- und Internettechnologie Braunschweig	03.03.	78
English once again im Beruf und im Alltag – Niveau A2 / B1 Wangerooge	10.03.	50
Tabellenkalkulation (EXCEL 2010) Soltau	10.03.	66
Fit im Büro mit Office 2010 Walsrode	10.03.	67
Kosten- und Leistungsrechnung 1 Braunschweig	10.03.	82
Älter werden im Erzieher/-innenberuf Bassum	11.03.	29
Erfolgreich, aber alle - Vom Burnout zur Work-Life-Balance Langen	17.03.	22
Einführung in die portugiesische Sprache - A1 Bassum	17.03.	60

PC-Technik und -Konfiguration
Braunschweig 17.03. 79
Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache
Norderney/Nordsee 23.03. 29
Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung
Braunschweig 24.03. 30
Präsentation (PowerPoint 2010)
Soltau 24.03. 67
Englisch Auffrischungskurs A2/ B1 (für Teilzeitkräfte)
Hemmingen 31.03. 50

April

Blick nach vorne und zurück - Innehalten in der Lebensmitte
Papenburg 07.04. 22
Work Life Balance - mehr Energie für Beruf und Alltag
Laatzen 07.04. 23
Vor der Rente - eine Entdeckungstour
Berlin 07.04. 23
Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates
Walsrode 07.04. 39
Shiatsu 1 - Kompaktwoche
Lüneburg 07.04. 39 – 40
Cambridge Business Exam Level B 1 – Vorbereitung auf die Prüfung
Holzminden 07.04. 51
Business English
Goslar 07.04. 51 – 52
Italienisch einmal anders lernen - A1
Stuhr-Brinkum 07.04. 58
Italienisch A2 Auffrischung (für Teilzeitkräfte)
Hemmingen 07.04. 58
Bildbearbeitung mit Photoshop CS5
Soltau 07.04. 75
Ausbildung der Ausbilder (IHK)
Braunschweig 07.04. 85
Word kompakt
Langen 09.04. 68
Kompetent dem Stress begegnen
Langenhagen 14.04. 40
Spanisch für den Alltag - A1
Stuhr-Brinkum 14.04. 61
Literarische Texte - Rezeption und Interpretation am Beispiel Clemens Brentano
Vallendar (bei Koblenz) 27.04. 38

Mai

Spanisch Lernen in Andalusien
Conil de la Frontera 04.05. 61
Hansestädte in der Altmark
Tangermünde 05.05. 7
Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen
Walsrode 05.05. 30
Reden - Argumentieren – Diskutieren
Langenhagen 05.05. 31

EXCEL 2010 - Spezial
Stuhr-Brinkum 06.05. 68

... und plötzlich spürst du, dass du älter wirst
Nordseebad Tossens 11.05. 24

Brush Up Your English in Brighton
Brighton 11.05. 52

Spanisch lernen in Spanien
Conil de la Frontera 11.05. 62

Keine Zeit und trotzdem fit und vital! (für Vollzeitkräfte)
Laatzen 12.05. 41

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung - auch im Beruf
Bassum 12.05. 41

Microsoft Office 2010 - Vorbereitung auf das MOS-Zertifikat
Stadthagen 12.05. 69

PC-Systemsupport
Braunschweig 12.05. 79

SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Weyhe-Kirchweyhe 12.05. 83

Umstieg auf Windows 8 und Office 2013
Stuhr-Brinkum 13.05. 69

Brush Up Your English in Brighton
Brighton 18.05. 52

Kassel - der Weg zum Weltkulturerbe
Kassel 19.05. 7

Rhetorik - Intensivkurs
Braunschweig 19.05. 27

Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates
Stuhr-Brinkum 19.05. 42

WORD und EXCEL im Büroalltag
Weyhe-Kirchweyhe 19.05. 70

EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware
Stuhr-Brinkum 19.05. 84

Juni

Das Grüne Band im Harz
Altenau 02.06. 17

Achtsamkeit und Innerer Friede
Germerode 02.06. 24

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2)
Braunschweig 02.06. 76

Outlook 2013
Stuhr-Brinkum 03.06. 71

„all inclusive“ oder Inklusion als Herausforderung
Bassum 04.06. 8

Spanisch Lernen in Andalusien
Conil de la Frontera 15.06. 61

Dresden - eine Stadt erzählt ihre Geschichte
Dresden 16.06. 8

Reden-Argumentieren-Diskutieren (für Frauen)
Walsrode 16.06. 31

Englisch - mal anders 3
Diepholz 16.06. 53

Learn English and relax
Goslar 16.06. 53 – 54

Einstieg in Windows und Office 2010
Langen 16.06. 71
Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)
Braunschweig 16.06. 76
Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge
Hallig Hooge 22.06. 17
Weltkulturerbe Wismar
Wismar 23.06. 9
Berlin aktuell
Berlin 23.06. 9 – 10
Friedrich der Große in Potsdam
Potsdam 23.06. 10
Selbstbehauptung im Beruf
Braunschweig, 23.06. 32
Rückhalt – den Rücken stärken und entlasten
Bookholzberg 23.06. 43
Englisch - mal anders 6
Diepholz 23.06. 54
Wer sich wehrt, lebt gesünder!
Spiekeroog 29.06. 32
Rhetorische Kompetenz und Gelassenheit im Berufsalltag (für Frauen)
Meppen 30.06. 33
Demenzerkrankte verstehen und begleiten
Meppen 30.06. 43
Englisch für den Beruf B1
Laatzen 30.06. 54
Windows Server
Stadthagen 30.06. 80

Juli

Chinesisch 1 kompakt - A1
Bassum 07.07. 48
„Rundum fit in Englisch“ - A2
Weyhe 07.07. 55
Italienisch für Anfänger/-innen A1 (für Teilzeitkräfte)
Laatzen 07.07. 59
Spanisch für Anfänger/-innen
Langen 07.07. 62
Biosphärenreservat Elbtalaue - Hochwasser 2013 und die Folgen
Höhbeck-Pevestorf 14.07. 18
Spanisch für Anfänger/-innen 2 - A1
Langen 14.07. 63
Englisch auffrischen (A1/A2)
Langen 21.07. 55
Französisch A2 Auffrischungskurs (für Teilzeitkräfte)
Hemmingen 21.07. 57
Gesund durch Bewegung – Entspannung und Ernährung im Beruf
Walsrode 28.07. 44

August

Brush Up Your English in Brighton Brighton	03.08.	52
Englisch A2 Auffrischungskurs (für Teilzeitkräfte) Hemmingen	04.08.	56
Rhetorik für Frauen (für Vollzeitkräfte) Hemmingen	11.08.	33
Gesund durch Bewegung – Entspannung und Ernährungm Beruf Soltau	18.08.	44
Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern List/Sylt	25.08.	25
Ausbildung der Ausbilder (IHK) Braunschweig	25.08.	85

September

Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung - auch im Beruf Syke	01.09.	41
Stressbewältigung im Beruf und Alltag Spiekeroog	07.09.	34
Weimar in Thüringen Weimar	08.09.	11
Einführung in die Philosophie - Auf der Suche nach Sinn und Glück List/Sylt	08.09.	25 – 26
Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates Stuhr-Brinkum	08.09.	42
Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010 Langen	08.09.	72
Der Kranichzug auf dem Darß Wieck, Darß	14.09.	18
Ökologie und Lebenskunst Damme	15.09.	26
Lüneburg - Stadt und Region Lüneburg	15.09.	11 – 12
Weimar - zwischen Klassik und Gegenwart Weimar	15.09.	12
Mythos Bayern - warum ist Bayern anders? Leoni/Starnberger See	15.09.	13
Linux Braunschweig	15.09.	81
Älter werden im Beruf Spiekeroog	21.09.	35
35. Harzer Mineralienseminar Clausthal-Zellerfeld	22.09.	19
WaldLeben im Solling Holzminden	22.09.	20
Ganzheitliches Gedächtnistraining Bremen	22.09.	44 – 45
Textverarbeitung (WORD 2010) Soltau	22.09.	72

Oktober

... und plötzlich spürst du, dass du älter wirst Baltrum	05.10.	24
Selbstsicherheit steigern Norderney	05.10.	35
Brush Up Your English in Brighton Brighton	05.10.	52
Schlösser, Herrenhäuser und Bäderarchitektur auf Rügen Bergen	06.10.	13
Umstieg auf Windows 8 und Office 2013 Stuhr-Brinkum	07.10.	69
Streiten ist gesund! Norderney	12.10.	36
Gesundheitsförderung im Beruf Spiekeroog	12.10.	45 – 46
Brush Up Your English in Brighton Brighton	12.10.	52
Berlin aktuell Berlin	13.10.	9 – 10
Nachhaltig wild Altenau	13.10.	21
Microsoft Office 2010 - Vorbereitung auf das MOS-Zertifikat Stadthagen	13.10.	69
WORD und EXCEL im Büroalltag Stuhr-Brinkum	13.10.	70
Rügen im Wandel Binz/Rügen	19.10.	14
Mein Weg - nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung Spiekeroog	19.10.	36
Qigong Wangerooge	20.10.	46
Tabellenkalkulation (EXCEL 2010) Walsrode	20.10.	66
Das richtige Maß - die Work-Life-Balance Norderney	26.10.	26
„vogelsang ip“ Simmerath	27.10.	14 – 15
Auswanderung aus Deutschland Bremerhaven	27.10.	15
Französisch einmal anders lernen - A1 Stuhr-Brinkum	27.10.	57
Otra vez - noch einmal von vorn - A1 Syke	27.10.	63
¡Hablamos espanol! - A2 Stuhr-Brinkum	27.10.	64
Ausbildung der Ausbilder (IHK) Braunschweig	27.10.	85

November

Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen Soltau	03.11.	30
„Rundum fit in Englisch“ - A2 Weyhe	03.11.	55
EXCEL 2010 - Spezial Stuhr-Brinkum	04.11.	68
Stress im Beruf und Alltag - inzwischen verändert? Spiekeroog	10.11.	37
Excel Langen	10.11.	73
Vor der Rente - eine Entdeckungstour Berlin	17.11.	23
Fit im Büro mit Office 2010 Soltau	17.11.	67
SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software Weyhe-Kirchweyhe	17.11.	83
Bewusst durch Bewegung - Feldenkrais für Gesundheit in Beruf und Alltag Bassum	24.11.	47

Dezember

25 Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer Berlin	08.12.	16
Windows Server Stadthagen	15.12.	80

Januar 2015

Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates Stuhr-Brinkum	05.01.15	42
Dänisch - A2/B1 Diepholz	07.01.15	49

Bitte an die ausrichtende VHS/KVHS senden

Ich melde mich hiermit verbindlich zur nachstehend bezeichneten Veranstaltung an.
Mit der automatischen Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Entgeltabrechnung bin ich einverstanden.
Die Teilnahmebedingungen der betreffenden Volkshochschule erkenne ich an.

Kursnummer .....

Titel .....

Termin .....

Name, Vorname .....

geb. am .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Datum/Unterschrift .....

Ich wünsche ☐ Einzelzimmer

☐ Doppelzimmer

Ich benötige eine BU-Bescheinigung
für das Bundesland (des Arbeitgebers) .....

Das fällige Teilnahmeentgelt ☐ möchte ich gegen Rechnung bezahlen,

☐ soll von meinem Konto abgebucht werden.
Das Formular für die Mandatserteilung nach dem neuen SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie von der betreffenden Volkshochschule.

Bitte an die ausrichtende VHS/KVHS senden

Ich melde mich hiermit verbindlich zur nachstehend bezeichneten Veranstaltung an.
Mit der automatischen Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Entgeltabrechnung bin ich einverstanden.
Die Teilnahmebedingungen der betreffenden Volkshochschule erkenne ich an.

Kursnummer .....

Titel .....

Termin .....

Name, Vorname .....

geb. am .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Datum/Unterschrift .....

Ich wünsche ☐ Einzelzimmer
☐ Doppelzimmer

Ich benötige eine BU-Bescheinigung
für das Bundesland (des Arbeitgebers) .....

Das fällige Teilnahmeentgelt ☐ möchte ich gegen Rechnung bezahlen,
☐ soll von meinem Konto abgebucht werden.
Das Formular für die Mandatserteilung nach dem neuen SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie von der betreffenden Volkshochschule.

Ihr Bildungsurlaub in Bremen und anderswo

Nutzen Sie das breite Spektrum von Bildungsurlauben der Bremer Volkshochschule!

Unter www.vhs-bremen.de finden Sie unsere abwechslungsreichen Lernangebote aus vielen Themenfeldern. Die Atmosphäre unserer modernen Räumlichkeiten – in Bremen oder anderswo – gibt Ihnen neue Impulse, zum Beispiel:

- GedächtnistrainerInnen-Ausbildung
- Fit für den Berufsalltag. Dem Rücken eine Pause gönnen
- NLP-Ausbildungen und Fortbildungen
- Dessau und Bitterfeld – Vom Industrierevier zum Naturreservat
- Kaffeestadt Bremen
- Spanisch Lernen in Andalusien
- Fortbildungen für Englisch-LehrerInnen in Brighton
- Natur und Umwelt an Nord- und Ostseeküste
- Philosophieren macht Sinn!
- und vieles mehr ...

vhs bremer volkshochschule

Weitere Informationen:
www.vhs-bremen.de
Bremer Volkshochschule
Faulenstraße 69
28195 Bremen
0421/361-12345
info@vhs-bremen.de

Die Freudenburg

Seminar- und Tagunshaus

Raum zum Lernen, für Bewegung, Begegnung und Kultur

- In der Freudenburg können Sie ruhig und konzentriert mit moderner Tagungstechnik arbeiten. Dafür bietet Ihnen unser Team den entsprechenden Service.
- Wir bieten Veranstaltungsraum für 80 Personen. In der Freudenburg gibt es vier Tagungsräume, einen Medienraum.
- Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer - eines davon gehbehindertengerecht - mit 35 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer sind mit Dusche, WC und Fernseher ausgestattet.
- Für Ihr leibliches Wohl orientieren wir uns an der Slow-Food-Idee. Auf Wunsch bieten wir vegetarische Kost an. Ausgewählte Getränke runden unseren Verpflegungsservice ab.
- Neben unseren eigenen Bildungsangeboten bieten wir Initiativen, Firmen, Bildungsträgern und anderen Einrichtungen freie Termine für Tagungen, Seminare und andere Fortbildungsveranstaltungen.
- Sie erreichen uns unter 04242 9311-0 oder informieren Sie sich im Internet unter www.freudenburg-bassum.de.

Amtsfreiheit 1 a
27211 Bassum
Tel. 04241 9311-0
Fax 04241 9311-11
freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-bassum.de

Seminar- und Tagungshaus

Die Freudenburg