



JAHRE

Feiern Sie mit uns

75 Jahre
VHS Buxtehude

Programm Herbst 2022

AUSSENSTELLEN:

AHLERSTEDT | APENSEN | HARSEFELD
HORNEBURG | JORK | LÜHE | MOISBURG



HANSESTADT
BUXTEHUDE



Bereit für
Breitband?



Natürlich mit uns.

Jetzt für Glasfaser entscheiden und zukünftig
den Gigabit-schnellen und stabilen Anschluss
der Stadtwerke genießen!

www.breitband-buxtehude.de
www.stadtwerke-buxtehude.de



**BREITBAND
BUXTEHUDE**



Dr. Dirk Pohl
wird ab Juli für 1 Jahr
auf Reisen sein. Wir
wünschen gute Reise!
Die Leitung in dieser Zeit
übernimmt
Tobias Rothenberg

LernRäume
Die Erfolgsgeschichte
geht weiter: Auch diesen
Sommer wieder tolle
kostenlose Kurse
für Kinder!
Seite 37

Aktuelle
Infos zu Corona
und unseren
Hygienemaßnahmen
finden Sie unter
[www.vhs-
buxtehode.de](http://www.vhs-buxtehode.de)

75 Jahre VHS Buxtehode

**Wir feiern
Jubiläum,
feiern Sie mit!**

Das
Programmheft
Frühjahr 2023
erscheint am
6. Januar 2023!

Seite 4

Digitalkompass:
Jetzt noch zentraler in
Buxtehode! Die Beratung
findet nun in der
Stadtbibliothek statt.

Kursgebühren
Wir sorgen für Transparenz!
Alles zu unseren
Gebühren auf

Seite 5

INHALT

Team VHS Buxtehude

Grußwort 75 Jahre

Gebühren

Projekt WaNTed

Facebook

Bildungsurlaub



Arbeit und Beruf

Kaufmännische Weiterbildung

Officekurse

Kommunikation und Organisation

Einstiegskurse EDV, Digitale Themen

Pädagogische Weiterbildung



Gesellschaft

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Gesellschaft, Philosophie, Psychologie



Schule



Junge VHS

Lernen, Sprachen

Experimente, Roboter, EDV

Kreativität, Yoga, Tanz

LernRäume



Kultur Gestalten

Kunst und Kultur, Literatur, Kreatives Schreiben

Malen und Zeichnen

Fotografie

Kreatives Gestalten

Mode, Stil, Kosmetik

Textiles Gestalten

Theater, Clownerie, Musik



Das VHS-Haus ist Rollstuhlfahrgerecht (WC/Fahrstuhl bis 1. Etage). Kurse an anderen Orten: Rufen Sie uns bitte an, Tel. 0 41 61 / 74 34-0, wir versuchen Ihren Kurs zu verlegen.

3



Gesundheit

4

5

Yoga

52-54

6

Fernöstliche Bewegungskunst, Meditation

54-56

7

Stressbewältigung, Entspannung

56-58

8, 9

Rückentraining, Pilates, Fitness, Tanz

58-64

Freizeitsport, Gesundheit

64-65

Vorsorge & Pflege

66-68

Gesunde Ernährung, Kräuter, Länderküche

69-71

Saisonale Küche, Basics

71-72

Kids & Co., Kochclub

72-73

10-13

13-14

14

15-17

18-21



Sprachen

Deutsch, Integration, Prüfungen

74-75

Infos Niveaustufen Sprachen

76

Englisch

77-79

Französisch

80-81

Italienisch

81-82

Spanisch, Portugiesisch

83-85

22-26

26-29

Griechisch, Dänisch, Schwedisch, Norwegisch

85-86

Niederländisch, Arabisch, Russisch, Chinesisch,

Thailändisch, Gebärdensprache

87

30



Außenstellen-Programm

VHS Apensen

88-92

VHS Harsefeld/Ahlerstedt

93-94

VHS Horneburg

95-96

VHS Jork/Lühe

97-98

30-32

32-33

34-36

37

Leitbild

99

Kursleiter*innen, Dozentenrat, Jubiläen

100-101

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

102

Widerrufsbelehrung

102

Datenschutzbestimmungen

103

Stichwortverzeichnis

104

Anmeldung

Umschlag

38-39

39-40

40-41

41-44

45-46

46-47

48-51



Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:
VHS Buxtehude
Bertha-von-Suttner-Allee 9
21614 Buxtehude,

Layout:
Page Pro Media
www.pagepro-media.de

Titelbild:
marketing teamwork, Buxtehude

Druck:
Druckzentrum Nordsee

Das Team der VHS Buxtehude



Dr. Dirk Pohl
Leiter
Programmbereichs-
leitung Schule,
Gesellschaft
04161 7434-28



Tobias Rothenberg
Stellv. Leitung
Programmbereichs-
leitung Kultur Gestalten,
Arbeit u. Beruf
04161 7434-30



Annika Wohlers
Stellv. Leitung
Verwaltung
04161 7434-26



Kristin Bederke
Verwaltung
04161 7434-32



Britta Dutke
Studienleitung
Prüfungen Deutsch
04161 7434-20



Jutta Fehrs
Studienleitung
Pädagogik, Marketing
04161 7434-39



Ines Hirschmann
Programmbereichslei-
tung Fremdsprachen
04161 7434-27



Stephanie Lehmann
Studienleitung
Projekt WaNTed
04161 7434-25



Georg Lent
Hausmeister
0151 55484798



Susanne Lohmann
Verwaltung Integration
04161 7434-21



Claudia Lühmann
Programmbereichslei-
tung Deutsch, Integration
04161 7434-24



Swetlana Meier
Verwaltung Integration
04161 7434-38



Christina Meyn
Verwaltung
04161 7434-0



Anja Ott
Programmbereichslei-
tung Gesundheit
04161 7434-29



Anke Peters
Verwaltung Anmeldung
04161 7434-22



Stefanie Zober
Verwaltung Anmeldung
04161 7434-23

Außenstellenleiterinnen:



Elke Baier-Wirbals
Harsefeld/Ahlerstedt
04164-9080262
vhs.harsefeld@
hotmail.com



Anke Blessing
Jork/Lühe
04162 2504080
vhs.jork-luehe@gmx.de



Petra Woltmann
Horneburg
04163 9006955
vhs.horneburg@
t-online.de



Claudine Wonner
Apensen
04167 6906893
vhs.apensen@
gmail.com

KONTAKT

Volkshochschule Buxtehude

Bertha-von-Suttner-Allee 9
21614 Buxtehude
Tel. 04161 7434-0
Fax 04161 7434-34
vhs@stadt.buxtehude.de
www.vhs-buxtehude.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
08.30-12.00 Uhr
Montag bis Donnerstag (nicht in den Ferien)
14.00-16.00 Uhr

GRUSSWORT DER BÜRGERMEISTERIN

Liebe Leserinnen und Leser,

„Bildung für alle“ dieser Leitspruch der Buxtehuder Volkshochschule unterstreicht das Selbstverständnis unserer Bildungseinrichtung. Seit ihrer Gründung 1947 arbeitet die VHS daran, es allen Bevölkerungsgruppen zu ermöglichen, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Damals wie heute ist es der Volkshochschule ein Anliegen, Grundkompetenzen der Bevölkerung zu stärken – unabhängig von Finanzkraft, Herkunft, Religion, Alter, Geschlecht...

Unsere Volkshochschule ist integraler Bestandteil der Daseinsvorsorge: Jährlich kommen mehr als 10.000 Erwachsene, Jugendliche und Kinder hierher, um ihren Horizont zu erweitern, sich Wissen und Fertigkeiten anzueignen. Die Bandbreite war von Beginn an groß. Eine der Grundideen: den Gedanken der Demokratie zu festigen. Früh wurden auch weitere Alltagsfertigkeiten vermittelt – wie etwa Kurzschrift, Englisch für Anfänger oder „Allerlei aus Holz und Werkstoff“. Heute geht das Angebot von Alphabetisierung über Kultur gestalten bis hin zu Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Den Wandel der Gesellschaft gestaltete die Volkshochschule immer mit. In den 60er Jahren wurde der Schulabschluss für alle Lebensalter auf dem zweiten Bildungsweg ermöglicht. Bereits in den 1970er-Jahren wurden in Buxtehude erste Kurse für Zugewanderte angeboten. Berufsbildung und die Elektronische Datenverarbeitung prägten die 80er. Im letzten Jahrzehnt des vergangenen Jahrhunderts nahmen Maßnahmen der Arbeitsämter ebenso mehr Raum ein wie die politische Bildung. Veranstaltungen zur Aufklärung über die NPD mussten in Buxtehude unter Polizeischutz abgehalten werden. Die VHS hat nie die kritische Auseinandersetzung gescheut.

Der erste Integrationskurs wurde 2010 ins Repertoire aufgenommen; auch durch die Migrationsbewegungen 2015/16 entwickelte sich der Programmbereich zum größten nach Unterrichtsstunden. Seit Beginn des Angriffskrieges auf die Ukraine ist die VHS eine der ersten Anlaufstellen für die Geflüchteten, nicht zuletzt auch durch die Koordination von ehrenamtlichen Sprachangeboten.

Während der Corona-Pandemie war die von Präsenzveranstaltungen geprägte Bildungseinrichtung gezwungen, die Türen verschlossen zu



halten; und hat dann doch weiter unterrichtet – in digitalen Formaten. Seitdem gehören Webinare fest zum Angebot. Eine bemerkenswerte Leistung.

Die Volkshochschule versteht sich darüber hinaus als Mittlerin. Kooperationen mit anderen Institutionen sind ebenso selbstverständlich wie Vernetzen und Vermitteln. Auch auf Landesebene hatte unsere VHS immer eine starke Stimme: Noch heute ist Buxtehude im Vorstand des Landesverbandes der Volkshochschulen in Niedersachsen vertreten.

Die VHS hält die Türen für Bildungschancen seit 75 Jahren offen und erlaubt einen kritischen und informierten Blick auf die Welt. Ich wünsche der VHS mit ihren vier Außenstellen im südlichen Landkreis ein gelungenes Jubiläum und weiterhin gesundes Selbstvertrauen. Wir können stolz sein auf diese moderne, kreative und innovative Einrichtung in unserer Stadt!

Herzlichen Glückwunsch!

Ihre

Katja Oldenburg-Schmidt
Bürgermeisterin



75 Jahre VHS

Wir laden ein zur Jubiläumsfeier am Samstag, den 10. September 2022!

Flohmarkt! Band! Leckeres Essen! Kursvorführungen!

Mehr Informationen demnächst unter www.vhs-buxtehude.de



Warum kostet der eine Kurs mehr als der andere, obwohl sie gleichlang sind? Wie kommen die Kurspreise überhaupt zustande und wer legt sie fest? Und was verdient die VHS eigentlich an diesen Kursen? Diese und andere Fragen hören wir immer wieder von unseren Teilnehmer*innen. Darum wollen wir mal ein wenig Transparenz in dieses Thema bringen und erläutern Ihnen die wichtigsten Fragen zu unseren Kurspreisen. Weitere Fragen und natürlich Antworten finden Sie auf unser Homepage unter vhs-buxtehude.de/info/gebuehren

Wie ist die grundsätzliche Preisstruktur zustande gekommen?

Ziel bei der Kalkulation der Preisstruktur war es, dass die VHS auch bei einer Durchführung mit der Mindestteilnehmeranzahl nach Abzug der Kursleiterhonorare keinen Verlust macht. Basis ist hierfür das reguläre VHS-Honorar von 23,- €/UE. Beispiel: Für einen Kurs werden 7-8 TN erwartet, die UE kostet somit 4,40 €. Wenn sich 6 TN anmelden findet der Kurs statt, die VHS nimmt 26,40 € Kursgebühren/UE ein. Nach Abzug des Honorars verbleiben 3,40 € bei der VHS. Nehmen mehr Teilnehmer*innen teil verbleibt mehr Geld bei der VHS.

Wie sieht diese grundsätzliche Preisstruktur aus?

Grundlage ist immer, wie viele Teilnehmer*innen im nächsten Semester in einem Kurs erwartet werden und nicht, wie viele TN dann wirklich an dem Kurs teilnehmen. Werden

- 4-6 TN für einen Kurs erwartet, beträgt der Normalpreis einer UE (45 Minuten) 6,- €
- 7-8 TN für einen Kurs erwartet, beträgt der Normalpreis einer UE (45 Minuten) 4,40 €
- 9 oder mehr TN für einen Kurs erwartet, beträgt der Normalpreis einer UE (45 Minuten) 3,30 €

Diese Preisstruktur gilt für alle Kurse, bei denen die Kursleiter*innen das reguläre VHS-Honorar von 23,- €/UE erhalten. Der ermäßigte Preis beträgt je 50% des Normalpreises, der Solidarpreis 130% des Normalpreises.

Wie werden die Kursgebühren für die einzelnen Kurse berechnet?

Wenn die Programmbereichsleiter*innen die Kursgebühren berechnen, ist das immer ein wenig wie eine Wette. Die Wettfrage dabei lautet: Wie viele Teilnehmer*innen werden wohl vermutlich im nächsten Semester in den Kurs kommen? Hier ist dann sehr viel Erfahrung gefragt und der Blick auf die Entwicklung der Teilnehmerzahlen der letzten Semester. Dabei befinden sich die Programmbereichsleiter*innen regelmäßig in einem Dilemma. Zum einen soll der Kurs möglichst zum günstigsten Preis angeboten werden. Dies bedeutet aber eine hohe Mindestteilnehmerzahl. Mit sinkendem Preis steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen den Kurs buchen, mit hohen Mindestteilnehmerzahlen steigt aber die Wahrscheinlichkeit, dass der Kurs ausfällt, weil sich nicht genügend Teilnehmer*innen finden.

Will die VHS Gewinne machen?

Wie bereits beschrieben ist es unser Ziel, die Kurse so günstig wie möglich anzubieten. Denn der Zweck der VHS ist es nicht, Gewinne zu erwirtschaften, sondern allen Menschen den Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Gleichzeitig sind wir aufgefordert, als städtische Einrichtung möglichst kostendeckend zu arbeiten. Diesem Spannungsfeld zwischen „Bildung für alle“ und Kostendeckung versuchen wir mit einem transparenten Gebührenmodell gerecht zu werden.

WANTED



Pilot-Projekt: **WaNTed** Dozent*innen für die VHS

Seit April 2020 läuft an den Volkshochschulen Landkreis Harburg, Stade und Buxtehude ein bundesweit einzigartiges Projekt im Verbund.

WaNTed

(Wissen an Nachwuchs - Transfer erfolgreich & digital) sucht Dozent*innen, die bereit sind, ihr Wissen zu teilen, sowie Interessierte, die mit dem Gedanken spielen, sich als Dozent*innen zu engagieren.

Ziel des Pilotprojekts ist es, neue Lehrkräfte für die wertvolle Arbeit an Volkshochschulen, insbesondere des ländlichen Raumes, zu gewinnen und diesen das Wissen erfahrener Kursleiter*innen zugänglich zu machen.

Gefördert wird das Kooperationsprojekt durch den ESF und erstreckt sich über 30 Monate.

Fühlen Sie sich angesprochen?
Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!

Ansprechpartner
in Ihrer Volkshochschule:
Dr. Dirk Pohl (Leitung)
Stephanie Lehmann
(Projektkoordination)
Tel. 0 41 61-74 34-25
E-Mail:
s.lehmann@stadt.buxtehude.de
Weitere Infos finden Sie unter
www.vhs-buxtehude.de



Gestalte das bunte Angebot.



Werde
Kursleiter*in
[www.vhs-buxtehude.de/
info/kursleiterin-werden](http://www.vhs-buxtehude.de/info/kursleiterin-werden)



Die VHS auf facebook

Das Programmheft erscheint nur zweimal im Jahr, auf facebook sind wir jede Woche aktiv! So können wir tagesaktuell über Aktionen und Vorträge berichten und interaktiv mit Ihnen in Kontakt bleiben. Sie sind auch bei facebook? Dann freuen wir uns auf Ihre Kommentare und Ihre Likes!



BILDUNGSURLAUB

Tastschreiben und Erstellen von DIN-gerechten Schreiben mit MS Word

Sie erlernen das Tastschreiben mit Hilfe einer multisensorischen Methode. Zukünftig können Sie sich voll auf den Inhalt Ihres Schreibens konzentrieren, schneller schreiben und Haltungs- und Augenschäden vorbeugen. Sie werden normgerechte Briefe und E-Mails (nach DIN 5008:2020) erstellen.

Teilnehmer*innen sollten über Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer verfügen.

Lehrbuch: Tastschreiben – heute, Bilder – Normen – Tasten – nach neuer DIN 5008!

Ausgabe: 4. Ausgabe, November 2020

Autoren: Helga Bernhauser, Jacqueline Nesges, Petra Stoffel

ISBN: 978-3-86249-988-5, 16,37 EUR

Bitte bringen Sie einen USB-Stick, Buntstifte (Farbstifte) in den Farben Gelb, Rot, Blau und Grün sowie 1 Geschirrhandtuch mit.

DÖRTE JOOST

Termin: 08.-12.05.2023

Mo.-Fr. 8.30-16.00 Uhr

1,- EUR für Kopien

240,- EUR (120,- EUR / 312,- EUR)

Anmeldeschluss: 10.04.2023

VHS-Haus, Raum 106

23F55220

Resilienz im beruflichen Kontext (vhsConcept) – Stark gegen Stress

Resilienz (Widerstandskraft) umschreibt die Fähigkeit, herausfordernde Situationen zu meistern und Krisen als Chance zu werten. Diese Fähigkeit, mit zunehmenden Anforderungen konstruktiv umgehen und aktiv Entscheidungen treffen zu können, hilft uns im Beruf (und privat) zufrieden und gesund zu bleiben.

Inhalte:

- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft
- Reservefähigkeit für herausfordernde Situationen
- Entwicklung einer selbstfürsorglichen und eigenverantwortlichen Haltung
- Finden/Erproben geeigneter, individueller Handlungsstrategien

Dieser Bildungsurlaub ist nur in Niedersachsen anerkannt. Bitte Verpflegung und Schreibutensilien mitbringen.

SILVIA BERGER-MÜNSTER

Psychologin u. Resilienztrainerin

Termin: 26.-30.09.2022

Mo.-Do. 9.00-16.30 Uhr, Fr. 9.00-14.00 Uhr

4,- EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 29.08.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H95150

SILVIA BERGER-MÜNSTER

Psychologin u. Resilienztrainerin

Termin: 25.-29.09.2023

Mo.-Do. 9.00-16.30 Uhr, Fr. 9.00-14.00 Uhr

5,00 EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

VHS-Haus, Raum 202

23H95200

Doppelbelastung schultern? Achtsam mit mir umgehen

Wir Frauen schultern häufig nicht nur das Familienmanagement, Kinder, Haus und Hof, sondern zusätzlich auch noch einen anspruchsvollen Job. Irgendwann merken wir, dass ist zu viel!

Es gibt viele Wege, um dem Stress vorzubeugen und ein Ruhepolster aufzubauen. Eine wirksame Möglichkeit ist die „Achtsamkeit“. Es geht darum im „Hier und Jetzt“ zu sein und nicht der Vergangenheit zu verharren bzw. schon für morgen zu planen.

In diesem Kurs erfahren Sie:

- Was ist Achtsamkeit?
- Welche Übungen helfen mir achtsam mit mir umzugehen?
- Was belastet mich besonders?
- Wie kann ich meine Belastung abbauen?
- Wie erfahre ich meine eigenen Grenzen?
- Wie befreie ich mich vom Autopiloten?
- Wie kann ich mich neu organisieren?
- Kann ich meine Zeit anders einteilen und Zeitkiller umgehen?

Dieser Bildungsurlaub ist nur in Niedersachsen anerkannt. Bitte Verpflegung und Schreibutensilien sowie ggf. eine Decke und ein kl. Kopfkissen mitbringen. Falls vorhanden bitte Yoga-Kissen und Bänkchen mitbringen.

PETRA FRIEDRICH-POSBERG

Entspannungskoach

Termin: 21.-25.11.2022

Mo.-Fr. 8.30-13.30 Uhr (Teilzeit)

4,- EUR für Kopien

150,- EUR (75,- EUR / 195,- EUR)

Anmeldeschluss: 24.10.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H95220

Gesund und stressfrei durch den beruflichen Alltag!

Gesunde Ernährung & Strategien zur Stressbewältigung

Stress und (ungesunde) Ernährung gehen oft Hand in Hand und verstärken sich in unserem eng getakteten Berufsleben oft wechselseitig.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie:

- Welches Ihre inneren Antriebe und Stressoren sind.
- Wie Sie diesen wirksam begegnen können.
- Welche Möglichkeiten es gibt, lösungsorientiert mit belastenden Situationen umzugehen.
- Wie Sie eigene positive Ziele definieren und verankern können
- Welche Nährstoffe für zusätzlichen Stress im Körper sorgen und welche helfen, Stressreaktionen zu reduzieren.
- Wie sich eine gesunde Ernährung auch unter Zeitknappheit in den Berufsalltag integrieren lässt.
- Wie Sie gesund kochen und einkaufen

Der Bildungsurlaub wirft einen neuen Blick auf das Thema Stress und Ernährung und kombiniert theoretisches Wissen aus beiden Bereichen mit praktischen Elementen. Die Einheit „Gesund kochen“ findet in unserer Küche statt. Dieser Bildungsurlaub ist nur in Niedersachsen anerkannt. Bitte Verpflegung und Schreibutensilien sowie ggf. eine Decke mitbringen.

ANGELIKA SCHUMANN

Ernährungsberaterin

GÖNKE LENGSFELD

Psychologie, B.Sc.

Termin: 06.-10.02.2023

Mo.-Fr. 8.00-13.00 Uhr

10,00 EUR für Lebensmittel u. 4,00 EUR für Kopien

165,- EUR (82,50 EUR / 214,50 EUR)

Anmeldeschluss: 09.01.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F95230

Hier geht's direkt zum Programm-bereich



NUTZEN SIE IHR RECHT AUF BILDUNGSURLAUB

Welchem Zweck dient der Bildungsurlaub?

Anspruchsberechtigt sind alle Arbeitnehmer/-innen die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben: Arbeiter/-innen, Angestellte, Auszubildende. Während des Bildungsurlaubs wird der Lohn bzw. das Gehalt vom Arbeitgeber weitergezahlt. Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub ist jedoch, dass das Beschäftigungsverhältnis seit 6 Monaten besteht. Der Anspruch der Arbeitnehmer/-in auf Bildungsurlaub umfasst normalerweise 5 Arbeitstage innerhalb eines laufenden Kalenderjahres.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung, mit der gleichzeitig die Anerkennung der

Veranstaltung bescheinigt wird. Mit dieser Bescheinigung teilen Sie mindestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihrem Arbeitgeber mit, dass Sie Bildungsurlaub nehmen wollen.

Teilnahmebestätigung

Zum Schluss eines Bildungsurlaubsseminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bitte dem Arbeitgeber vorlegen.

Die meisten Bildungsurlaube sind in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Liegt die Anerkennung nur für Niedersachsen vor, so ist es angegeben.



English Tenses A2

an English week, full-time

Sie haben in der Schule Englisch gelernt und verstehen viel, aber wenn Sie selber sprechen wollen, geht im Kopf alles drunter und drüber? Wir wollen in dieser Woche versuchen, ein bisschen Ordnung in die Grammatik zu bringen. An jedem Tag liegt der Schwerpunkt auf einer anderen Zeitform, die mit vielen Übungen, aber auch Spielen und Liedern eingeübt wird, bis sie „sitzt“. Nebenbei wird so auch der Wortschatz erweitert. Voraussetzung: ca. 3-4 Jahren VHS-/Schulenglisch.

TANJA KOVARIK

Termin: 17.-21.10.2022

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr

Kopierkosten

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 14.10.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H72960

TANJA KOVARIK

Termin: 08.-12.05.2023

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr

Kopierkosten

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 10.04.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F72970

A Business Week B1/B2

Lower Intermediate Level - ganztags

This intensive business English week offers you the opportunity to improve your speaking, listening and writing skills through a wide range of exercises, role plays and case studies. Selected grammar items will also be revised in a business context. Typical business situations such as telephoning, correspondence, socialising, and more provide a framework to help you to become more confident when using English at work. Voraussetzung: ca. 4-5 Jahre VHS-/Schulenglisch

INGRID KABLITZ, BIRGIT HEITMANN-KROLL

Termin: 19.-23.06.2023

Mo.-Fr. 9.00-17.00 Uhr

Kopierkosten

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 22.05.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F72980

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an

Französisch für Anfänger*innen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Erwachsene, die Interesse an der französischen Sprache haben und diese kennenlernen möchten. Das Angebot sieht eine Kombination aus Sprachgebrauch im Alltag sowie auch eine kleine Einheit Französisch für den Beruf vor. Die Schulung von Sprachmelodie und Aussprache stehen im Vordergrund des Bildungsurlaubes. Bitte Schreibutensilien, Karteikarten + Box mitbringen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

Termin: 14.-18.11.2022

Mo.-Fr. 9.00-16.00 Uhr

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 17.10.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H73900

Spanisch für Anfänger*innen A1

In diesem Intensivkurs lernen Sie die Grundkenntnisse der Spanischen Sprache kennen und üben verschiedene Gesprächssituationen, die sowohl im Alltag als auch im beruflichen Kontext auftreten können. Der Fokus wird in diesem Bildungsurlaub auf das Sprechen gelegt.

LAURA MARCELA AGUILERA GALEAS

Termin: 19.-23.09.2022

Mo.-Fr. 9.00-16.15 Uhr

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 22.08.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H76400

Har du lyst til å snakke norsk?

Norwegisch für Anfänger*innen A1

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben, so dass Sie Alltagssituationen in Norwegen sprachlich bewältigen können. Anhand vielfältiger Übungen lernen Sie das freie Sprechen, Lesen, Aussprache und Grammatik. Der Bildungsurlaub findet ganztags statt.

MARCUS GROSSKOPF

Termin: 30.01.-03.02.2023

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr

5,- EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 03.01.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F78380

MARCUS GROSSKOPF

Termin: 03.07.-07.07.2023

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr

5,- EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 05.06.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F78390

BILDUNG AUF BESTELLUNG



Individuelle Weiterbildungsangebote für Unternehmen, Vereine, gemeinnützige Einrichtungen und kleine Gruppen

Von der Teamentwicklung bis zum Excel-Kurs: Dank unseres großen Kursleiter*innen-Netzwerks finden wir für fast alle Ihre Weiterbildungswünsche eine Lösung! Die Durchführung kann dabei in Ihren Räumen sein, in den modernen Seminarräumen der VHS oder auch online.

Unsere Vorteile

- Individuelle Angebote: speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Konzepte
- Flexible Planung: Anzahl der Teilnehmenden (auch Kleingruppen- oder Einzeltraining), Uhrzeit, Dauer, Ort
- Großes Kursleiter*innen-Netzwerk: Weiterbildungsangebote zu fast allen Themen

Unsere Schwerpunkte

- Sprachenkompetenz
- IT-Kompetenz
- Gesundheitstraining
- Kommunikation und soziale Kompetenzen
- Verkauf und Kundenorientierung
- Management und Führung

Unsere Leistungen

- Bildungsbedarfsanalyse und Weiterbildungsberatung
- Qualifizierte und erfahrene Kursleitungen
- Hochwertige Schulungsunterlagen
- Modern ausgestattete Seminarräume
- Einen mobilen EDV-Raum für Schulungszwecke direkt vor Ort
- Praxisorientierte Qualifizierungen und abschlussorientierte Sprachkurse mit Zertifikaten

Weitere Informationen: Tobias Rothenberg (Programmbereichsleiter Arbeit und Beruf)
Telefon: 04161-743430 · Mail: t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



ARBEIT UND BERUF

TOBIAS ROTHENBERG



PROGRAMMBEREICHSLEITER

Tel.: 04161/7434-30
t.rothenberg@stadt.buxtehude.de
Sprechzeiten in der VHS, VHS-Haus,
Bertha-von-Suttner-Allee 9, Raum 30,
nach Absprache

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot?
Wünschen Sie sich weitere Kurse oder
ein maßgeschneidertes Angebot? Rufen
Sie mich gerne an oder vereinbaren einen
Termin. Ich freue mich auf Sie!

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

Xpert Business – Info-Abend

Sie sind sich unsicher, ob einer unserer Xpert-Business-Kurse für Sie geeignet ist? Sie haben Fragen zu Abschlüssen, Inhalten oder der Durchführung? Dann kommen Sie zu diesem Info-Abend, an dem wir alle Fragen zum Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem klären werden.

TOBIAS ROTHENBERG
Dienstag, 23.08.2022, 18.00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Cafeteria

22H61010

TOBIAS ROTHENBERG
Dienstag, 11.10.2022, 18.00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus

22H61020

Prüfung Xpert Business

Eine bestandene Prüfung ist Grundlage für die Ausstellung des Xpert Business-Zertifikats. Ihre Anmeldung zur Prüfung muss uns vier Wochen vor Prüfungstermin vorliegen. Die Anmeldung muss auf Papier erfolgen, eine Online-Anmeldung ist nicht möglich. Die Anmeldeunterlagen zur Prüfung werden Ihnen per Mail mit Ihren Unterlagen zu Ihrem Kurs zugeschickt. Bitte senden Sie uns diese ausgefüllt postalisch zurück. Bitte bringen Sie Folgendes mit: Anmeldebestätigung, Personalausweis, Kugelschreiber, Taschenrechner.

Samstag, 05.11.2022, 9.00-12.00 Uhr
95,- EUR
Anmeldeschluss: 04.10.2022
VHS-Haus

22H61030

Samstag, 18.02.2023, 9.00-12.00 Uhr
95,- EUR
Anmeldeschluss: 18.01.2023
VHS-Haus, Raum 101

23F61040

Hier geht's direkt
zum Programm-
bereich



XPERT BUSINESS: BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Die Kurse sind eine Mischung aus Live-Webinaren und Online-Betreuung und werden durchgeführt im Online Portal „Xpert Business LernNetz“. Die Webinare werden von qualifizierten Dozentinnen und Dozenten geleitet und durch eine Moderation begleitet. Während des Webinars haben Sie die Möglichkeit Fragen sowohl zu den aktuellen als auch zu den vorangegangenen Lerninhalten zu stellen. Ihr Vorteil: Durch die Online-Durchführung können Sie zeitunabhängig lernen und haben dennoch den Vorteil einer individuellen Betreuung.

Sie sind sich unsicher, ob dieses Online-Lernformat zu Ihnen passt? Probieren Sie es unverbindlich aus! Melden Sie sich zu einem Modul an und stornieren Sie es kostenfrei nach dem ersten Termin, falls es Ihnen nicht gefällt. Zusätzlich können Sie sich zum kostenfreien Informationsabend in der VHS Buxtehude anmelden, um sich über das Xpert Business System zu informieren.

Weitere Infos zu den Kursmodulen finden Sie auch auf der Xpert-Business-Webseite unter www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html

Credit-Points für das Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points für das Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite.

Prüfung Xpert Business

Eine bestandene Prüfung ist Grundlage für die Ausstellung des Xpert Business-Zertifikats. Ihre Anmeldung zur Prüfung muss uns vier Wochen vor Prüfungstermin vorliegen.

Prüfungstermine:
Samstag, 05.11.2022, 9 - 12 Uhr, VHS-Haus | Samstag, 18.02.2023, 9 - 12 Uhr, VHS-Haus



Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf
www.xpert-business.eu



Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs

22H61100

Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs

22H61110

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs

22H61120

Einnahmen-Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat



Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (11x), 18.30-20.30 Uhr
210,- EUR

Online-Kurs

22H61130

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat



Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs

22H61140

Finanzbuchführung 1 – Intensivkurs

mit Xpert Business-Zertifikat



Beginn: 06.09.2022

Mo.-Fr. 10.00-13.00 Uhr (14x)
280,- EUR

Online-Kurs

22H61150



| Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | Geprüfte Fachkraft (XB) | | | | Buchhalter*in (XB) | | | Manager*in (XB) Betriebswirtschaft | |
| | Finanzbuchführung | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhalter*in | Personal- und Lohnbuchhalter*in | Finanz- und Lohnbuchhalter*in | Rechnungswesen und Controlling | Rechnungswesen Lohn Controlling |
| Finanzbuchführung (1) | ✓* | ✓* | | | | | | | ✓ |
| Finanzbuchführung (2) | ✓ | | ✓* | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ |
| Finanzbuchführung (3) EDV | ✓ | | | | ✓ | | ✓ | | ✓ |
| Bilanzierung | | | ✓ | | ✓ alternativ | | ✓ alternativ | ✓ | ✓ |
| Finanzwirtschaft | | ✓* | | | ✓ alternativ | | ✓ alternativ | ✓ | ✓ |
| Kosten- und Leistungsrechnung | | ✓ | | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ |
| Controlling | | ✓ | | | | | | ✓ | ✓ |
| Betriebliche Steuerpraxis | | | ✓ | | | | | ✓ | ✓ |
| Lohn und Gehalt (1) | | | | ✓* | | | | ✓ | ✓ |
| Lohn und Gehalt (2) | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Lohn und Gehalt (3) EDV | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Personalwirtschaft | | | | | | ✓ | | | ✓ |
| Personale Kompetenzen | | | | | | | | | ✓ |

* optionales, aber empfohlenes Modul



Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat



Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus Finanzbuchführung 1. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs **22H61160**

Finanzbuchführung 2 – Intensivkurs mit Xpert Business-Zertifikat



Beginn: 26.09.2022

Mo.-Fr. 10.00-13.00 Uhr (14x)
280,- EUR

Online-Kurs **22H61170**

Finanzbuchführung mit DATEV



mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus Finanzbuchführung 1+2.

Beginn: 22.11.2022

dienstags u. donnerstags (16x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs **22H61180**

Finanzbuchführung mit Lexware



mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z. B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus Finanzbuchführung 1+2. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 22.11.2022

dienstags u. donnerstags (16x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs **22H61190**

Finanzwirtschaft



mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs und der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs **22H61200**

Kosten- und Leistungsrechnung



mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs **22H61210**

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat



Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs **22H61220**

Lohn und Gehalt 1 – Intensivkurs



mit Xpert Business-Zertifikat

Beginn: 06.09.2022

Mo.-Fr. 10.00-13.00 Uhr (14x)
280,- EUR

Online-Kurs **22H61230**

Lohn und Gehalt 2



mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus Lohn u. Gehalt 1. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs **22H61240**

Lohn und Gehalt 2 – Intensivkurs



mit Xpert Business-Zertifikat

Beginn: 26.09.2022

Mo.-Fr. 10.00-13.00 Uhr (14x)
280,- EUR

Online-Kurs **22H61250**

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTHEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

- Normalpreis – der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
- ermäßigter Preis – für Menschen mit geringen Einkommen
- Solidarpreis – macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Folgen Sie uns schon
auf Facebook?



Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus Lohn u. Gehalt 1+2. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 22.11.2022

dienstags u. donnerstags (16x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs 22H61260

Lohn und Gehalt mit Lexware mit Xpert Business-Zertifikat



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus Lohn u. Gehalt 1+2. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 22.11.2022

dienstags u. donnerstags (16x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs 22H61270

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht zuletzt durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden. Zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Beginn: 08.11.2022

dienstags u. donnerstags (20x), 18.30-20.30 Uhr
280,- EUR

Online-Kurs 22H61280

Bilanzen lesen

NEU

Grundlagen der Unternehmenssteuerung

Dieser Kurs richtet sich an Geschäftsführer*innen sowie leitende Mitarbeiter*innen kleiner und mittlerer Unternehmen. Auf der Grundlage praxisrelevanter Geschäftsfälle werden im Kurs die für die Unternehmenssteuerung relevanten Kennziffern zur Vermögens- und Finanzierungsstruktur, zur Rentabilität und Liquidität sowie Grundzüge der Preiskalkulation erarbeitet.

Kursinhalte sind:

- Aufgaben und rechtliche Grundlagen der Buchführung/Bilanzierung
- Inventur, Bilanz, G + V, bwA
- praxisrelevante Geschäftsfälle in den Bereichen Personalwesen/Warenhandel/Umsatzsteuer
- Herleitung/Auswertung nennenswerter Bilanzkennziffern / Rentabilitätsbetrachtungen / Liquiditätsüberlegungen / Lagerhaltung

KAI DIESTEL

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (6x), 18.45-21.45 Uhr
144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

VHS-Haus

22H62020

OFFICE KURSE

Word Einsteigerkurs

NEU

Sie lernen grundlegenden Möglichkeiten von Word kennen, Formatierungen von Inhalten und das Einfügen von Fotos, die Nutzung von Formatvorlagen und Dokumentenvorlagen, das Arbeiten mit Tabellen sowie den gezielten Einsatz von Tabulatoren.

PETER SPEISER

Beginn: 06.09.2022

dienstags (6x), 19.00-21.15 Uhr
108,- EUR (54,- EUR / 140,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 106

22H55000



Suchen Sie ein Geschenk? Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?

Word für Fortgeschrittene

Wer richtig in die Tiefen von Word abtauchen und dabei auch vor spezielleren Funktionen nicht Halt machen möchte, ist hier genau richtig. Von der Erstellung eigener Vorlagen und Designs über das Rechnen in Tabellen bis hin zum Erstellen von Formularen ist alles dabei. Dabei werden auch innovative Techniken und Workflows, etwa die Online-Zusammenarbeit an Dokumenten oder das Automatisieren mit Makros, gleichermaßen ausführlich wie praxisnah erklärt. Vor Besuch dieses Kurses sollte der Einsteigerkurs belegt oder Rücksprache mit dem Programmleiter gehalten werden.

PETER SPEISER

Beginn: 01.11.2022

dienstags (6x), 19.00-21.15 Uhr
108,- EUR (54,- EUR / 140,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 106

22H55010

Excel Einsteigerkurs

NEU

Erfahren Sie, wie Sie mit Excel problemlos Berechnungen durchführen und aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen. Die Teilnehmenden lernen z. B. Daten einzugeben, zu berechnen und zu formatieren, anschauliche Diagramme zu erstellen und Tabellen zu speichern und zu drucken - anschaulich gemacht mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen.

PETER SPEISER

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (6x), 19.00-21.15 Uhr
108,- EUR (54,- EUR / 140,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 106

22H55020



Programmheft-Auslagestelle

Erber Papierwelt & Kopierservice
Harburger Straße 3 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/54050
www.erber-buxtehude.de





ARBEIT UND BERUF

Excel für Fortgeschrittene

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in Excel und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Ziel des Seminars sind der sichere und schnelle Einsatz von Formeln und Funktionen sowie professionelles Gestalten von Tabellen. Vor Besuch dieses Kurses sollte der Einsteigerkurs belegt oder Rücksprache mit dem Programmbereichsleiter gehalten werden. Notwendiges Vorwissen für die Schulung: Sicherer Umgang mit MS Excel, grundlegende Kenntnisse von Formeln, Funktion, Bezugsarten. Inhalte der Schulung: Szenarien, Solver, Zielwert-suche, Pivot-Tabellen, Analysefunktionen

PETER SPEISER

Beginn: 02.11.2022

mittwochs (6x), 19.00-21.15 Uhr
108,- EUR (54,- EUR / 140,40 EUR)
VHS-Haus, Raum 106

22H55030

Office kompakt Einsteigerkurs NEU

Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten, die ihre Kenntnisse in den wichtigsten Microsoft-Office-Programmen auffrischen und erweitern möchten. Sie erlernen in diesem Kurs Techniken, die Ihnen das Arbeiten, sowohl beruflich als auch privat, mit den Programmen Word, Excel und PowerPoint erleichtern. Jeweils an zwei Abenden wird eines der genannten Programme behaltet.

Inhalte Microsoft Word:

Sie lernen grundlegenden Möglichkeiten von Word kennen, Formatierungen von Inhalten und das Einfügen von Fotos, die Nutzung von Formatvorlagen und Dokumentenvorlagen, das Arbeiten mit Tabellen sowie den gezielten Einsatz von Tabulatoren.

Inhalte Microsoft Excel:

Erfahren Sie, wie Sie mit Excel problemlos Berechnungen durchführen und aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen. Die Teilnehmenden lernen z. B. Daten einzugeben, zu berechnen und zu formatieren, anschauliche Diagramme zu erstellen und Tabellen zu speichern und zu drucken - anschaulich gemacht mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen.

Inhalte Microsoft Powerpoint:

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie mit PowerPoint überzeugende Präsentationen planen, erstellen und vorführen. Was zeichnet eine gute Präsentation aus? Welche Fehler sollten vermieden werden? Der Unterrichtsstoff wird durch leicht verständliche, praxisnahe Beispiele angereichert und untermauert.

PETER SPEISER

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (6x), 18.30-21.45 Uhr
144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 106

22H55040

PETER SPEISER

Beginn: 03.11.2022

donnerstags (6x), 18.30-21.45 Uhr
144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 106

22H55050

BILDUNGSURLAUB

Tastschreiben und Erstellen von DIN-gerechten Schreiben mit MS Word

Nähere Infos siehe Seite 8

DÖRTE JOOST

Termin: 08.-12.05.2023

Mo.-Fr. 8.30-16.00 Uhr
1,- EUR für Kopien
240,- EUR (120,- EUR / 312,- EUR)
Anmeldeschluss: 10.04.2023
VHS-Haus, Raum 106

23F55220

KOMMUNIKATION UND ORGANISATION

Wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung

Im Umgang mit schwierigen Menschen ist es nicht immer einfach, die innere Ruhe und einen klaren Kopf zu behalten, um den roten Faden des Gesprächsablaufes nicht aus den Augen zu verlieren. Um in diesen Momenten wertschätzend und konstruktiv zu agieren und die eigenen Ziele weiterhin argumentationsstark zu verfolgen, ist es wichtig, die eigenen Emotionen und Befindlichkeiten gut einschätzen zu können. Mindestens ebenso wichtig ist es, deeskalierend auf das Gespräch einzuwirken und auch mögliche Verbalattacken souverän zu meistern.

BETTINA STÄDTER

Dipl. Kommunikationswirtin
Samstag, 01.10.2022, 10.00-17.00 Uhr
100,60 EUR (50,30 EUR / 130,80 EUR)
Anmeldeschluss: 21.09.2022
VHS-Haus

22H65730

Rhetorik

Wirkungsvolle Rhetorik und souveränes Auftreten Rhetorik ist ein beliebtes Machtinstrument, das, oft unbewusst, im Alltag überall Verwendung findet. Doch wie wirkt die Macht der Rhetorik, woran ist sie zu erkennen? Probieren Sie sich in diesem Kurs aus und spielen Sie mit den vielfältigen rhetorischen Werkzeugen. Lernen Sie Kommunikation besser einzuschätzen und üben Sie sich in vielfältiger Gesprächsführung.

BETTINA STÄDTER

Dipl. Kommunikationswirtin
Samstag, 12.11.2022, 10.00-17.00 Uhr
100,60 EUR (50,30 EUR / 130,80 EUR)
Anmeldeschluss: 02.11.2022
VHS-Haus

22H65700

Möchten Sie auch eine unserer Auslagestellen werden? Dann melden Sie sich gerne bei uns unter 04161/74340 oder vhs@stadt.buxtehude.de

DÖRTE JOOST



Wie oft ist es Ihnen schon passiert, dass Sie ein tolles Satzende vergessen haben, weil Sie die Buchstaben zum Schreiben suchen mussten? Wie oft tat Ihnen der Rücken weh, wenn Sie lange am PC schreiben mussten? Da könnte der Bildungsurlaub von Frau Joost helfen! Denn Frau Joost führt Ihre Teilnehmer*innen in die Feinheiten des Tastschreibens ein. Angefangen hat alles mit einem Aushang in der VHS Buxtehude im Herbst 2020, auf dem neue Kursleiter*innen für den Bereich EDV gesucht wurden. Und da Frau Joost lange Jahre als Handelslehrerin an der BBS Buxtehude tätig war, mit Schwerpunkt Tastschreiben, lag eine Bewerbung nahe. Wir vermuten, die Bewerbung war schnell getippt. „Mir bringt unterrichten Spaß und ich halte es auch für sinnvoll, sich systematisch mit dem Computer vertraut zu machen.“ Schön, dass Sie dabei sind!

Ihr Angebot in diesem Semester:

23F55220 Tastschreiben und Erstellen von DIN-gerechten Schreiben
22H09400 Microsoft Powerpoint für Schüler*innen
22H09410 Microsoft Word für Schüler*innen

Belastbarkeit sichern Resilienztraining

Um langfristig erfolgreich zu sein, ist es wichtig, das persönliche Gleichgewicht zu bewahren und das Leben in Balance zu halten. Erfolgreiche Work-Life-Balance spiegelt sich in Leistungsfähigkeit, positiver Motivation, effektiver Arbeitsgestaltung und Zielerreichung wider. In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Berufs- und Privatleben so gestalten, dass Sie leistungsstark und stressresistent arbeiten und leben können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung des Erlernten. Die Teilnehmer*innen wenden den theoretischen Input im Seminar aktiv einzeln und in Kleingruppen an. Dadurch nehmen Sie sich eine persönliche Auszeit, überprüfen Ihre Denk- und Handlungsmuster und bestimmen Ihren beruflichen und privaten Standort: Wo stehen Sie gerade und was wollen Sie verändern? Sie erschließen Ihre persönlichen Kraftquellen und gewinnen mehr Energie und Präsenz für Beruf- und Privatleben.

BETTINA STÄDTER

Dipl. Kommunikationswirtin
Samstag, 21.01.2023, 10.00-17.00 Uhr
100,60 EUR (50,30 EUR / 130,80 EUR)
Anmeldeschluss: 11.01.2023
VHS-Haus

23F65720



Der Bus Nr. 2102 (Haltestelle: Bertha-von-Suttner-Allee) bringt Sie übrigens direkt zum VHS-Haus in Buxtehude.

Ihre Meinung ist uns wichtig – Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

EINSTIEGSKURSE

Computer praktisch

Diese Kurse sind besonders für EDV-Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie werden sowohl mit den Grundbegriffen der Datenverarbeitung als auch mit der Bedienung von Computern vertraut gemacht. In den Kursen wird mit dem Betriebssystem Windows 10 gearbeitet.

Kursinhalt:

- Grundbegriffe
- Objekte/Ordner in Windows 10
- Speichermedien und Festplatten
- Laden und Arbeiten mit Programmen
- Arbeiten mit dem Explorer

Schreibmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

MANUELA HARMS

Termin: 22./23.10.2022

Sa./So. 9.00-16.00 Uhr

96,- EUR (48,- EUR / 124,80 EUR)

Anmeldeschluss: 12.10.2022

VHS-Haus, Raum 101

22H54020

Aufbautraining Computer praktisch

Sie möchten sicherer mit dem heimischen PC oder eigenem Notebook umgehen? Sie haben bereits den Kurs „Computer praktisch“ absolviert oder Ihre Kenntnisse aus früheren PC-Begegnungen müssen reaktiviert werden, um an weiterführenden Kursen teilzunehmen? Mit vielen gezielten Übungen (Betriebssystem Windows 10) erarbeiten Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC:

- Anlegen, speichern, benennen/umbenennen, wiederfinden von Ordnern/Pfadverständnis,
- Arbeiten mit dem Windows-Explorer,
- Anlegen und Gestalten von Verknüpfungen
- Bilder in Dokumente einfügen
- Einstellen eines Druckers
- Arbeiten mit USB-Stick
- Nutzen eines Internet-Browsers

Schreibmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

MANUELA HARMS

Termin: 19./20.11.2022

Sa./So. 10.00-15.00 Uhr

72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H54030

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.



Das iPad: kein Buch mit 7 Siegeln mehr!

Android Smartphone/Tablet zu Weihnachten bekommen?

Einführungskurs

Haben Sie zu Weihnachten ein neues Android Smartphone oder Tablet geschenkt bekommen und nun wissen Sie nicht, wie man damit umgeht? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In diesem Kurs geht es um den Einstieg und den richtigen Umgang Ihres neuen Smartphones oder Tablets mit Googles Betriebssystem Android. Es wird auf die Grundeinstellungen und wichtigsten Funktionen eingegangen und Schritt für Schritt erklärt. Zusätzlich werden wichtige Begriffe wie WLAN, GPS oder Bluetooth erklärt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie sollten ein Android Smartphone oder Tablet besitzen und einen Google-Account eingerichtet haben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

MAXIMILIAN GÖTZ

Sonntag, 22.01.2023, 9.00-16.15 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 11.01.2023

VHS-Haus, Raum 101

23F54240

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTHEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

- Normalpreis – der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
- ermäßigter Preis – für Menschen mit geringen Einkommen
- Solidarpreis – macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

DIGITALE THEMEN

E-Mail mit Thunderbird und K9 für PC & Android

Haben Sie ein ungutes Gefühl Ihre E-Mail bei Diensten wie Gmail, gmx, web.de oder Outlook zu nutzen? Wenn ja, dann kommen Sie doch mal vorbei! Ich zeige wie man ohne Web-Browser mit eine kostenfreien (Open Source) Programm am Windows oder Linux PC die E-Mail Nachrichten ohne online-Werbung vom Provider abrufen und bequem auf dem PC lesen und schreiben kann. Ebenso auf ein Android fähigen Smart-Phone. Weiterhin zeige ich Alternativen zu seriösen Email Anbietern.

Das eigene Notebook oder Smartphone kann mitgebracht werden.

JENS KIRCHNER

Mittwoch, 12.10.2022, 18.00-21.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 05.10.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H54310

Digitale Selbstverteidigung mit eBlocker

Für alle die anonym und ohne Datenspur ins Netz möchten, wurde eBlocker als zentrale Schutz-Lösung für sämtliche Geräte entwickelt. eBlockerOS ist eine Software für Raspberry Pi, die in Minuten installiert ist und aus dem Kleinstcomputer einen eBlocker macht. Der eBlocker wird dann einfach direkt an den Router angeschlossen und dient fortan als Torwächter zum Internet. Er verhindert Tracking, blockt Internet-Gefahren und sorgt für ein werbefreies Internet - auch in Apps.

JENS KIRCHNER

Mittwoch, 14.09.2022, 18.00-21.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H54320

Programmheft-Auslagestelle

Büro Box
Buxtehuder Büroartikel Markt
Harburger Straße 86 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/714097 · www.buerobox.de





ARBEIT UND BERUF

Sicherheit im Internet

Schadprogramme, Botnetze, Falsche Antivirensoftware, Hacker, Spam, Phishing & Co, Identitätsdiebstahl, Mobbing, Kostenfallen. Die Liste ist endlos! Wussten Sie, dass die am meisten genutzte Software weltweit der Browser zum Surfen im Internet ist? Es geht um Browser-Einstellungen, sowie sichere E-Mail-Anbieter, Antivirenprogramme, Alternativen zum Betriebssystem Windows, Lösungen für die lästigen Passwörter und Suchmaschinen. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden. Bitte bringen Sie einen USB-Stick (USB 3.0 und 16GB).

JENS KIRCHNER

Mittwoch, 15.02.2023, 18.00-21.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 08.02.2023

VHS-Haus, Raum 106

23F54330

Anonymität im Internet verbessern

Eines vorweg, eine komplette Anonymität im Internet gibt es meines Erachtens nicht! Aber wir können sie entscheidend verbessern.

- Sie machen eine Online-Bestellung und erhalten danach passende Werbung?
- Sie erhalten überbeuerte Preisvorschläge, wenn Sie mit einem hochwertigen Smartphone surfen?

Ich zeige Ihnen, wie Sie sich mit überschaubarem Aufwand eine gewisse Anonymität wahren. Das BSI sagt ganz klar: Jeder muss sich selber darum kümmern seine Daten nicht preiszugeben. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden.

JENS KIRCHNER

Mittwoch, 18.01.2023, 18.00-21.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 11.01.2023

VHS-Haus, Raum 106

23F54350

**Parkplätze finden Sie vor
& hinter dem VHS-Haus.**

Betriebssystem Linux, sichere Alternative zu Windows

Der Lehrgang ist für alle gedacht, die von Microsoft Abschied nehmen und zu einen sicheren, schnellen und stabilen neuen Linux wechseln möchten. Die Verbraucherzentrale warnt vor der Nutzung von Windows 10, da hier viele Nutzerdaten gesammelt werden. Windows 11 steht bereits mit noch mehr Speicherung der Nutzerdaten in den Startlöchern! Linux steht kostenlos zu Verfügung. Im VHS-Lehrgang kommt das „umsteigerfreundliche“ Linux Mint zum Einsatz. Es ist in der Bedienung stark an Windows orientiert, so dass der Umstieg sehr leicht fällt. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden.

Teil I - Installation

JENS KIRCHNER

Mittwoch, 16.11.2022, 18.00-21.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H54380

Teil II - Handhabung

JENS KIRCHNER

Mittwoch, 14.12.2022, 18.00-21.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 07.12.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H54390

Überall mit Ortsrufnummer telefonieren

VOIP macht's möglich

Viele von uns besitzen eine „Telefon-Flat“. Doch Anrufe in das Mobilfunknetz können weiterhin sehr teuer sein. Im Kurs werden einfache Lösungen gezeigt, wie Sie kostengünstig ohne Flatrate in das Mobilfunknetz telefonieren können. Zusätzlich wird die Möglichkeit gezeigt, weitere Rufnummer kostenlos mit Ihrer Ortsvorwahl zu erhalten oder eine FritzBox so zu konfigurieren, dass z.B. jedes Familien-Mitglied unter einer eigenen Rufnummer (und eigenem Telefon) erreichbar ist. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden.

JENS KIRCHNER

Mittwoch, 31.08.2022, 18.00-21.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 17.08.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H54370

Ein Fotobuch individuell gestalten

Bei der Gestaltung eines Fotobuches geht es sehr um die individuelle Anordnung von Bildern, Texten und Hintergründen. Um alle drei Elemente in Einklang zu bringen, werden die Bilddateien für den Einsatz als Foto oder als Hintergrund bearbeitet und passend zugeschnitten. Die Anordnung von Bildern wird Seite für Seite anhand nachvollziehbarer Gestaltungsregeln umgesetzt. Die Verwendung von Schriftarten, -farben und -größen wird an anschaulichen Beispielen geübt, damit auch die Texte am Ende harmonisch zum Buch passen. Jeder Teilnehmer erhält eine aktuelle kostenfreie Fotobuch-Software des verwendeten Anbieters und einen Gutschein.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC

Bitte bringen Sie eigene Bilder auf einem USB-Stick mit!

MELANIE VOLLRATH

Sonntag, 30.10.2022, 10.00-16.15 Uhr

5,- EUR Materialkosten

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 19.10.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H56110

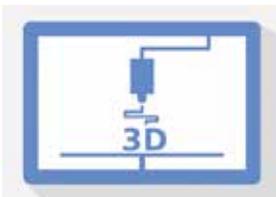
JETZT NEU: OFFENE 3D-DRUCK-GRUPPE IN DER VHS BUXTEHUDE

Hast Du auch schon mal von 3D-Druckern gehört und hattest aber keine Idee, wo Du so einen Drucker mal ausprobieren kannst?

Dann bist Du in der offenen 3D-Druck Gruppe der VHS Buxtehude genau richtig! Denn unsere Gruppe steht allen offen, die einfach mal das Thema 3D-Druck ausprobieren wollen. Wir treffen uns jeden 2. Donnerstag im Monat. (08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2022, 12.01.2023). Egal ob ganzes Projekt, Ersatzteil, dass nicht mehr bestellt werden kann oder kleines Kunstobjekt: Melde Dich bei uns!

Weitere Informationen:

Tobias Rothenberg: 04161-743430 · t.rothenberg@stadt.buxtehude.de · vhs-buxtehude.de



**Mitdrucker*innen, Mitmacher*innen,
Mitbauer*innen gesucht!**

Lust auf 3D-Druck? Unsere offene Gruppe 3D-Druck freut sich immer über neue Menschen! Termine und Ansprechpartner unter [vhs-buxtehude.de](https://www.vhs-buxtehude.de)

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.



Schöne Fotos mit dem Handy machen. Foto: pixabay

Fotografie mit dem Smartphone

Mit der Kamera eines Smartphones ist heutzutage sehr viel möglich. In diesem Kurs geht es um die richtige Handhabung der Kamera eines Handys, wie man damit die besten Fotos oder Filme aufnimmt und sie im Anschluss direkt auf dem Gerät bearbeitet und verbessert.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Handy Sie haben (Android oder iPhone). Für Teilnehmer*innen mit Android endet der Kurs bereits etwas eher und kostet entsprechend auch nur 39,70 EUR. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

MAXIMILIAN GÖTZ

Sonntag, 29.01.2023, 9.00-14.30 Uhr

42,- EUR (21,- EUR / 54,60 EUR)

Anmeldeschluss: 18.01.2023

VHS-Haus, Raum 103

23F56200

Abmeldungen sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

PROGRAMMIERUNG

Programmierung für Anfänger*innen (Basic)

Kein Vorwissen erforderlich! Ab 13 Jahre

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Programmierung mit „BASIC“ erlernt. Dabei geht es in erster Linie um die Grundbausteine in den Programmiersprachen. Am Ende dieses Kurses werden die Teilnehmenden in der Lage sein, kleine Anwendungen oder Spiele zu erstellen. Noch wichtiger ist, dass sie damit die Basis für die objektorientierte Programmierung erworben haben. Software: JustBasic (freeware)

MAXIMILIAN GÖTZ

Termin: 14./15.01.2023

Sa./So. 9.00-16.15 Uhr

108,- EUR (54,- EUR / 140,40 EUR)

Anmeldeschluss: 04.01.2023

VHS-Haus, Raum 103

23F54410

Einführung in Arduino

Projekte mit einem Mikrocontroller

Mit einem Mikrocontroller kann man ganz verschiedene Projekte umsetzen. Ob man für die Modelleisenbahn oder für die Steuerung einer Heizung oder einer Außenbeleuchtung etwas benötigt -- alles lässt sich damit realisieren. In einem Workshop lernen wir anhand von verschiedenen Projekten die Funktionsweise kennen. Hier werden Hardware- und Softwarekenntnisse erworben, um ein Projekt erfolgreich durchzuführen. Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung; Grundkenntnisse in Elektrotechnik wären hilfreich, sind aber nicht zwingend erforderlich.

HEINZ-PETER DRIESCHMANN

Termin: 12./13.11. u. 19./20.11.2022

Sa./So. 9.30-12.00 Uhr

zzgl. 22,- EUR Materialkosten (WeMos D1R1 und verschiedene Baumaterialien)

78,- EUR (39,- EUR / 101,40 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus, Raum 101

22H57000

Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde deinen Kurs
vhs-buxtehude.de

vhs
Volkshochschule
Buxtehude



JUTTA FEHRS



STUDIENLEITUNG

Tel.: 04161/7434-39
j.fehrs@stadt.buxtehude.de
Sprechzeiten in der VHS, VHS-Haus,
Bertha-von-Suttner-Allee 9, Raum 25,
nach Absprache

Unser Angebot für Sie

Im Bereich Pädagogik erwarten Sie Lehrgänge zur beruflichen Weiterbildung sowie praxisorientierte Veranstaltungen zu aktuellen Themen aus dem pädagogischen (Berufs-)Alltag. Neben Fachkräften sind auch Interessierte herzlich willkommen.

Wünschen Sie sich maßgeschneiderte Angebote für Ihre Einrichtung/Institution oder haben Sie Anregungen zu unserem Programm?

Rufen Sie mich gerne an oder vereinbaren einen Termin. Ich freue mich auf Sie!

Hier geht's direkt zum Programm-bereich



Programmheft-Auslagestelle

Stackmann Buch & Papier
Lange Straße 35 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/506679
www.stackmann.de



PÄDAGOGISCHER LEHRGANG



Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen (vhsConcept) – Info-Abend

Ein berufsbegleitender Lehrgang im Rahmen von vhsConcept

Informationsveranstaltung zur Struktur und zum Ablauf des Lehrgangs und Anmelde-möglichkeit.

Mittwoch, 14.09.2022, 17.30 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus

22H66050

Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen (vhsConcept)

Pädagogische Mitarbeiter*innen haben sich an den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z. B. folgende Aufgaben:

- Durchführung unterrichtergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfangreicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Zielgruppe:

Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Pädagogische*r Mitarbeiter*in vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten.

Inhalte des Lehrgangs:

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit den praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern:

- Pädagogik
- Methodik und Didaktik
- Kommunikation
- Unterrichtergänzende Angebote
- Organisations- und Rechtsfragen

eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit



Ergebnisse aus dem Lehrgang.

Foto: Sabine Hage-Malsch

als pädagogische*r Mitarbeiter*in aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung.

Umfang:

Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich wie folgt aufgliedern:

- 125 Unterrichtsstunden Präsenzzeit
- 20 Unterrichtsstunden Hospitation an einer Grundschule
- 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit
- Kolloquium

Gebühr:

Die Lehrgangsgebühr beträgt 690,00 €, zzgl. Prüfungsgebühren bei der Anmeldung zum Kolloquium in Höhe von 40,00 €.

Abschluss und Zertifikat:

Die erfolgreiche Teilnahme am Lehrgang wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Voraussetzung dafür ist die aktive Teilnahme an allen Modulen sowie die Erbringung der Leistungsnachweise:

- Nachgewiesene Hospitation an einer Grundschule Ihrer Wahl
- Hospitationsbericht
- Kurzreferat mit Präsentation und Handout
- Dokumentation der Lernfortschritte in einem Lerntagebuch

MARTINA GOLINSKI-UHLEMANN

(Lehrgangsleitung)

Beginn: 02.11.2022

mittwochs 17.15-21.15 Uhr sowie an einigen Samstagen

Anmeldeschluss: 12.10.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H66040

Der Bus Nr. 2102 (Haltestelle: Bertha-von-Suttner-Allee) bringt Sie übrigens direkt zum VHS-Haus in Buxtehude.



PÄDAGOGISCHE WORKSHOPS

Kinderschutz in der Tagespflege

Fortbildung in Zusammenarbeit mit der Hansestadt Buxtehude. Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht die Unterstützung von Kindertagespflegepersonen im Umgang mit dem Thema „Kindeswohlgefährdung“. Dabei wird verschiedenen Fragestellungen nachgegangen, wie z. B.:

- Wie können Sie Anzeichen für Kindeswohlgefährdung früh wahrnehmen?
- Welche Rolle spielen die „insoweit erfahrenen Fachkräfte“ bei der Gefährdungseinschätzung und bei der Erarbeitung von Hilfsmaßnahmen?
- Wie können Sie Eltern darauf ansprechen und darin unterstützen, die Situation sowie die Entwicklung ihres Kindes zu verbessern?
- Zu welchem Zeitpunkt ziehen Sie die Beraterin/ den Berater des zuständigen Fachdienstes hinzu?
- Wie können Sie den Kontakt halten und Hilfe sowie Veränderungsprozesse begleiten?

Dieses Kursangebot richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die in der Hansestadt Buxtehude ansässig sind.

CONSTANCE WIELAND, MICHAELA QUAST

Samstag, 03.09.2022, 9.00-12.00 Uhr

kostenlos

Anmeldeschluss: 24.08.2022

VHS-Haus

22H66900

Parkplätze finden Sie vor
& hinter dem VHS-Haus.

Grenzen setzen und Halt geben!

NEU

Fortbildung für päd. Fachkräfte und interessierte Eltern (alle Alterstufen)

Wie lasse ich Kinder los und fördere Ihre Selbstständigkeit?

In der heutigen Zeit wird viel Wert auf Eigenständigkeit, Unabhängigkeit und Individualität gelegt - auch schon bei Kindern. Für eine gelingende Entwicklung brauchen diese aber Halt, Orientierung, Geborgenheit, Liebe, Regeln, Anerkennung und auch Grenzen. Doch wie setzen wir das in der Lebenswelt der Kinder um? Das lernen wir durch folgende Inhalte:

- Wahrnehmen, Zulassen und Setzen von Scham-, Kraft- und Handlungsgrenzen
- Beispiele und Lösungsvorschläge für partnerschaftlich-autoritäre Kommunikation
- das Magische Dreieck für starke Kinder (K. Hurrelmann)
- die Stärkung der Rolle der päd. Fachkraft unter Einbeziehung der Eltern
- Grenzen - Regeln - Konsequenzen?

Dieser Kurs wird von den Jugendämtern der Stadt Buxtehude und des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

LIDIA MOLINA

Dipl.-Sozialpädagogin

Termin: 13.01. u. 20.01.2023

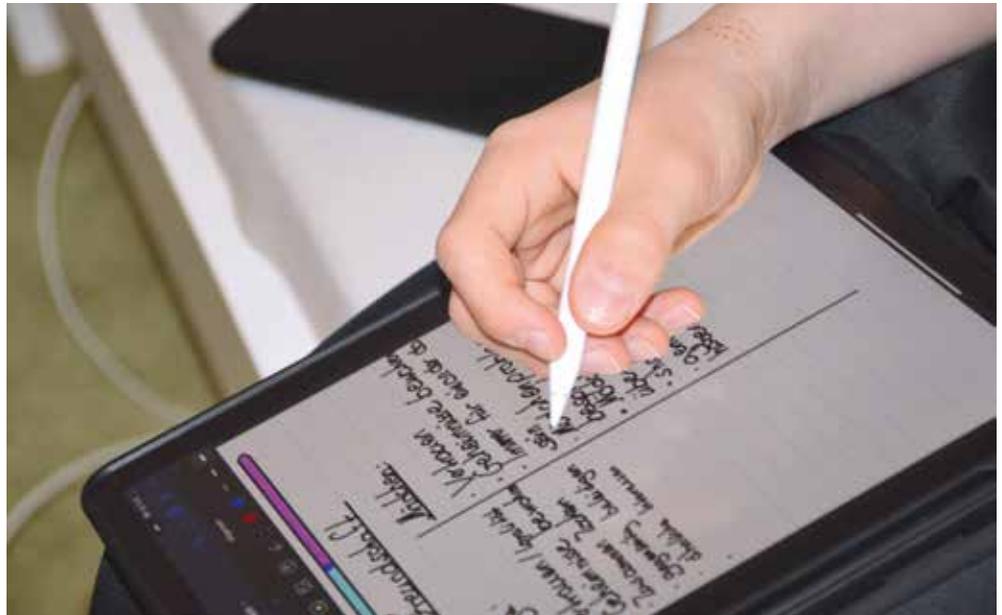
freitags (2x), 17.00-20.00 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,40 EUR)

Anmeldeschluss: 04.01.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F66530



Smartphone, Tablet, PC und Fernsehen. Segen oder Fluch?

Foto: VHS Buxtehude

Smartphone, Tablet, PC und Fernsehen: Segen oder Fluch?

NEU

Fortbildung für päd. Fachkräfte und interessierte Eltern (Schulkinder)

Rund um das Thema elektronische Medien gibt es viele kontroverse Meinungen. Fest steht, dass Smartphone, Computer und Fernseher aus unserem heutigen Alltag kaum noch wegzudenken sind. Da stellt sich natürlich die Frage, welchen Einfluss diese Medien auf die Entwicklung eines Kindes nehmen, welche geschlechterspezifischen Unterschiede es in der Verarbeitung visueller und auditiver Reize gibt und inwieweit die Nutzung elektronischer Medien zur Gefahr werden kann.

In diesem Kurs wird sehr praxisnah und anschaulich das Thema Medienpädagogik im Kindesalter aufgearbeitet und anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse erklärt. Ebenso werden Regeln und Tipps im Umgang mit elektronischen Medien vermittelt, damit ein sinnvoller Einsatz zum Kindeswohl beiträgt.

Dieser Kurs wird vom Jugendamt des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

LIDIA MOLINA

Dipl.-Sozialpädagogin

Freitag, 09.09.2022, 17.00-20.00 Uhr

13,20 EUR (6,60 EUR / 17,20 EUR)

Anmeldeschluss: 31.08.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H66310

„Wenn da nicht die Eltern wären ...“

NEU

Fortbildung für päd. Fachkräfte (Kinder bis einschließlich Grundschulalter)

So gelingt gute Zusammenarbeit mit Erziehungsberechtigten!

Kennen Sie die Aussage „Die Arbeit wäre viel leichter, wenn da nicht die Eltern wären!“? Fühlen Sie sich davon angesprochen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Zusammenarbeit mit Erziehungsberechtigten angenehm und konstruktiv zu gestalten, sodass Sie sich wirklich auf die Arbeit mit den Kindern konzentrieren können!

Wir erarbeiten gemeinsam, wie wir die Transparenz der Bildungsarbeit, Elterngespräche oder Elternabende gestalten können und tauschen Berufserfahrungen aus.

Dieser Kurs wird von den Jugendämtern der Stadt Buxtehude und des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

LIDIA MOLINA

Dipl.-Sozialpädagogin

Samstag, 17.09.2022, 9.30-13.00 Uhr

13,20 EUR (6,60 EUR / 17,20 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H66610

Programmheft-Auslagestelle

Allerleibuch
Torfweg 6 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/84466
www.allerleibuch.de





Gewaltfrei kommunizieren mit Kindern

in pädagogischen Arbeitsfeldern

Wir wollen auf „Augenhöhe“ und wertschätzend miteinander kommunizieren und zugleich einfühlsam, um unseren Kindern eine positive, gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Doch Gewaltkommunikation ist oft nicht leicht zu erkennen. Unbemerkt verletzen wir unser Gegenüber durch das, was wir sagen und wie wir es sagen und stören damit die kindliche Entwicklung. Dieser Workshop hilft dabei, solche Muster zu erkennen und wir lernen von Experten wie Th. Gordon, P. Watzlawik und M.B. Rosenberg, wie eine einfühlsame und hilfreiche Kommunikation aussehen kann. An Beispielen reflektieren wir unseren sprachlichen Umgang, hinterfragen die zugrundeliegenden Haltungen und üben uns in wertschätzender Kommunikation. Themen im Verlauf:

- Was ist Gewaltkommunikation?
- Hinschauen, zuhören und beobachten ohne zu bewerten.
- Die Rolle der Gefühle
- Wünsche äußern, Ich-Botschaften

Fortbildung für päd. Fachkräfte (bis einschließlich Vorschulalter)

Dieser Kurs wird von den Jugendämtern der Stadt Buxtehude und des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

CHRISTINE STRUTZ-ETMANSKI

Dipl.-Psychologin

Termin: 17.09. u. 08.10.2022

samstags (2x), 10.00-13.30 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,40 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus

22H66510

Fortbildung für päd. Fachkräfte (Schulkinder)

Dieser Kurs wird vom Jugendamt des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

CHRISTINE STRUTZ-ETMANSKI

Dipl.-Psychologin

Termin: 17.09. u. 08.10.2022

samstags (2x), 14.00-17.30 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,40 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus

22H66520

ANERKANNTE FORTBILDUNGEN

Viele „Fortbildungen für päd. Fachkräfte“ im Bereich „Pädagogische Workshops“ werden von den Jugendämtern der Hansestadt Buxtehude und des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt. Bitte achten Sie auf den Hinweis in der jeweiligen Kursbeschreibung.

Mentaltraining für Kinder im Vor- und Grundschulalter

NEU

Fortbildung für päd. Fachkräfte und interessierten Eltern

Jetzt beginnt der Ernst des Lebens! Oder?

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt für die Kinder: Schule. In der Grundschule wird die Basis für den Spaß am Lernen gelegt. Kinder sollten ihre Neugier auf Neues behalten und selbständige Erfahrungen machen dürfen. Aber wie können wir Kreativität und faktenbezogenes Lernen verbinden? Wie interaktiv begleiten, um Lernerfolge zu generieren?

Dieser Workshop vermittelt Ihnen, wie Sie mit unterschiedlichen Kindern eine homogene Gruppe bilden. Wie Sie spielerisch die Wahrnehmung, die Koordination, die Konzentration und die Aufmerksamkeit von unterschiedlichen Kindern fördern können. Viele Praxisübungen aus der Kinetik, Kinesiologie sowie dem Kinderyoga werden Ihnen vorgestellt. Außerdem auch kleine Übungen zur Selbstreflexion sowie Kopfkino (Einführung/Visualisierung). Sie erfahren, wie Wissensnetze angelegt werden und was man durch eine „Geheimsprache“ mit Kindern erreichen kann. Dieser Kurs wird vom Jugendamt des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

SUSANNE BRAB

zertifizierte Mentaltrainerin

Samstag, 24.09.2022, 13.30-18.00 Uhr

19,80 EUR (9,90 EUR / 25,80 EUR)

Anmeldeschluss: 14.09.2022

VHS-Haus

22H66240

Körper & Geist: Auf die Mischung kommt es an!

NEU

Fortbildung für päd. Fachkräfte (für Kinder vom Krabbel- bis Vorschulalter)

Im täglichen Leben treffen wir auf Kinder, mit ganz unterschiedlichen Charakteren, die gemeinschaftlich, aber auch individuell zu betreuen sind. Um die Kinder von Beginn an in ihrer Entwicklung optimal zu unterstützen und zu fördern, gibt es eine Reihe von Methoden und Bewegungsaktivitäten, die u. a. die gesamte Motorik, die Auffassungsgabe sowie ihr Selbstbewusstsein positiv beeinflussen können. In diesem Workshop erhalten Sie neben Informationen und praktischen Tipps Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Ihnen werden viele praktische Beispiele sowie Elemente aus der Kinetik und Kinesiologie für Bewegungs- und Konzentrationsspiele, z.B. die Gestaltung von Bewegungs- und Erlebnis-Parcours, Anregungen für Kopfgymnastik und Kopfkino, vorgestellt. Ihnen wird erläutert, welche Auswirkungen diese auf eine positive Entwicklung des Kindes sowie für ihr späteres Lernen haben können.

Dieser Kurs wird von den Jugendämtern der Stadt Buxtehude und des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

SUSANNE BRAB

zertifizierte Mentaltrainerin

Samstag, 12.11.2022, 13.30-18.00 Uhr

19,80 EUR (9,90 EUR / 25,80 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus

22H66250

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.



SUSANNE BRAB

Frau Brab ist seit Anfang 2022 als Dozentin an der VHS Buxtehude tätig. Nach ihrer kaufmännischen Ausbildung war sie viele Jahre eigenverantwortlich im Personalwesen in einem internationalen Konzern tätig. Familiär bedingt arbeitete sie im Anschluss langjährig an einer ganztagsgeführten Hauptschule. In beiden Bereichen hatte sie mit sehr unterschiedlichen Menschen zu tun, was ihrer Vorliebe sehr entgegenkam: „Ich interessiere mich schon immer für den Menschen in seiner unglaublichen Vielfältigkeit und vor allem liegen mir Kinder sehr am Herzen“. Durch zahlreiche Seminare erweiterte Frau Brab kontinuierlich ihr Wissen und rundete dies durch ein Studium zur zertifizierten Mentaltrainerin ab. Seit 2019 arbeitet sie freiberuflich als Coach und Mentaltrainerin, u.a. in ihrer Praxis in Beckdorf. An der VHS Buxtehude möchte Frau Brab die vielfältigen Möglichkeiten des mentalen Trainings vorstellen, bekannter sowie für viele Menschen zugänglich machen. Gerne möchte sie Wissen und ihre Erfahrungen in diesem Bereich weitergeben.

Ihr Angebot im Bereich Pädagogik und Gesundheit in diesem Semester:

- 22H98620 Mentaltraining - Gut für die Gesundheit?!
- 22H66240 Mentaltraining für Kinder im Vor- und Grundschulalter
- 22H98630 Mentaltraining für werdende Mütter/Eltern
- 22H66250 Körper & Geist: Auf die Mischung kommt es an!
- 23F98640 Mit Baby und Kleinkind gelassen bleiben

Folgen Sie uns schon auf Facebook?



DOZENT*INNEN GESUCHT

Bereichern Sie unser Angebot

Gerne möchten wir unser Angebot im Bereich der Pädagogik noch breiter aufstellen. Sie haben Themen, die Sie in Workshops, Vorträgen oder Tagesseminaren anderen vermitteln möchten? Dann wäre unser offenes Angebot genau das Richtige für Sie! Sie können sich vorstellen, Lehrgänge wie die Kindertagespflege oder das Praxis-Mentoring mit aufzubauen oder zu gestalten? Oder haben Sie eigene Ideen für Kurse?

Darüber freuen wir uns! Sprechen Sie uns gerne an oder kontaktieren Sie unsere Studienleitung Frau Jutta Fehrs unter 04161 7434-39 oder j.fehrs@stadt.buxtehude.de. Voraussetzung ist ein/e Ausbildung, Studium, Weiterbildung oder Erfahrung im Bereich Pädagogik/Psychologie.

Mehr Informationen zur Honorartätigkeit als Kursleitung an der VHS Buxtehude finden Sie auf den Seiten 100/101.

Ihre Meinung ist uns wichtig –
Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

PÄDAGOGISCHE VORTRÄGE

Entspannte Eltern – glückliche Kinder

NEU

Kommt Ihnen das bekannt vor?

„An mir bleibt alles hängen, ich kümmere mich um alles: den Einkauf, die Wäsche, das Kind, den Haushalt, die Freunde.“

„Ich verstehe meine Frau/meinen Mann nicht mehr – egal was ich mache, es ist verkehrt.“

„Mein Mann/meine Frau hat keine Zeit für das/die Kind/er, für mich – er/sie arbeitet zu viel.“

„Ich bin nur noch Hausfrau/Hausmann und erziehe unser Kind allein.“

Aber auch:

„Ich möchte eine gute Mutter / ein guter Vater sein – wer definiert das eigentlich?“

In dem Impulsvortrag werden folgende Themen behandelt:

- Was verändert sich durch Kinder in unserer Partnerschaft und wie können wir besser damit umgehen?
- Wie kommuniziere ich so mit meinem Partner/ meiner Partnerin, dass er /sie mich versteht?
- Zeitmanagement: Was kann ich für mich tun, um wieder Zeit für mich und unsere Partnerschaft zu haben?
- Welche Denk- und Handlungsmuster trage ich in mir?

DR. CORINNA MARQUARDT

Beraterin und Coach

Freitag, 23.09.2022, 18.00 Uhr

Eintritt 8,- EUR, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 16.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H66560

DR. CORINNA MARQUARDT

Beraterin und Coach

Freitag, 18.11.2022, 18.00 Uhr

Eintritt 8,- EUR, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 11.11.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H66570

Ihr Wunschkurs ist ausgebucht?
Lassen Sie sich auf die Warteliste setzen, dann rücken Sie eventuell nach. Bei einer langen Warteliste bemühen wir uns um Zusatztermine.



Entspannter Familienalltag

Foto: pixabay

Kennen Sie schon
unseren VHS-
Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an

KINDGERECHTE MEDIENBILDUNG (KIM) KOSTENLOSES ANGEBOT IN PLANUNG

Wir planen derzeit für das Herbstsemester ein kostenloses Workshop- und Vortragsprogramm für pädagogische Fachkräfte sowie Eltern. Die vom Kultusministerium Niedersachsen geförderten Maßnahmen tragen dazu bei, der gesundheitsschädigenden Mediennutzung von Klein- und Kindergartenkindern entgegenzuwirken und diese in der Erlangung von Medienkompetenz zu unterstützen.

Zum Redaktionsschluss des Hefts lagen noch keine konkreten Angebote vor. Sobald die Anträge genehmigt sind, schalten wir die Angebote online zur Anmeldung für Sie frei.

Mögliche Themen:

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte

- Digitale Medien für Kleinkinder bzw. Kindergartenkinder – sinnvoll oder nicht?
- Anregungen zur kreativen Medienarbeit in Kita und Kindertagespflege

Zielgruppe: Eltern

- Medienerziehung im Familienalltag mit Kindergartenkindern
- Digitales Kinderzimmer: Mediennutzung im Vorschulalter

Reinschauen lohnt sich!

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Medienkompetenz unterstützen. Foto: VHS Buxtehude



GESELLSCHAFT

DR. DIRK POHL



PROGRAMMBEREICHSLEITER

Tel.: 04161/7434-28
d.pohl@stadt.buxtehude.de
Sprechzeiten in der VHS, VHS-Haus,
Bertha-von-Suttner-Allee 9, Raum 28,
nach Absprache

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot?
Wünschen Sie sich weitere Kurse oder
ein maßgeschneidertes Angebot? Rufen
Sie mich gerne an oder vereinbaren einen
Termin. Ich freue mich auf Sie!

Hier geht's direkt
zum Programm-
bereich



BEVEGWAS – FÜR ANDERE UND FÜR DICH

„Was ein Mensch an Gutem in die Welt hinausgibt, geht nicht verloren“, so Albert Schweitzer.

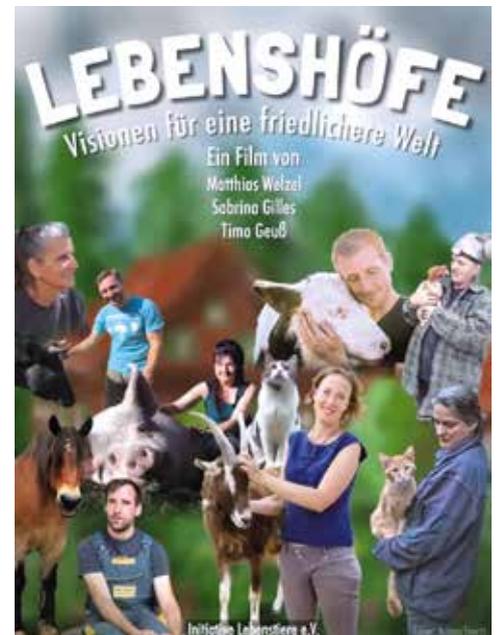
Bereits ein drittes Mal bieten die VHS Buxtehude und die Vielfaltsgärtnerei BeVeGWas in diesem Semester gemeinsam eine Reihe von Veranstaltungen an, die genau hierzu motivieren und inspirieren sollen: Sich selbst Gutes

tun, anderen Gutes tun – vielen Menschen ein Bedürfnis und gemeinsam besonders schön! In diesem Semester fokussieren viele Veranstaltungen der Reihe vertieft auf unseren Umgang und ein friedliches Miteinander mit den Tieren, von klein bis groß. Als besonderes Highlight ist im September ein Filmevent geplant.

Der besondere Film-Nachmittag:

„Lebenshöfe – Visionen für eine friedlichere Welt“

An diesem Film-Nachmittag mit kulinarischem Genuss erlebst du elf verschiedene Lebenshöfe in Deutschland und der Schweiz, die von den Filmemachern der Initiative Lebenstiere besucht wurden. Timo Geuß ist einer von ihnen und führt durch die Veranstaltung. Bilder glücklicher Tiere und Menschen berühren das Herz, machen Mut, geben Hoffnung. Doch wie sieht das Leben auf einem solchen Hof aus? Was sind das für Menschen, die einen Lebenshof gründen, vor welchen Herausforderungen standen und stehen sie? Welche Herzensgeschichten, beeindruckenden und inspirierenden Erfahrungen möchten sie mit uns teilen? Abgerundet wird der Nachmittag durch ein köstliches Snack-Bufferet der veganen Mittelalterschänke „Zauberkessel“ aus Walsrode, deren zauberhaftes Ambiente du ebenfalls im Film sehen wirst. Live und Online dabei für deine Fragen und Gespräch sind die Tierschutzgemeinschaft Walsrode e.V. und der Lebenshof „Meyers Hof“. Wir freuen uns auf einen bereichernden gemeinsamen Nachmittag!



TIMO GEUSS

Sonntag, 04.09.2022, 15.00-18.00 Uhr

8,- EUR

Anmeldeschluss: 19.08.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H13100

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Yoga is(s)t mehr!

Wir kennen Yoga als die Praxis auf der Matte. Wo wir Übungen für unseren Körper und Geist machen, um mit uns in Einklang zu kommen. Doch Yoga geht weit darüber hinaus. Mithilfe von Yoga versuchen wir in Balance mit unserer Umwelt und der Natur zu sein. Wie das aussehen und auch schmecken kann, wollen wir in einem Workshop mit Yoga, und einem gemeinsamen veganem Essen und dessen Zubereitung erfahren. Für das Essen (und Getränke) bitten wir um einen Ausgleich von 5,- EUR in bar, vor Ort.

ALEXANDRA EBELING

Samstag, 20.08.2022, 10.30-14.30 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 12.08.2022

VHS-Haus

22H13120

Wieso weshalb vegan

„Vohnzimmerkochen“ mit Markus Böhning

Lade deine Freunde ein oder mach es dir alleine muckelig, klick dich rein - und dann geht's los: Markus Böhning vom Tierrechtsaktivistenbündnis heißt dich willkommen, erzählt wie er selbst einer diese „verrückten Veganer“ wurde, warum dies aus Sicht seiner Kinder eigentlich vielleicht doch gar nicht mal so verrückt ist und wie auch du ganz schön viel Gutes mit ganz schön viel Genuss und Freude verknüpfen kannst. Vorab bekommst du eine Einkaufsliste - und dann wird gemeinsam geschneidelt, gebraten, gewürzt und gequatscht! Für Fragen jeglicher Art ist natürlich auch Platz.

MARKUS BÖHNING

Samstag, 12.11.2022, 18.00-20.15 Uhr

Eintritt frei

Anmeldeschluss: 09.11.2022

Online-Vortrag

22H13200



Der vegane Garten.

Foto: Susanne Heine

Biovegan Gärtnern – die freundliche WG im Garten

In einer Mischung aus Lesung und Vortrag mit Fotos aus ihrem veganen Permakulturgarten zeigt die Autorin des Buches „Peaceful Gardening“ anderen tierliebenden Hobbygärtnern, wie man mit sanften Gartenmethoden körbeweise Gemüse ernten und den wilden Tieren gleichzeitig ein Zuhause geben kann. Im Anschluss ist Zeit für einen regen Austausch eingeplant. Susanne Heine ist Autorin des Buches „Peaceful Gardening“. Spenden vor Ort freuen den Lebenshof „Wilde Hilde“.

SUSANNE HEINE

Sonntag, 18.09.2022, 14.00 Uhr

19,- EUR (9,50 EUR / 24,70 EUR)

Anmeldeschluss: 12.09.2022

VHS-Haus

22H13130

Hühner als Haustiere

lieber mittendrin als nur dabei

Dieses Seminar richtet sich an alle an Hühnern interessierten Personen - egal ob Sie bereits Hühner halten oder nicht. Für viele ist die Henne nur die Eierproduzentin, die „nebenbei mitläuft“, dabei ist das Huhn ein bezauberndes, menschenbezogenes, neugieriges und aufgewecktes Individuum. In diesem Seminar geht es um das Huhn als Individuum, nicht um das „Nutztier“. Welche Bedürfnisse hat es bezogen auf die Aspekte Stall, Auslauf und Fütterung. Auch Hinweise zu Krankheiten werden gegeben. Wir werden auch das Leid der Hühner in der Massentierhaltung in allen Haltungsformen thematisieren. Janina Stemmer hat im Mai 2021 die private Tierhilfe „Fедerluck“ gegründet, die sich mit Vermittlung, Beratung und Aufklärung zu Hühnerhaltung betreibt. www.privatetierhilfefederluck.de

JANINA STEMME

Sonntag, 16.10.2022, 10.00-16.00 Uhr

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Anmeldeschluss: 07.10.2022

VHS-Haus, Raum 8

22H13210



Hühner als Haustiere.

Foto: J. Stemmer

Von kleinen Tieren

illustrativ erzählte Märchen für Kinder und ihre Großeltern

In der Hirnforschung wird die „zauberhafte“ Wirkung von Märchen beschrieben: Kinder finden zur Ruhe, lassen das Alltagsgeschehen hinter sich und lauschen andächtig der Geschichte. Märchen sprechen Kinder emotional an. Sie machen ihnen Mut und zeigen ihnen, dass sie eigene Ressourcen haben oder die Hilfe anderer annehmen können. An diesem Nachmittag können die Kinder diese wunderbare Erfahrung gemeinsam mit einem vertrauten Erwachsenen genießen. Über Spenden freut sich die UNO Flüchtlingshilfe für geflüchtete Kinder.

Bitte melden Sie das Kind und die Begleitung an, die Gebühr ist pro Person.

Bitte Schere und Klebestift mitbringen.

MONIKA MAU

Samstag, 26.11.2022, 15.30-16.30 Uhr

1,- EUR Materialkosten

5,40 EUR (2,70 EUR / 7,- EUR)

Anmeldeschluss: 18.11.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H13160

Grundlagen der Naturfotografie

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, sagt der kleine Prinz von Saint-Exupéry... Und doch ist es möglich eine Verbindung zwischen Auge und Herz zu schaffen - mit der Kamera! Neben Basis-Theorie geht es um die Liebe zur Natur, die Freude an Blüten, Tieren, den verschiedenen Farbtönen und Strukturen ... all diese kleinen und großen Wunder sichtbar werden zu lassen im Foto.

Treffpunkt ist die VHS für eine kurze theoretische Einführung, der Praxisteil des Workshops wird „mittendrin“ stattfinden - zwischen Gemüse, Blumen und Co. auf der BeVegWas-Anlage (Hohe Berge). Bitte bringen Sie Fotoapparat (möglichst kein Handy), Laptop (wenn möglich) und ein Kartenlesegerät mit.

JÜRGEN GILLES

Sonntag, 11.09.2022, 10.00-16.00 Uhr

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Anmeldeschluss: 02.09.2022

VHS-Haus

22H83200

Lebensräume für Wildbienen und Co.

Grundkurs

Während eines Spaziergangs lernen Sie die Bedingungen kennen, unter denen unsere heimischen Stechimmen überleben können. In diesem Kurs erfahren Sie etwas über ihre Lebensweise. Unterschiede bestehen etwa schon in der Nahrung der Entwicklungsstadien einer einzigen Wildbiene oder Graswespe. Auch gibt es für die Anlage der Nester unterschiedliche Ansprüche. All dieses muss man kennen, um für diese faszinierenden Insekten passende Nisthilfen anfertigen und Nahrung bereit stellen zu können. Im Unterrichtsraum werden einzelne Stechimmen vorgestellt und passende Pflanzen für den Garten empfohlen.

Für alle Interessierten von 12 Jahren bis 80+

BARBARA DREWES

Dipl.-Biologin

Freitag, 26.08.2022, 14.00-18.00 Uhr

22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)

Friedhof Ottensen (Kapelle)

22H13320

Nisthilfen für Wildbienen und Co

Aufbaukurs (Bedingung ist die Teilnahme am Grundkurs)

Viele Insektenhotels passen nicht zur Lebensweise und den Brutansprüchen unserer heimischen Stechimmen. Zusätzlich werden sie an einem falschen Ort aufgehängt oder/und das Nahrungsangebot entspricht nicht ihren Bedürfnissen. Somit bleiben viele Nisthilfen für diese faszinierenden Tiere leider unbewohnt oder führen zu keinem Bruterfolg. In diesem Kurs werden wir artgerechte Nisthilfen herstellen. Um sicher zu gehen, dass diese auch besiedelt werden, lernen Sie zusätzlich etwas über entsprechende Nahrungspflanzen für Garten und Balkon.

Bitte bringen Sie Gartenschere, Kombizange, Akkuschrauber (falls vorhanden, alternativ Kreuzschlitz-Schraubendreher), Hammer, Schleifpapier, Konservendosen, Eimer, abgelagertes Hartholz, Notizblock mit.

BARBARA DREWES

Dipl.-Biologin

Freitag, 09.09.2022, 14.00-18.00 Uhr

12,- EUR Materialkosten

22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)

VHS-Haus, Raum 9

22H13330

Folgen Sie uns schon auf Facebook?

Programmheft-Auslagestelle

Weltladen

St.-Petri-Platz 7 · 21614 Buxtehude

Tel. 04161/54808

www.weltladen-buxtehude.de





BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



VERANSTALTUNGEN MIT DEM NABU

Bildung für nachhaltige Entwicklung fügt sich nahtlos in Nachhaltigkeitsziele der UN ein. Diese richten sich natürlich an ganze Gesellschaften und Wirtschaftsräume, beinhalten aber auch, dass sich jeder Einzelne für sich und in seiner Umgebung mit der Frage nach dem ökologischen Wandel beschäftigt. Dazu gehört auch, einfach zu wissen, welche besonderen ökologischen Lebensräume finden sich in unserer Umgebung und welche Überlebensbedingungen brauchen diese? Wir freuen uns sehr, dass der NABU den Menschen unserer Region die eigene Umwelt erfahrbar macht!

Wanderung ins Freiburger Elbwatt

Naturkundliche Führung im Freiburger Elbwatt. Die Flora und Fauna im Watt im Wandel der Zeiten wird fachkundig erläutert.

BERND UNGLAUB

NABU Stade e.V.

Samstag, 06.08.2022, 13.30-16.30 Uhr

Treffpunkt: Freiburger Außendeich, Elbwanderweg
Dampferstieg, Frei

22H13640



Foto: VHS Buxtehude

26. „Internationale Bat-Night“

Fledermausführung: Begehung eines Jagdhabitats mit Ultraschalldetektoren und einführenden fachkundigen Erläuterungen. Jede Frage ist erwünscht. Erleben Sie, wie sich diese Tiere orientieren und wie sie ca. 50 Millionen Jahre überleben konnten. Helfen Sie mit, das Überleben der Fledermäuse sicherzustellen.

WOLFGANG EBBINGHAUS

NABU Stade e.V.

Samstag, 27.08.2022, 19.45-22.45 Uhr

Treffpunkt: Pflingstmarkt Parkplatz, Lärchenweg,
21614 Neukloster

22H13650

Spätsommer im Hohen Moor

Moorexperte Helmut Wulff zeigt und erläutert während einer Wanderung besondere Merkmale des südlich von Oldendorf gelegenen Hochmoores, das schon seit etwa 6000 Jahren besteht. Treffpunkt: Ende der Straße „Siedlung Oldendorf“, NABU Wegweiser folgen

BERND UNGLAUB

NABU Stade e.V.

Sonntag, 28.08.2022, 15.00-18.00 Uhr

Treffpunkt.: Straßenecke Siedlung Oldendorf

22H13660

Herbstspaziergang durch den Braken

Auf der Wanderung fangen wir die herbstliche Stimmung im historischen Wald Braken ein und erfahren etwas über die Geschichte des Waldes und über die verschiedenen Baumarten.

MARTIN KOGGE

NABU Stade e.V.

Sonntag, 06.11.2022, 8.00-11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Aue-Geest-Gymnasium, Brakenweg 2, Harsefeld

22H13680

Zugvögel am Freiburger Außendeich

Tausende Nonnengänse bevölkern in der kalten Jahreszeit das Naturschutzgebiet (NSG) Allwörden Außendeich, Grau- und Bläßgänse sind zu sehen, mit etwas Glück auch der große Brachvogel.

BERND UNGLAUB

NABU Stade e.V.

Sonntag, 13.11.2022, 15.30-18.30 Uhr

Treffpunkt: Freiburger Außendeich, Elbwanderweg, Dampferstieg

22H13690

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Programmheft-Auslagestelle

Die Brücke e.V.
Poststraße 10 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161 714671
www.die-bruecke-ev.de





VORTRÄGE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VERBRAUCHERZENTRALE STADE

Strom vom eigenen Dach – lohnt sich das?

Mit Exkurs zu E-Mobilität und Solarmodulen für Terrasse und Balkon
Photovoltaik für Zuhause - aktueller Stand
Strom aus einer privaten Solaranlage - das bedeutet ein Stück Unabhängigkeit von steigenden Energiepreisen und ist zugleich ein Beitrag zur ressourcenschonenderen und klimafreundlicheren Energieerzeugung.

Doch für wen rentiert sich die Anschaffung einer Photovoltaikanlage? Der Vortrag erläutert die aktuellen Voraussetzungen für eine lohnende Investition.

Persönliche Beratung unter: w.von.elling@vzniedersachsen.de

WILHELM VON ELLING

Dipl.-Ing. Umwelttechnik
Energieberater Verbraucherzentrale Niedersachsen in Stade und Buxtehude

Mittwoch, 12.10.2022, 19.00 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 05.10.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H13050

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Förderprogramme für energieeffizientes Sanieren und Bauen optimal nutzen

Das Anfang 2020 verabschiedete „Klimaschutzprogramm 2030“ und die „Effizienzstrategie Gebäude“ haben ein Ziel: Der Gebäudebestand soll bis 2050 klimaneutral werden.

Dieser Vortrag gibt einen leichten und verständlichen Überblick der aktuellen Förderprogramme für Wohngebäude des Bundes und vom Bundesland Niedersachsen.

WILHELM VON ELLING

Dipl.-Ing. Umwelttechnik
Energieberater Verbraucherzentrale Niedersachsen in Stade und Buxtehude

Mittwoch, 18.01.2023, 19.00 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 11.01.2023

VHS-Haus, Cafeteria

23F13060

Vortrag

Afrika – Geschichte eines bunten Kontinents

Neu erzählt mit afrikanischen Stimmen

Afrika - mit 54 Staaten, über 1000 Sprachen und der jüngsten Bevölkerung der Welt - ist bunt und vielfältig, uralte und modern. In Europas Erzählung vom „schwarzen Kontinent“ klingt diese Vielfalt selten an. Mit erstaunlicher Hartnäckigkeit hält sie fest an der Mär von Afrikas Geschichtslosigkeit und politischer Bedeutungslosigkeit, die aktuellen Medienbilder bleiben verkürzt auf politische Schreckensszenarien und exotische Folklore.

Lutz van Dijks spannende Geschichte Afrikas, die er vor allem für junge Leser/-innen geschrieben hat, will es anders und beleuchtet unzählige Facetten des Kontinents. Sie beginnt bei der Entstehung des Erdteils und den ersten Menschen, die von hier aus in alle Welt wanderten. Sie erzählt von den frühen Hochkulturen im islamischen Norden und den christlichen und traditionell-afrikanisch geprägten Kulturen im Süden, vom Leben in der Steppe und in den modernen Großstädten. Der Autor berichtet von den Jahrhunderten europäischer Kolonialisierung und der Befreiung und macht schließlich hochaktuelle Themen wie Aids und Ebola, die neue Rolle Chinas, den „arabischen Frühling“, Boko Haram, Flucht und Vertreibung verständlicher.

Die größte Stärke dieses Werks aber liegt darin, dass Afrikanerinnen und Afrikaner immer wieder selbst zu Wort kommen: Sie erzählen von ihrem Leben und ihren Hoffnungen und machen das Bild von Afrika endlich menschlich und lebendig: das nachhaltigste Mittel gegen das Klischee vom schwarzen Kontinent!

LUTZ VAN DIJK

Mittwoch, 14.09.2022, 18.30 Uhr

Eintritt 5,- EUR, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 06.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H12110



Lutz van Dijk

Foto: VHS Buxtehude

Suchen Sie ein Geschenk? Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?

Vortrag

Die Entwicklung von Buddha-Qualitäten im Alltag

Nützliche Buddha-Eigenschaften wie Furchtlosigkeit, Freude und Mitgefühl möchte man eigentlich im alltäglichen Leben ständig zur Verfügung haben. Um dies zu erreichen, hat Buddha wirksame Mittel gelehrt, die wir nun auch hier bei uns im Westen verwenden können. Dabei geht es grundlegend darum, den eigenen Geist, den Erleber aller Dinge, besser zu verstehen und dadurch diese Qualitäten in uns selbst und anderen zu erkennen und weiterzuentwickeln. Schließlich strahlen sie als 5 Buddha-Weisheiten und 4 Buddha-Aktivitäten zum Wohle aller frei im Raum.

Dr. Manfred Seegers wird in seinem Vortrag erklären, welche Bedeutung diese Buddha-Eigenschaften im Alltag haben und mit welchen Mitteln sie erreicht werden können.

MANFRED SEEGER

Donnerstag, 01.09.2022, 19.00 Uhr

Eintritt 10,- EUR, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 25.08.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H14010

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

Der Bus Nr. 2102 (Haltestelle: Bertha-von-Suttner-Allee) bringt Sie übrigens direkt zum VHS-Haus in Buxtehude.

Programmheft-Auslagestelle

Stadtbibliothek Buxtehude
Fischerstraße 2 21614 Buxtehude
Tel. 04161/999060
stadtbibliothek@stadt.buxtehude.de





GESELLSCHAFT

Ihre Meinung ist uns wichtig –
Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

Die philosophische Hintertreppe – Teil 2

Wilhelm Weischedel lehrte von 1953 bis 1970 Philosophie an der Freien Universität Berlin. In seinem 1966 erstmals veröffentlichten und mittlerweile in der 47. Auflage (!) erschienenen Buch „Die philosophische Hintertreppe“ stellt er leicht verständlich Leben und Denken 34 großer Philosophen vor - beginnend mit Thales von Milet und endend mit Ludwig Wittgenstein.

Anhand der Lektüre der einschlägigen Kapitel des Buches wollen wir uns mit bedeutenden Philosophen der Antike und des Mittelalters (Epikur, Zenon, Plotin, Augustinus, Anselm von Canterbury und Thomas von Aquin) bekanntmachen. Kurslektüre: Wilhelm Weischedel: Die philosophische Hintertreppe. München 2020, 10,90 EUR.

PROF. DR. JOACHIM DETJEN

Beginn: 11.10.2022

dienstags (9x), 19.00-20.30 Uhr
59,40 EUR (29,70 EUR / 77,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 101

22H14020

Wie das Leben gelingt!

Gelassen durch den Alltag

Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen! Einführung in das Werk P. Watzlawicks
Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“, „Vom Sinn des Unsinn“ oder „Vom Guten des Schlechten“ erklärt er mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Unglücklichsein. Heitere Video-Spotts (u.a. Loriot), amüsante Watzlawick-Zitate und Fallbeispiele (auf Video) zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf.

DR. TORSTEN RETERS

Dipl.-Soz., Autor

Samstag, 01.10.2022, 11.00-12.30 Uhr

28,75 EUR (14,40 EUR / 37,40 EUR)

Anmeldeschluss: 21.09.2022

VHS-Haus

22H14030

Schwierigkeiten meistern! – Die Persönlichkeit entwickeln!

Kleine Einführung in die Psychologie (mit Tipps für den Alltag)

Je älter man wird, desto wahrscheinlicher wird das Durchleben von unangenehmen Situationen. Zur Bewältigung von Krisen und Ängsten kann die Psychologie Hilfestellung geben. Auf den Spuren von Psychologen wie Viktor Frankl („Trotzdem Ja zum Leben“), Carl Rogers (Gesprächstherapie) und Erich Fromm („Haben oder Sein“) sowie Philosophen wie W. Schmid und D. Chopra zeigt sich, dass Probleme die Chance bieten, die Reichhaltigkeit unserer Persönlichkeit zu entdecken. Wenn man für sich einen Sinn in der Krise findet, kann sie sogar zum seelischen Wachstum führen. Wie das funktionieren kann, zeigt die kleine Einführung in die Psychologie.

DR. TORSTEN RETERS

Dipl.-Soz., Autor

Samstag, 01.10.2022, 13.30-15.00 Uhr

28,75 EUR (14,40 EUR / 37,40 EUR)

Anmeldeschluss: 21.09.2022

VHS-Haus

22H14040

Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!

Einführung in die Philosophie des Buddhismus (mit Tipps für den Alltag!)

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen - nach Buddha - unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (E. Fromm) diskutiert.

DR. TORSTEN RETERS

Dipl.-Soz., Autor

Samstag, 01.10.2022, 15.30-17.00 Uhr

28,75 EUR (14,40 EUR / 37,40 EUR)

Anmeldeschluss: 21.09.2022

VHS-Haus

22H14050

Kennen Sie schon
unseren VHS-
Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an

Der „Confidence Code“

Ein Empowerment-Kurs für Frauen.

Zuversicht und das Vertrauen in die eigene Person und ihr Handeln beeinflussen und stärken sich gegenseitig. Blockieren Zweifel, Glaubenssätze und zu viel Selbstkritik das Verhalten, schwinden Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit in fast allen Lebensbereichen.

Dies ist ein Seminar für Frauen, die sich trauen, über Wahrnehmung und Wirkung des eigenen Ich zu reflektieren mit der Möglichkeit herauszufinden, wo es sich lohnt, einmal aus der Komfortzone herauszutreten.

Ziele: Sich selbst besser kennenlernen, eigenes Verhaltenspotenzial analysieren und erweitern, mehr Sichtbarkeit schaffen.

Inhalte: Mein Mindset, persönliche Performance, Tools zur Selbstreflexion.

Bitte Schreibzeug, Notizheft und Textmarker mitbringen.

INGRID DEGEN

Samstag, 01.10.2022, 10.00-16.00 Uhr

4,- EUR für Seminarmappe

30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 21.09.2022

VHS-Haus

22H22120

Stonehenge & Co.

Geheimnisse der Megalithkultur

Überall in Europa finden wir die Zeugnisse einer geheimnisvollen Vergangenheit - manchmal touristisch erschlossen, wie die weltberühmte Anlage von Stonehenge, manchmal verborgen in einem Wald 3km von uns entfernt. Wir wissen wenig über die sogenannte Megalithkultur, eine Zeit vor tausenden von Jahren, in der die Menschen gewaltige Steine bewegten und zu teilweise gigantischen Grabanlagen oder Steinkreisen verbauten. Wir begeben uns auf eine Bilderreise zu den beeindruckendsten Zeugnissen dieser rätselhaften Kultur.

FRANK WINKELMANN

Freitag, 14.10.2022, 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

9,90 EUR (4,95 EUR / 12,90 EUR)

Anmeldeschluss: 07.10.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H15010

Astronomie-AG

Die Arbeitsgemeinschaft von Hobby-Astronomen trifft sich regelmäßig. Die Gruppe organisiert ihre Arbeitsweise selbst. Auf dem Programm stehen regelmäßige Vorträge, der Erfahrungsaustausch und Beobachtungen. Interessierte Gäste und „Neuzugänge“ sind herzlich willkommen. Beachten Sie bitte die Ankündigungen und Informationen auf unserer Website www.buxastro.de.

ANDREAS RUNGE

donnerstags, 20.00 Uhr

Halepaghen-Schule, Raum D205

22H18010

Programmheft-Auslagestelle

Tageskleider
Second Hand Boutique
Schulstraße 2 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161 2918



VHS.WISSEN LIVE

Aktuelle Webinare live mitdiskutieren und von überall aus teilnehmen

Veranstaltungen in Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft und der Süddeutschen Zeitung
Folgende Veranstaltungen sind in Planung:

| | | | |
|------------|--|------------|---|
| 04.10.2022 | „Künstliche Intelligenz in der Medizin – wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?“ | 14.11.2022 | Wie hättet ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch. |
| 05.10.2022 | Grenzen der Menschheit | 16.11.2022 | Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte prägt. |
| 13.10.2022 | Preisträger*in des Deutschen Sachbuchpreises 2022 spricht exklusiv für die Volkshochschulen | 23.11.2022 | „Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee“ |
| 17.10.2022 | Das Erbe der Sklaverei – Eine Reise durch die amerikanische Geschichte (in englischer Sprache) | 27.11.2022 | Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt |
| 18.10.2022 | Journalisten der SZ im Gespräch: Zwei Redakteur*innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema | 06.12.2022 | „Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird“ |
| 24.10.2022 | Preisträger*in des Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022 in Diskussion | 08.12.2022 | Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz |
| 28.10.2022 | Der Mensch und die Macht. Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert | 14.12.2022 | Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte |
| 03.11.2022 | Fall und Aufstieg der Weltmacht China | 15.12.2022 | A Master in the Making - Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek |
| 08.11.2022 | „Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft“ | 18.01.2023 | Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen |
| | | 30.01.2023 | Ist Geschichte gestaltbar? |

vhs
wissen
live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-buxtehude.de

Natürlich gegen Zecke, Wurm & Co.

Hund und Katze

Zecken, Würmer, Flöhe sind lästige Parasiten, die man nicht an oder in seinem geliebten Vierbeiner haben möchte. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über diese drei Parasiten, die schulmedizinische Seite und wie sie auf schonende und natürliche Weise vorbeugen und im akut Fall handeln können.

Nicole Zufelde-Paprotny ist Ernährungsberaterin und Naturheilkundlerin für Hund und Katze und Betreiberin des Spezialgeschäftes für Hunde- und Katzenahrung „BARFonie“ in Buxtehude. Bitte Küchenrolle und Reiniger/Desinfektionsmittel mitbringen.

NICOLE ZUFELDE-PAPROTTY
Dienstag, 27.09.2022, 18.00-20.15 Uhr
2,- EUR für Handouts
18,- EUR (9,- EUR / 23,40 EUR)
Anmeldeschluss: 20.09.2022
VHS-Haus

22H19100

Die Wunderwelt des Fertigfutters

Wenn man heute in ein Zoofachgeschäft geht und nach Hunde- oder Katzenfutter sucht, ist die Auswahl umwerfend groß. Viele Futtermittel versprechen einen hohen Fleischanteil, „Lebensmittelqualität“ oder „frei von Konservierungsstoffen“. Aber worauf muss man achten, damit das Tier gesund bleibt? Ist teuer gut und billig schlecht? Und was macht ein gutes Fertigfutter aus? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie.

Nicole Zufelde-Paprotny ist Ernährungsberaterin und Naturheilkundlerin für Hund und Katze. Bitte Küchenrolle und Reiniger/Desinfektionsmittel mitbringen.

NICOLE ZUFELDE-PAPROTTY
Samstag, 08.10.2022, 14.00-16.15 Uhr
2,- EUR für Handouts
18,- EUR (9,- EUR / 23,40 EUR)
Anmeldeschluss: 30.09.2022
VHS-Haus

22H19110

Rohfütterung des Hundes

für Anfänger*innen

Biologisch Artgerechte Rohfütterung – auch BARF genannt – ist die eigenständige Zusammenstellung des Futters für Ihren Hund. In diesem Vortrag lernen Sie: Grundlagen, Voraussetzungen zum BARFen, Vor- und Nachteile, die Zusammenstellung einer Mahlzeit. Bitte Küchenrolle und Reiniger/Desinfektionsmittel mitbringen.

NICOLE ZUFELDE-PAPROTTY
Samstag, 05.11.2022, 14.00-16.15 Uhr
2,50 EUR für Handouts
18,- EUR (9,- EUR / 23,40 EUR)
Anmeldeschluss: 31.10.2022
VHS-Haus

22H19120

Wohlfühl aufbauen mit Aktien

Mit klugen Geldanlagen eine eigene Altersvorsorge oder Startkapital für die Kinder aufbauen. Und das mit möglichst wenig Aufwand, Risiko, Gebühren und Steuern. Der Kurs erklärt die Grundlagen, mit denen man alle wichtigen Berechnungen ausführen kann. Sie erhalten praktische Hinweise, wie man ein günstiges Aktiendepot eröffnet, seine Risikoklasse bestimmt, Produkte auswählt und welche Fehler man vermeiden sollte. Am Ende des Kurses können Sie ein effizientes Aktienportfolio aufbauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs bietet keine Anlageberatung. Bitte Schreibmaterial mitbringen und eventuell einen Taschenrechner oder einen Computer mit einem Tabellenkalkulationsprogramm.

JÖRG FRÄSSDORF
Beginn: 05.10.2022
mittwochs (2x), 18.00-19.30 Uhr
1,- EUR Kosten f. Script
17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)
Anmeldeschluss: 28.09.2022
VHS-Haus, Raum 101

22H12100

Vortragsübersicht unter
<https://www.vhs-buxtehude.de/vortraege/>

Programmheft-Auslagestelle

Tante Trude Loseladen
Lange Straße 39-45 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161 5953821
www.tante-trude-buxtehude.de





ONLINE-KURSE FINANZBILDUNG

Immobilienfinanzierung – der Weg zum Eigenheim



Eine eigene Immobilie zu haben, ist der Wunsch von vielen Menschen. Doch ob Haus oder Eigentumswohnung, die Finanzierung muss auf sicheren Füßen stehen und bedarf gründlicher Überlegungen und Planungen. In diesem Kurs können Sie sich kompakt informieren, wie Sie bei der Finanzierung einer Immobilie vorgehen sollten. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, zeigt Ihnen, wie Sie eine Immobilienfinanzierung planen können, welche Finanzierungsformen in Frage kommen und wie Sie die staatliche Förderung nutzen können.

HOLGER JÜNKE

Freitag, 23.09.2022, 18.00-21.00 Uhr

PDF-Material für 2,50 € wird zugesandt
20,70 EUR (10,35 EUR / 26,90 EUR)
Anmeldeschluss: 19.09.2022

Online-Kurs

22H19010

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen



Wer in Zeiten von Null- und Minuszinsen nach Anlagealternativen sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben? In diesem Kurs wird Ihnen auf einfache und verständliche Weise erklärt, was Sie zu diesem Finanzprodukt wissen müssen: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben und wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können.

Der große Vorteil: Sie können die neuen Kurse ganz bequem von zu Hause besuchen. Alles was Sie benötigen ist ein PC, Laptop oder ein Tablet mit aktuellem Browser (idealerweise Chrome) und Ton sowie eine stabile Internet-Verbindung.

HOLGER JÜNKE

Freitag, 04.11.2022, 18.00-21.00 Uhr

PDF-Material für 2,50 € wird zugesandt
20,70 EUR (10,35 EUR / 26,90 EUR)
Anmeldeschluss: 31.10.2022

Online-Kurs

22H19020

Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene



Sie kennen sich mit dem Anlageprodukt ETF schon etwas aus und würden gerne mehr zu diesem Thema erfahren? In diesem Kurs können Sie Ihr ETF-Know-How weiter ausbauen und neue Anlagestrategien, wie das Core-Satellite-Portfolio kennenlernen. Auf leicht verständliche Weise und anhand von Praxisbeispielen, wird vermittelt, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Faktor-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

HOLGER JÜNKE

Freitag, 18.11.2022, 18.00-21.00 Uhr

PDF-Material für 2,50 € wird zugesandt
20,70 EUR (10,35 EUR / 26,90 EUR)
Anmeldeschluss: 14.11.2022

Online-Kurs

22H19030

Investieren in Edelmetalle und Rohstoffe – Geldanlage mit ETC

Von ETF haben Sie möglicherweise schon gehört, wenn es um das Thema Geldanlage geht. Aber wissen Sie auch, was sich hinter ETC verbirgt? Mit diesen Finanzprodukten, die auch unter dem Begriff „Zertifikate“ bekannt sind, können Sie von steigenden Edelmetall- und Rohstoffpreisen, wie z.B. Gold oder Öl profitieren. Was Sie zu diesen Finanzprodukten wissen müssen, wird Ihnen in diesem Kurs erklärt: Sie lernen auf leicht verständliche Weise und anhand vieler Praxisbeispiele, welche verschiedenen Zertifikate-Typen es gibt, welche Vorteile und Risiken mit Ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind.

HOLGER JÜNKE

Mittwoch, 30.11.2022,

18.00-21.00 Uhr

PDF-Material für 2,50 EUR
wird zugesandt
20,70 EUR (10,35 EUR / 26,90 EUR)
Anmeldeschluss: 24.11.2022

Online-Kurs

22H19040

Gut versichert? So kann's gehen!



Durchschnittlich geben Deutsche jährlich über 2.000 EUR für private Versicherungen aus. Trotzdem sind viele Menschen nicht optimal versichert: Häufig werden wenig sinnvolle Versicherungen abgeschlossen und gleichzeitig existenzbedrohende Risiken völlig vernachlässigt. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten freiwilligen Personen- und Sachversicherungen und Tipps, auf was Sie bei deren Abschluss achten sollten. Betrachtet werden die Berufsunfähigkeits-, Unfall-, Risikolebens-, Haftpflicht-, Wohngebäude-, Hausrat- und Rechtsschutzversicherung.

HOLGER JÜNKE

Termin: 13./14.12.2022

Dienstag/Mittwoch, 18.30--20.45 Uhr
PDF-Material für 2,50 € wird zugesandt
31,05 EUR (15,50 EUR / 40,40 EUR)
Anmeldeschluss: 08.12.2022

Online-Kurs

22H19050





ONCAMPUS „KLIMAMOOC“ – KOSTENLOSER ONLINE-KURS!

Der Klimawandel ist da, es lässt sich nicht mehr abstreiten. Erste Anzeichen für Veränderungen sind deutlich wahrnehmbar. Rund um den Globus gibt es immer häufiger extreme Wetterbedingungen und das arktische Eis verschwindet. Den Temperaturanstieg bekommen wir schon im Alltag zu spüren. Diese und andere Phänomene werden sich verstärken und die Lebensbedingungen für uns alle mehr oder weniger drastisch beeinflussen. Unser Klima ist unsere Zukunft. Die Veränderungen in unserer Umwelt verunsichern und werfen Fragen auf...

Kann man sich auf die Folgen dieses Geschehens einstellen? Wie kann man solche und ähnliche Beobachtungen einordnen? Welche Ursachen kann man den Veränderungen zuschreiben? Welche Prognosen sind möglich? Was kann ich persönlich tun?

Diesen Fragen stellt sich im KlimaMOOC eine Gruppe von führenden deutschen Wissenschaftlern aus renommierten Forschungsinstituten.

Unsere KeySpeaker sind:

- Prof. Dr. Mojib Latif vom **GEOMAR, dem Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung in Kiel**
- Prof. Dr. Jochem Marotzke vom **Max-Planck-Institut für Meteorologie in Hamburg**
- Prof. Dr. Hermann Lotze-Campen vom **PIK, dem Potsdam Institute for Climate Impact Research**
- Prof. Dr. Anita Engels vom **CiSAP, dem Exzellenzcluster „Integrated Climate System**

Analysis and Prediction“ an der Universität Hamburg

- Prof. Dr. Michael Schulz vom **MARUM, dem Zentrum für Marine Umweltwissenschaften in Bremen.**

Was können Sie in diesem Kurs lernen?

- ein fundiertes **Grundverständnis des Klimasystems und des Klimawandels** und der damit verbundenen komplexen Zusammenhänge.
- natürliche und anthropogene, d. h. vom Menschen gemachte, Einflüsse auf das Klimasystem und natürliche Klimaschwankungen zu unterscheiden. Diese Unterscheidung ist wichtig, um die **Ursachen des Klimawandels besser einzuschätzen.**
- die **Folgen des anthropogenen Klimawandels für Natur und Gesellschaft** richtig einzuordnen.

Außerdem bekommst du einen **Überblick über Handlungsmöglichkeiten.** Ganz nebenbei erfährst du eine Menge über die **wissenschaftliche Arbeitsweise in der Klimaforschung und ihre wichtigsten Methoden.** Das hilft dir in Zukunft dabei, die von bestimmten Interessengruppen beeinflusste Darstellung des Themas von wissenschaftlich belastbarem Wissen zu unterscheiden.

Außerdem weißt du nach dem Kurs, wo du **verlässliche Quellen für wissenschaftliche Informationen und sachlich aufbereitete Darstellungen** findest. Du kennst dann die wichtigen wissenschaftlichen **Institutionen** in der Klimaforschung und namhafte deutsche **Forscherpersönlichkeiten.**

ten. „Last but not least“ lernst du eine Menge interessanter Leute kennen, die ähnliche Interessen und Fragen haben wie du. Dieser Kurs hilft dir dabei, neue Kontakte zu finden und dich in der Community zu vernetzen.

Wie sieht das Lernen an der #klimauni aus?

In einer Lern-Community näherst du dich dem Thema über interaktive Video-Inhalte, die mit Quizzes angereichert sind, die das Lernen interessanter und nachhaltiger machen. Dieser Kurs wird nicht von Tutoren betreut. Du lernst mit und von den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern in der sozialen Gemeinschaft. Es gibt kleine Aufgaben, die dir erlauben, dich aktiv mit bestimmten Fragestellungen auseinanderzusetzen und du kannst ein Lerntagebuch führen. In den Foren können die neuen Inhalte mit Gleichgesinnten diskutiert werden.

Außerdem kannst du offiziell registrierte Badges erwerben, die dein Citizenship-Engagement und deinen Kenntnisstand reflektieren. Zum Abschluss bekommst du ein Weiterbildungszertifikat, wenn du 80% der Video-Quizfragen richtig beantwortet hast.

Hier anmelden:

www.oncampus.de/weiterbildung/moocs/klima-mooc

Mache dir
Fremdes
vertraut.



Finde
deinen Kurs
[www.vhs-buxtehude.de/
info/kursleiterin-
werden](http://www.vhs-buxtehude.de/info/kursleiterin-werden)



Volkshochschule
Buxtehude



ENDLICH DURCHSTARTEN!



Bisher hat es mit dem Schulabschluss nicht geklappt? Die VHS Buxtehude bietet die Möglichkeit, den Haupt- und Realschulabschluss in einem Lehrgang nachzuholen.

Inhalte des Lehrgangs

- Beginn: August 2022
- Dauer: bis zu 15 Monate
- Voraussetzung: Englisch-Kenntnisse, Schulpflicht absolviert, Deutschkenntnisse mindestens B1 Niveau
- Tageslehrgang: Unterricht Montag bis Freitag vormittag, 08.30 Uhr bis max. 13.30 Uhr
- Prüfungsfächer voraussichtlich: Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Physik, Biologie und Politik
- Unterricht im VHS-Haus, Bertha-von-Suttner-Allee 9

Lehrgangsgebühren

- Einmalige Anmeldegebühr von 120,00 € mit der Anmeldung in bar zu zahlen
- Lehrgangsgebühr 76,00 € im Monat

Weitere Informationen, Termine und Beratung:

Volkshochschule Buxtehude · Bertha-von-Suttner-Allee 9, 21614 Buxtehude · Marcus Großkopf · Tel. 04161/7434-0 · grosskopf@buxtehude.vhs.cloud

JUNGE VHS

Sicher schreiben in der Schule

für die 3.-5. Klasse - Ferienkurs

Däutsch schraipt man leyder nicht ümmer wie mann schbricht, denn es gibt viele Laute und noch mehr Schreibmöglichkeiten. An diesem Tag lernen Ihre Kinder viele Tipps, Merkhilfen und Eselsbrücken. Zusätzlich trainieren sie eigenständiges Arbeiten und ihr Gedächtnis, was zu mehr Selbstbewusstsein führen kann.

Bitte Schreibblock, Buntstifte, Schere, Klebstoff und Federtasche mitbringen. Auch an Essen und Trinken denken!

MARTINA JUNG

Mittwoch, 26.10.2022, 9.30-16.00 Uhr

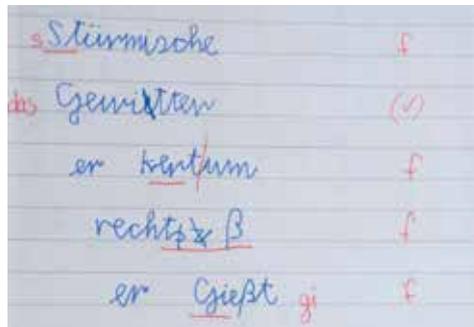
2,- EUR für Skript

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Anmeldeschluss: 19.10.2022

VHS-Haus

22H09160



Sicher schreiben.

Foto: VHS Buxtehude

Gedächtnistraining

8-12 Jahre

In der Grundschule wird von den Kindern sehr viel erwartet. Um diesen Erwartungen gerecht zu werden brauchen Kinder effektive Lernmethoden und ein gutes Gedächtnis. Dieser Tag richtet sich an Kinder im Grundschulalter. Die Inhalte sind:

- die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit,
- die Entwicklung von Merkstrategien (z.B. für Vokabeln, das 1x1 ...) und
- die Steigerung der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Bitte Schreibblock, Buntstifte und Federtasche mitbringen.

MARTINA JUNG

Samstag, 05.11.2022, 9.30-16.00 Uhr

2,- EUR für Skript

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Anmeldeschluss: 28.10.2022

VHS-Haus

22H09170

Hier geht's direkt zum Programm-bereich



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN DEN AUSSENSTELLEN

- Filzen für Kinder in Apensen u. Horneburg S. 88
- Tanzspaß für Kids in Apensen S.95
- Körbe aus Peddigrohr flechten in Horneburg S. 95
- Lebensräume für Wildbienen und Co. in Apensen S. 89
- Nisthilfen für Wildbienen und Co. in Apensen S. 89

VHS ist Kinderinsel



Programmheft-Auslagestelle

Altstadt-Buchhandlung
Lange Straße 49 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/ 53131
info@altstadtbuchhandlung.de



Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.



Gut starten in Klasse 5



Ferienkurs Die wichtigsten Lern- und Arbeitstechniken

Hier gibt es die richtigen Lerntipps! Sie helfen dir, deinen Schulalltag zu organisieren, und zeigen, wie du leichter und besser lernst, dich auf Tests und Klassenarbeiten vorbereitest oder wie du anderen deine Lernergebnisse präsentierst. Bitte Schreibblock, Buntstifte und Federtasche mitbringen.

MARTINA JUNG

Montag, 22.08.2022, 9.30-16.00 Uhr

2,- EUR für Skript

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Anmeldeschluss: 15.08.2022

VHS-Haus, Raum 107

22H09210

Sinnentnehmendes Lesen trainieren



für Schüler*innen Jahrgänge 4 und 5

Beim Lesen den Sinn eines Textes zu erfassen (und mit eigenen Worten wiederzugeben) ist eine herausfordernde Aufgabe, die es nicht nur im Fach Deutsch zu bewältigen gilt. Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der Schuljahrgänge 4 und 5 (als Vorbereitung auf den Schulwechsel im Sommer bzw. als Optimierung/Festigung der Lernausgangslage an einer weiterführenden Schule). Es werden anhand von Beispieltexten Lesetechniken vermittelt, diverse Verstehensübungen kommen zur Anwendung und schließlich wird eine eigene Zusammenfassung des Gelesenen erstellt. Der Kurs ist offen für alle Schüler*innen - mit oder ohne Migrationshintergrund. Bitte Schreibblock, Schnellhefter und Schreibutensilien mitbringen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

Beginn: 02.11.2022

mittwochs (11x), 16.00-17.30 Uhr

96,80 EUR (48,40 EUR / 125,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 6

22H09000

Deutsch für Schüler*innen von Klasse 5-8 aller Schulformen



Der Kurs richtet sich an Schüler*innen, die sehr geringe oder keine Vorkenntnisse in der deutschen Sprache haben. Im Kurs werden erste Grundlagen der deutschen Sprache und ein Basiswortschatz vermittelt. Die Bewältigung von Kommunikationssituationen im (Schul-) Alltag sowie Grundlagen der Grammatik (Präsens und Perfekt) stehen im Vordergrund. Darüber hinaus werden landeskundliche Aspekte thematisiert.

JÜRGEN HAKELBERG

Beginn: 01.11.2022

dienstags (11x), 16.00-17.30 Uhr

3,- EUR Kopierkosten

96,80 EUR (48,40 EUR / 125,40 EUR)

VHS-Haus

22H09010



Foto: VHS Buxtehude

Englisch für Grundschul Kinder ohne oder mit geringen Kenntnissen

Englisch zu lernen macht ganz viel Spaß! Spielerisch, gesanglich und auch mit dem gebotenen Ernst wollen wir uns auf kindgerechte Weise dieser in aller Welt gebräuchlichen Fremdsprache widmen.

Bitte Schreibblock und Schnellhefter, kleine Karteikarten plus Aufbewahrungsbox, Schreibutensilien, Schere, Klebestift mitbringen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

Beginn: 01.11.2022

dienstags (11x), 16.00-17.30 Uhr

3,- EUR Kopierkosten

96,80 EUR (48,40 EUR / 125,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H09120

Englisch-Training in der 5. Klasse

Ferienkurs

An diesem Tag wiederholen wir Schritt für Schritt alles bereits in der Grundschule Gelernte. Wir beziehen auch neue Themen ein, um mögliche Lücken zu schließen. Zu jedem Thema gibt es eine Vielzahl von Übungsaufgaben, die wir gemeinsam erarbeiten. Wir üben außerdem das Lesen und Übersetzen von englischen Texten. Dies alles findet in lockerer und entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck statt.

Bitte Schreibblock, Buntstifte und Federtasche mitbringen. Auch an Essen und Trinken denken

MARTINA JUNG

Donnerstag, 27.10.2022, 9.30-16.00 Uhr

2,- EUR für Skript

28,- EUR (14,- EUR / 36,- EUR)

Anmeldeschluss: 20.10.2022

VHS-Haus

22H09180

How to write a summary



Kurze englische Texte lesen und mit eigenen Worten wiedergeben

Geeignet für die Schuljahrgänge 6-8

Texte zu verstehen, Lesetechniken anzuwenden und den Inhalt des Gelesenen mit eigenen Worten wiedergeben zu können sind Grundfertigkeiten, die in höheren Klassenstufen weiter ausgebaut werden und prüfungsrelevant sind. Die Teilnehmer/innen erlernen in diesem Basiskurs „Lesetricks“ und das Erstellen eines „roten Fadens“ zur Strukturierung eines eigenen Textes in englischer Sprache, der den wesentlichen Inhalt des Gelesenen in Grundzügen wiedergibt. Bitte Klassenstufe bei der Anmeldung angeben. Schreibwerkzeug (Block oder Heft und Füller o.ä.) mitbringen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

Beginn: 17.11.2022

donnerstags (2x), 16.00-17.30 Uhr

2,- EUR Kopierkosten

17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

VHS-Haus

22H09190

Mind the Gap!



English for Teens Klasse 7 bis 9

Lernlücken stopfen und Sprachtraining

In diesem Kurs möchten wir in erster Linie eure individuellen Lernlücken schließen, indem wir die wichtigsten grammar basics wiederholen und vertiefen. In lockerer Atmosphäre könnt ihr außerdem eure language and communication skills verbessern und ihr werdet merken, dass die englische Sprache gar nicht so kompliziert ist

JUTTA SCHLIEN

Beginn: 20.09.2022

dienstags (8x), 16.15-17.45 Uhr

3,- EUR für Kopien

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H09100

JUTTA SCHLIEN

Termin: 12./19.11.2022

samstags (2x) 9.30-12.30 Uhr

3,- EUR für Kopien

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus, Raum 103

22H09110

Folgen Sie uns schon auf Facebook?

Programmheft-Auslagestelle

Freizeithaus Buxtehude
Geschwister-Schöll-Platz 1 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/555222
www.stadtjugendpflegebuxtehude.de



WWW.STADTJUGENDPFLEGEBOXTEHUDE.DE



Arabisch für Kinder

Herkunftssprache stärken

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die zu Hause Arabisch als Herkunftssprache gelernt haben und ihre Sprachkenntnisse verbessern und erweitern möchten. In diesem Kurs werden wir uns nicht nur mit gewöhnlichen Übungen aus dem Lehrbuch beschäftigen, sondern auch lustige Lernspiele zum arabischen Alphabet oder den Konjugationen spielen. Ein Fokus im Kurs wird auf das Lesen und Schreiben der Sprache gelegt. Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob bereits Kenntnisse über die arabischen Buchstaben und das Hörverstehen vorhanden sind. Diese Kurse können durch die Unterstützung der Hansestadt Buxtehude kostenlos angeboten werden. Verwendet wird das Lesebuch Bissat Arrih 1 von Klett (ISBN 978-3-12-528730-3).

HUSSEN TAMARI

Beginn: 17.09.2022

samstags (15x), 12.00-13.30 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Raum 8

22H09130

HUSSEN TAMARI

Beginn: 17.09.2022

samstags (15x), 13.45-15.15 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Raum 8

22H09140

Spanisch für Kinder

ab Klasse 5

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits in der Schule erste Kontakte mit der spanischen Sprache gemacht haben und ihre Kenntnisse auf motivierende und abwechslungsreiche Art vertiefen und ausbauen wollen. Außerdem bekommen sie Gelegenheit tiefe Einblicke in die spanischsprachigen Kulturen zu bekommen, um sie noch besser verstehen zu können. Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

DIEGO ARMANDO FLÓREZ OSPINA

Beginn: 15.09.2022

donnerstags (10x), 16.00-17.30 Uhr
3,- EUR Kopierkosten
120,- EUR (60,- EUR / 156,- EUR)
VHS-Haus, Raum 6

22H09200



Foto: VHS Buxtehude

Russisch für Kinder

Herkunftssprache stärken

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die zu Hause Russisch als Herkunftssprache gelernt haben und ihre Sprachkenntnisse verbessern und erweitern möchten. Ein Fokus wird auf das Lesen und Schreiben der Sprache gelegt. Dieser Kurs kann durch die Unterstützung der Hansestadt Buxtehude kostenlos angeboten werden.

NADJA LÜBKE

Beginn: 07.09.2022

samstags (15x), 12.00-13.30 Uhr
mittwochs (15x), 16.00-17.30 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Raum 105

22H09150

Ich kann zaubern

7-10 Jahre - Ferienkurs

An diesem Tag kannst du faszinierende Kunststücke erlernen und erfährst, wie du die passenden Requisiten und Hilfsmittel bastelst, damit dein Trick perfekt gelingt. Sowohl Zauberanfänger als auch Profis sind hier herzlich willkommen. Bitte Schreibblock, Zeichenblock, Buntstifte, Schere, Klebstoff und Federtasche mitbringen.

MARTINA JUNG

Dienstag, 09.08.2022, 9.30-16.00 Uhr

2,00 EUR für Skript
39,60 EUR (19,80 EUR / 51,30 EUR)
Anmeldeschluss: 28.07.2022

VHS-Haus, Raum 105

22H09310

Chemie ist, wenn es knallt und stinkt!

Experimentiertag - ab 9 Jahre

Du glaubst, dass es cool sei, ein Mentos in die Cola fallen zu lassen und die daraus entstehende Fontäne zu bestaunen? Dann solltest du bei diesem Kurs vorbeischaun und dich überraschen lassen, was die Chemie noch zu bieten hat. An Hand zahlreicher Experimente werdet ihr einen Überblick über diesen Fachbereich gewinnen. Zudem stellt ihr mit den Experimenten Produkte her, die euch von Nutzen sein können. Aus Sicherheitsgründen bitte feste Schuhe tragen. Bitte einen Snack und ein Getränk mitbringen. Materialkosten im Wert von 3,- EUR je TN werden gestellt.



DR. RAHIM BAHRAMSARI
Freitag, 22.07.2022, 10.00-17.00 Uhr
59,50 EUR (29,70 EUR / 77,30 EUR)
Anmeldeschluss: 14.07.2022
VHS-Haus, Raum 9

22F09540

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Samstag, 11.02.2023, 10.00-17.00 Uhr

63,80 EUR (31,90 EUR / 83,- EUR)
Anmeldeschluss: 01.02.2023
VHS-Haus, Raum 9

23F09320

Bau und Programmierung von Robotern mit LEGO MINDSTORMS NXT II

ab 8 Jahre

Wir werden in Dreier-Teams verschiedene Figuren des Mindstorms NXT bauen.

Weiterhin werden wir die neuen intelligenten NXT-Bausteine, die das Gehirn des Roboters bilden, über externe Rechner ansprechen und programmieren. Damit werden die Ultraschall-, Ton-, Licht- und Tastsensoren befähigt vielfältige Aufgaben zu lösen und der Roboter „erwacht“ zum Leben.

Materialkosten im Wert von 5,- EUR je TN werden gestellt.

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Samstag, 23.07.2022, 10.00-17.00 Uhr

59,50 EUR (29,75 EUR / 77,30 EUR)
Anmeldeschluss: 14.07.2022

VHS-Haus, Raum 106

22F09600

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Samstag, 14.01.2023, 10.00-17.00 Uhr

63,80 EUR (31,90 EUR / 83,- EUR)
Anmeldeschluss: 04.01.2023

VHS-Haus, Raum 106

23F09340

Bau und Programmierung von Robotik für Fortgeschrittene

ab 8 Jahre

Wir werden in Dreier-Teams verschiedene Figuren des Mindstorms NXT bauen. Weiterhin werden wir die neuen intelligenten NXT-Bausteine, die das Gehirn des Roboters bilden, über externe Rechner ansprechen und programmieren. Damit werden die Ultraschall-, Ton-, Licht- und Tastsensoren befähigt vielfältige Aufgaben zu lösen und der Roboter „erwacht“ zum Leben. Teilnehmer*innen dieses Kurses sollten im besten Fall bereits einen Mindstorms Kurs an der VHS besucht haben, da es sich um einen Fortgeschrittenen-Kurs handelt.

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Samstag, 17.09.2022, 10.00-17.00 Uhr

63,80 EUR (31,90 EUR / 83,- EUR)
Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H09350

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTHEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.



Spielprogrammierung mit Scratch interaktive Geschichten/Spiele

9-15 Jahre - Ferienkurs



Ein magischer Schlüssel ist der Einstieg in eine geheimnisvolle Geschichte. Er öffnet bislang verborgene Türen und Schlösser in einer Welt, die nicht spannender sein könnte. Doch nur ihr

wisst, wie wir an den magischen Schlüssel herankommen. Welche wundersamen Geschehnisse werden unsere Spieler erwarten? Wir programmieren gemeinsam ein interaktives Spiel mit der Blockcode Programmiersprache Scratch. Am Ende dürft ihr eure Programmierung mit euren Freunden teilen und ihnen ein wunderbares Spielerlebnis schenken. Wir benötigen idealer Weise ein zuvor angelegtes Benutzerkonto auf der online Plattform

<https://www.scratch.emditu.de> und du solltest bereits den Umgang mit einem Computer sicher beherrschen.

BIRGIT WALTER

Montag, 24.10.2022, 10.00-13.45 Uhr

22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)

Anmeldeschluss: 17.10.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H09360

Lego Mindstorms

ab 9 Jahre - Ferienkurs

Die Teilnehmer*innen des Kurses bauen Lego Mindstorms Roboter nach Anleitung und programmieren diese dann im Unterricht. Es wird ein Wettbewerb veranstaltet, in welchem die Teilnehmer*innen mit ihren Robotern einen Parcours innerhalb einer begrenzten Zeitspanne durchfahren. In einem weiteren Wettbewerb treten die Teilnehmer*innen gegeneinander an. Wir bauen in Zweier-Teams verschiedene Figuren des Mindstorms EV3 und programmieren die intelligenten Ev3-Bausteine, die das Gehirn des Roboters bilden, über externe Rechner. Damit werden die Ultraschall-, Ton-, Licht- und Tastsensoren befähigt vielfältige Aufgaben zu lösen und der Roboter „erwacht“ zum Leben. Wir tüfteln an unseren Lego Mindstorms und bereiten uns auf die World Robotik Olympiade vor.

BIRGIT WALTER

Termin: 17.-19.10.2022

Mo.-Mi., 10.00-13.00 Uhr

72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)

Anmeldeschluss: 10.10.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H09370



Bauen mit Lego.

Foto: VHS Buxtehude

LEGO-Maker-Battle

8-12 Jahre - Ferienkurs

NEU

Nur wir und ein Haufen LEGO! Gemeinsam und in Teams stellen wir uns verschiedenen Herausforderungen: Turmbau, Brückenbau, Kreativaufgaben, LEGO-Zielwerfen und vieles mehr. Mal ist Höhe gefordert, mal muss es schnell gehen, immer kann man Punkte gewinnen. Wer am Ende wohl die meisten Punkte hat?

Das LEGO für diesen Kurs wird gestellt, es muss kein eigenes LEGO mitgebracht werden.

Bitte für mittags einen kleinen Snack mitbringen.

MASSIMO PELLICIA

Sonntag, 30.10.2022, 11.00-17.15 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,40 EUR)

Anmeldeschluss: 12.10.2022

VHS-Haus, Raum 201

22H09380

Microsoft Powerpoint für Schüler*innen

Hilfe, ich muss ein Referat halten!

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr ein Referat mit dem Präsentationsprogramm Powerpoint unterstützt. Wir stellen grundsätzliche Überlegungen zur Gestaltung einer Präsentation an. Anschließend werdet ihr anhand vieler praktischer Übungen eure Präsentation bearbeiten und gestalten.

Die Inhalte des Kurses auf einen Blick:

- Powerpoint kennenlernen
- Vorüberlegung zur Gestaltung von Präsentationen
- Folien gestalten
- Animationen
- Einbinden von Bildern
- Präsentation überprüfen und drucken

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

DÖRTE JOOST

Termin: 05./06.11.2022

Sa./So. 13.30-16.30 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 05.11.2022

VHS-Haus, Raum 101

22H09400

Microsoft Word für Schüler*innen

Hilfe, ich muss eine gedruckte Hausarbeit abgeben!

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr eine Hausarbeit mit dem Textverarbeitungsprogramm Word erstellt. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeitet und gestaltet ihr eure Hausarbeit. Zusätzlich werdet ihr Bilder in euren Text einbinden.

Die Inhalte des Kurses auf einen Blick:

- Word kennenlernen
- Text bearbeiten und formatieren
- Dokumente gestalten
- Einbinden von Bildern
- Dokument überprüfen und drucken

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

DÖRTE JOOST

Termin: 05./06.11.2022

Sa./So. 09.30-12.30 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 25.05.2022

VHS-Haus, Raum 101

22H09410

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- Selbstverteidigung in Apensen S. 92
- Scrapbooking - kreatives Gestalten von Fotoalben S. 41/42
- Stempel-Spaß S. 42
- Glasperlen: Spiel mit dem Licht - Faszination Glas S.42
- Easy songs - easy singing S. 48
- Chor-Workshop „Pop“ S. 49
- Bandprojekt für alle S. 51
- Einführung in die Astronomie in Apensen S. 88
- Lebensräume für Wildbienen und Co. S. 89 in Buxtehude u. Apensen
- Nisthilfen für Wildbienen und Co. S. 89 in Buxtehude u. Apensen
- Sprachkurse nach vorheriger Beratung S. 77
- Berater*in beim Digital Kompass werden und Senior*innen dabei helfen die digitale Welt zu verstehen

Tastschreiben an PC und Laptop



8-16 Jahre - Ferienkurs

Das 10-Finger-Tastschreiben können Kinder am Ende der Grundschulzeit oder spätestens im 5. Schuljahr erlernen. Wenn sie nicht systematisch lernen, die Tastatur zu bedienen, gewöhnen sich die Schüler*innen schnell falsche Schreibtechniken an. Wer mit zehn Fingern schreibt, ist auf jeden Fall schneller - und vor allem weniger angespannt und beugt Haltungs- sowie Augenschäden vor. Wer seine Tastaturschreibkenntnisse perfektioniert, hat große Vorteile und etwas für das ganze Leben erreicht.

INGRID HARDER

Termin: 17.-19.08.2022

Mittwoch-Freitag, 09.00-13.15 Uhr

4,- EUR Materialkosten

52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

Anmeldeschluss: 10.08.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H09680

INGRID HARDER

Termin: 17.-19.08.2022

Mittwoch-Freitag, 13.30-17.45 Uhr

4,- EUR Materialkosten

52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

Anmeldeschluss: 10.08.2022

VHS-Haus, Raum 106

22H09690

Kennen Sie schon
unseren VHS-
Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an



Vorderrad/Hinterrad Schlauch flicken oder wechseln NEU

Eltern-Kind-Kurs

Du warst auf dem Weg zum Sport oder zu Freunden, aber hattest auf einmal keine Luft mehr im Reifen? Du willst eigentlich direkt wieder los und hast keine Zeit einen Termin in einer Werkstatt zu machen? Ich zeige dir in meinem Kurs wie du deinen Schlauch selber wechseln und sogar reparieren kannst.

Hinweis: Bitte melden Sie sich und Ihr Kind an. Der Kurs ist begrenzt auf 4 Kinder plus je ein Elternteil. Gerne ein plattes Rad oder das eigene Fahrrad mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 03.09.2022, 13.00-13.45 Uhr

Kursgebühr pro Person, zzgl. 2,- EUR Materialkosten

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84630

Darf ich selber mal? NEU

Eltern-Kind-Kurs

Du weißt schon wie du Schlauch selber reparierst und hast Lust noch mehr über dein Fahrrad zu wissen? Besuch gerne meinen Kurs und ich zeige dir und deinen Eltern was ihr am Fahrrad noch alles schnell und einfach selber machen könnt.

Hinweis: Bitte melden Sie sich und Ihr Kind an. Der Kurs ist begrenzt auf 4 Kinder plus je ein Elternteil. Bitte eigenes Fahrrad (optional) und Helm mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 03.09.2022, 14.00-14.45 Uhr

Kursgebühr pro Person, zzgl. 2,- EUR Materialkosten

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84640

Werkstatt für Comic- und Manga-Zeichnen

ab 8 Jahre

In unserer Comic-Werkstatt lernt ihr, wie man eine eigene Comic-Figur entwickelt. Es wird nicht nur vermittelt, wie Figuren gezeichnet werden, sondern auch wie Gesichtsausdrücke und Körperhaltungen eure Zeichnungen interessanter machen. In den ersten Stunden üben wir Einzelaspekte wie Augen, Ohren, Händen, Füßen etc. aber auch um Hintergründe. Auch Fortgeschrittene, die schon einen Kurs besucht haben, können an der Werkstatt teilnehmen und auf dem schon Erlernten aufbauen. Bitte einen Zeichenblock DIN A4 oder A3, weiche Bleistifte (B bis B3) und Radiergummi mitbringen. Auch der Lieblings-Comic kann mitgebracht werden.

FRANK WINKELMANN

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (8x), 16.30-18.00 Uhr

1,50 EUR Kopierkosten

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 103

22H09560



Wir bauen ein Spiegelteleskop und lernen damit den Sternenhimmel kennen – ab 8 Jahre NEU

Wir bauen ein einfaches, aber voll funktionsfähiges Spiegelteleskop für die Himmelsbeobachtung - aus Bastelkarton! Weiterhin werden die Erscheinungen am nächtlichen Himmel erklärt und zu deren Beobachtung angeleitet. Wie kommt es zu Sonnen- und Mondfinsternissen? Welche Sternbilder sind derzeit zu sehen? Was sind Sternhaufen, planetarische Nebel und Galaxien und wo findet man sie am Himmel? Wie war das mit dem Urknall und wohin entwickelt sich unser Universum?

FRANK WINKELMANN

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (6x), 15.00-16.30 Uhr

22,- EUR für Bastelbögen und Material

72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 103

22H09550

Suchen Sie ein Geschenk? Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?

ANGEBOTE FÜR ELTERN

- Mentaltraining für Kinder im Vor- und Grundschulalter S. 20
- Smartphone, Tablet, PC und Fernsehen: Segen oder Fluch? S. 19
- Grenzen setzen und Halt geben! S. 19
- Entspannte Eltern – glückliche Kinder S. 21

Moosbilder kleben für Kinder NEU

5-10 Jahre



Egal wo sie eingesetzt werden, Moosbilder sind immer ein wunderschöner Blickfang. Sie verwandeln jeden Raum in eine echte Wohlfühloase, verbessern das Raumklima und das Grün beruhigt und fördert die Kreativität. Und das Beste ist,

daß man sie auch selber machen und gleichzeitig viel Spaß dabei haben kann! Wir basteln mit echtem, gefärbtem Moos (z.B. Flachmoos, Islandmoos und Kugelmoos) und Holz. Am Ende des Kurses kann jedes Kind ein gerahmtes Moosbild mit nach Hause nehmen. Bitte Malkittel / Malkleidung mitbringen.

SABINE HAGE-MALSCH

Freitag, 09.09.2022, 15.00-17.30 Uhr

zzgl. 20,- EUR Materialkosten

18,- EUR (9,- EUR / 23,40 EUR)

Anmeldeschluss: 31.08.2022

VHS-Haus, Raum 112

22H09600





RÜCKBLICK LERNRÄUME OSTERN 2022

Da war ordentlich Leben in der VHS! Bis zu 40 Kinder und Jugendliche täglich nutzten in der ersten Ferienwoche der Osterferien unser kostenloses Angebot im Rahmen der Förderung Lernräume. Ganz neu dabei: täglich ein kostenloses Mittagessen, gekocht von unserem bekannten Kursleiter Andreas Danzscher. Wieder einmal hatten sich unsere Kursleiter*innen tolle Kurse einfallen lassen: Die Kinder konnten Computer auseinanderbauen und aus den Einzelteilen Skulpturen bauen, gemeinsam und um die Wette mit Lego bauen, neue Sprachen und Kulturen kennenlernen, blinkende Raumschiffe bauen usw.. Wir freuen uns auf die nächsten Lernräume Kurse im Sommer!



Kindermalatelier

in den Herbstferien für Grundschul Kinder 5-10 Jahre

Wir malen, basteln, zeichnen, sind ganz individuell und zusammen als Gruppe kreativ in den Herbstferien. Wir wollen mit viel Farbe und viel Fantasie malerische Themen betrachten und auf Papier und Leinwand bringen. Bitte Malkittel mitbringen.

SABINE HAGE-MALSCH

Termin: 24.-26.10.2022

Montag-Mittwoch, 10.00-12.30 Uhr

zzgl. 15,- EUR Materialkosten

44,- EUR (22,- EUR / 57,- EUR)

Anmeldeschluss: 17.10.2022

VHS-Haus, Raum 112

22H09610

VHS ist Kinderinsel



Weihnachtsbilder malen für Kinder

4-9 Jahre

Wir malen und kleben mit viel Farbe weihnachtliche Motive auf Papier oder Leinwand - und haben gleich ein schönes Weihnachtsgeschenk, das wir mit nach Hause nehmen können! Wer mag, kommt mit Geschwisterkind (ab 4 Jahre), die Motive werden altersgerecht angepasst. Bitte Malkittel / Malkleidung mitbringen.

NEU

SABINE HAGE-MALSCH

Samstag, 03.12.2022, 10.00-12.30 Uhr

10,- EUR Materialkosten

18,- EUR (9,- EUR / 23,40 EUR)

Anmeldeschluss: 30.11.2022

VHS-Haus, Raum 112

22H09620

Nähen für Kids

Taschen und Co. entwerfen und nähen ab 10 Jahre

An diesem Wochenende werden wir mit euren Stoffen tolle Taschen für Stifte, Sport oder Handys selbst entwerfen und nähen. Es wird dabei der Umgang mit der Nähmaschine erlernt. Grundkenntnisse im Nähen wären gut, sind aber nicht erforderlich. Bitte verschiedene Stoffe (zusammen ca. 1 lfm) und passendes Nähgarn mitbringen. Es können die Nähmaschinen der VHS genutzt werden oder eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden. Bitte verschiedene Stoffe (kein Jersey) und passendes Nähgarn, ein Maßband, eine Schere, Stecknadeln, Schreibzeug und Skizzenbuch/ Block mitbringen.

CHRISTINE BARTELS

Termin: 12./13.11.2022

Sa./So. 09:30-13:15 Uhr

ca. 5,- EUR Materialkosten

44,- EUR (22,- EUR / 57,- EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H09750

CHRISTINE BARTELS

Termin: 21./22.01.2023

Sa./So. 09.30-13.15 Uhr

ca. 5,- EUR Materialkosten

44,- EUR (22,- EUR / 57,- EUR)

Anmeldeschluss: 11.01.2023

VHS-Haus, Raum 11

23F09760

KURSE FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KIND

- Von großen und kleinen Tieren – illustrativ erzählte Märchen S. 23
- Fit mit Baby und Kleinkind S. 61
- Eltern-Kind-Tanzwerkstatt S. 63
- Pilzführung für Familien – Abenteuer Pilze S. 70
- Wildkräuter und ihre Bestäuber erkennen S. 73
- Sushi für Kids & Co S. 73
- Kindertorten für Kids & Co S. 73
- Halloween-Backen für Kids & Co S. 73
- Advents-Backen für Kids & Co S. 73

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTHEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

- Normalpreis** – der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
- ermäßigter Preis** – für Menschen mit geringen Einkommen
- Solidarpreis** – macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.



Ein Origami-Stern.

Foto: M. Rothenburg

Origami-Weihnachtsbasteln

ab 9 Jahre

In diesem Kurs wirst du schöne Sachen für die Adventszeit falten und mit nach Hause nehmen können. Schritt für Schritt wird jedes Exemplar gefaltet. Du kannst die Sachen später Verwandten schenken oder auf der eigenen Fensterbank oder irgendwo anders hinstellen. Es wird z.B. die Sternkugel (Bild oben) gefaltet. Hinweis: Der Kurs wird von Malin (10 Jahre alt) geleitet mit Unterstützung Ihres Vaters Tobias Rothenberg (Programmbereichsleiter an der VHS Buxtehude). Buntstifte, Schere, Lineal und gute Laune mitbringen. Papier zum Falten wird gestellt.

MALIN BETA ROTHENBERG

Samstag, 26.11.2022, 10.30-12.00 Uhr

12,- EUR (6,- EUR / 15,60 EUR)

Anmeldeschluss: 16.11.2022

VHS-Haus, Raum 103

22H09800

Tanz-Kids

5-10 Jahre

NEU

Einfache, altersgerecht gestaltete Schrittkombinationen und Musik, die Kinder lieben: Wir erproben einfache kleine Choreografien, die sich hervorragend eignen, um Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren. Nebenbei werden Koordination und Konzentration gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

LIDIA MOLINA

Beginn: 05.09.2022

montags (6x), 16.30-17.30 Uhr

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H09870

Dance-Mix für Kids

7-12 Jahre

NEU

Hip-Hop, Tic-Toc-Moves, Zumba, Tanz & Bewegungsspiele: Hier ist für jeden etwas dabei. Und wer Lust hat, darf gerne seine eigenen Tanzmoves zeigen. Bitte Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

CHRISTIANE MICHEL-REESE

Beginn: 16.09.2022

freitags (6x), 16.00-17.00 Uhr

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H09880

Kinderyoga

3-6 Jahre

Kinderyoga ist eine eigene Yogaform, mit welcher Kinder ab dem 3. Lebensjahr spielerisch mit Musik und Geschichten kindgerechte Yogaübungen praktizieren.

Studien belegen die positive Wirkung: Haltungsfehlern wird vorgebeugt, die Kinder werden ausgeglichener und können sich besser konzentrieren. Kinderyoga legt die Basis für eine gute Körperwahrnehmung, ein gesundes Selbstwertgefühl und fördert die soziale Interaktion. Vor allem macht Kinderyoga aber riesigen Spaß!

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.

SABINE HAGE-MALSCH

Beginn: 06.09.2022

dienstags (8x), 15.45-16.45 Uhr

zzgl. 20,- EUR Bastelmaterialien

48,40 EUR (24,20 EUR / 62,70 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H09900

Leicht & lecker kochen für Teenies

14-17 Jahre

NEU



Du hast Lust selber zu kochen. Gerne gesund, nicht zu kompliziert und vor allem lecker? Dann bist Du hier genau richtig. Auf dem Plan steht saisonaler Salat mit leichtem Joghurtdressing, Geschnetzeltes(Hähnchen) mit Bandnudeln und Himbeer-Pfirsich-Traum. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks, die das Kochen leichter machen.

Bitte ein scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Behälter für Kostproben mitbringen.

ANGELIKA SCHUMANN

Ernährungsberaterin

Samstag, 27.08.2022, 11.00-14.00 Uhr

zzgl. 8,- EUR Lebensmittelkosten

17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

Anmeldeschluss: 17.08.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H09950



Foto: VHS Buxtehude

VHS BUXTEHUDE IST KINDERINSEL

Du brauchst ein Pflaster? Du findest nicht nach Hause? Bei uns bekommst Du unkompliziert Unterstützung! Mit dem Kinderinsel-Symbol zeigen wir, dass Kinder auf uns zählen können und sind eine von ganz vielen Kinderinseln in Buxtehude. Komm einfach rein und wir helfen weiter!



Der Bus Nr. 2102 (Haltestelle: Bertha-von-Suttner-Allee) bringt Sie übrigens direkt zum VHS-Haus in Buxtehude.



LERNRÄUME IN DEN SOMMERFERIEN

LERNRÄUME WELTENBUMMLER

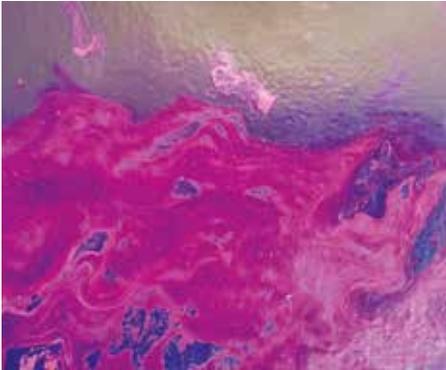


Bild aus dem Malatelier



Lego



Foto: Unsplash

Kreativwelten – Sprachenwelten – Bewegungswelten an der VHS Buxtehude entdecken 18.-22. Juli 2022

In dieser Woche erwartet euch von 9.00-15.30 Uhr ein kostenfreies und abwechslungsreiches Schülerferienangebot, bei dem es unterschiedliche Welten zu entdecken gibt.

So könnt Ihr vormittags in der **Sprachwelt**, z. B. arabisch, englisch spanisch oder auch chinesisch sprechen und entdeckt gleichzeitig spannendes Neues über die jeweiligen Kulturen. In unserem Chinesisch-Kurs lernt Ihr zum Beispiel die Schriftzeichen kennen, könnt Euch in der Kalligraphie versuchen und erste Elemente des Tai Ji ausprobieren.

Für alle ukrainischen Kinder bieten wir mit unserem Modul zu Deutschland, die Möglichkeit das Land und die deutsche Sprache ein bisschen besser kennenzulernen. Unsere Dozentin Nadja ist Ukrainerin und teilt mit Euch Ihre persönlichen Erfahrungen zu Land & Leuten. Im Vordergrund der Sprachwelt-Module steht das spielerische Lernen und viel Interaktion. Da heißt es gibt auch immer etwas auszuprobieren oder zu basteln.

In der **Kreativwelt** könnt Ihr Euch u.a. in ein Lego-Battle stürzen und ausprobieren wie es so ist, in einer Band gemeinsam Musik zu machen. Außerdem habt Ihr die Möglichkeit (Impro-)Theater zu spielen, Eurer eigenes Hobby-Horse zu nähen oder einen Hula-Hoop-Reifen zu basteln. Nachmittags könnt Ihr in der Kreativwerkstatt an unterschiedliche Näh- und Bastelprojekte teilhaben.

In unserer **Bewegungswelt**, könnt Ihr ausprobieren, wie man den selbstgebastelten Hula-Hoop-Reifen perfekt um die Hüfte schwingt, an unserer Tanz- und Zirkus-Werkstatt teilnehmen oder Euch nachmittags bei unterschiedlichen Ball- und Bewegungsspielen so richtig schön austoben. Die Jüngeren von Euch schnuppern vielleicht mal beim Kinder-Yoga vorbei.

Ab 12.00 Uhr könnt Ihr Euch bei einem **Mittagessen** für unsere Nachmittagsangebote stärken. Das interessiert euch? Mehr Infos findet ihr unter vhs-buxtehude.de/lernraeume



Wir freuen uns auf euch!

Voraussetzung für die Durchführung der Lernräume ist die Förderung im Rahmen des Aktionsprogrammes „Startklar in die Zukunft“ durch das Land Niedersachsen, die zu Redaktionsschluss noch nicht verbindlich vorliegt.



Foto: Unsplash



Hula-Hoop



Hobby Horsing



KULTUR GESTALTEN

TOBIAS ROTHENBERG



PROGRAMMBEREICHSLEITER

Tel.: 04161/7434-30
t.rothenberg@stadt.buxtehude.de
Sprechzeiten in der VHS, VHS-Haus,
Bertha-von-Suttner-Allee 9, Raum 30,
nach Absprache

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot?
Wünschen Sie sich weitere Kurse oder
ein maßgeschneidertes Angebot? Rufen
Sie mich gerne an oder vereinbaren einen
Termin. Ich freue mich auf Sie!

Ein Streit, aus dem ein Wunder entstand.

NEU

Der Papst zwingt Michelangelo zu einer neuen Aufgabe.

In diesem Vortrag werde ich über eine der bekanntesten Decken der Welt sprechen: die der Sixtinischen Kapelle im Vatikan. Über den Kampf zwischen dem cholerischen Papst Julius II. und dem launischen Künstler Michelangelo. Über die Wahrheit und die Mythen um die Sixtinische Kapelle. Hat der Künstler liegend die Fresken gemalt? Warum berührt der Finger Gottes den Finger von Adam nicht? Und warum ist Michelangelo bei der Arbeit von Wut an die Decke gesprungen?

KRISTYNA STEFFENS

Dienstag, 11.10.2022, 18.30 Uhr
14,- EUR (7,- EUR / 18,20 EUR)
Anmeldeschluss: 04.10.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H80000

Wir fahren nach Lodz!

Ein Besuch im Schmelztiegel der Kulturen.

Im 14. Jahrhundert lebten in Lodz Juden, Deutsche, Polen und Russen. Die Stadt galt als Manchester von Polen, später als HollyLodz, wegen der berühmten Filmakademie. Im Vortrag entdecken Sie Orte und Geschichte, die für diese vier Kulturen wichtig sind:
zum Beispiel den größten jüdischen Friedhof Europas, oder dass ein jüdischer Fabrikant im Zweiten Weltkrieg eine Synagoge rettete. Über das und viele andere deutsche, jüdische und polnische Spuren in dieser Stadt...

KRISTYNA STEFFENS

Dienstag, 04.10.2022, 18.30 Uhr
14,- EUR (7,- EUR / 18,20 EUR)
Anmeldeschluss: 27.09.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H80020

STADTRUNDGANG

Die HafenCity – von Ost nach West

NEU

Jetzt ist die HafenCity auf der Zielgeraden und wird zu Ende gedacht, so verkündeten die Planer schon vor einiger Zeit. Und sie wird auch tatsächlich zu Ende gebaut: Am östlichen Ende bei den Elbbrücken wird kräftig gebuddelt und gebaggert, und selbst das 250-Meter-Hochhaus am östlichen Eingang zur HafenCity will man in Kürze in Angriff nehmen. Der skeptische Norddeutsche erinnert sich an das Drama mit der Elbphilharmonie, legt die Stirn in Falten und fragt sich, ob Hamburg all die Büros, Cafés, Restaurants und Ladenflächen wohl wirklich benötigt. Wir schauen uns am östlichen Rand des Planungsgebietes die aktuellen Baumaßnahmen an, wenden uns dann dem Baakenhafen zu und landen schließlich im (fast) fertigen Westteil. Dort können wir uns die naheliegenden Frage(n) vorlegen - ist das nun gelungen? Oder triste Investorenfreude? Oder irgendetwas dazwischen?

JOHANN PETER NISSEN

Journalist und Stadtführer
Dienstag, 27.09.2022, 11.00-14.00 Uhr
34,50 EUR (17,30 EUR / 44,90 EUR)
Anmeldeschluss: 20.09.2022
Treffpunkt: U-Bahnhof Elbbrücken
(Bahnsteig), Hamburg

22H80410

KRISTYNA STEFFENS



Immer wieder etwas Neues entdecken. Menschen für Kunst begeistern! Bei Ihrer langjährigen Tätigkeit als Führerin in den Museen der Schönen Künste in Houston und in Budapest konnte sie das immer wieder erleben- bei Leuten jeden Alters. Dann sieht sie die Freude in deren Augen, wenn man wieder einmal gemeinsam etwas herausgefunden hat. Wenn jemand sagt: „Zuerst fand ich dieses Bild doch nichts Besonders, aber jetzt habe ich etwas entdeckt!“ Wieder einmal ist man einem Maler auf die Schliche gekommen (Manchmal auch einer Malerin). Solche Kunsterfahrungen kann man auch hier in Buxtehude machen. Warum sollten wir dafür immer nach Hamburg fahren!

22H80000 Ein Streit, aus dem
ein Wunder entstand
22H80020 Wir fahren nach Lodz!

LITERATUR/KREATIVES SCHREIBEN

„Ich hab die Wut! Ich hab die Wut!“

NEU

Der König ist zornig. Die Oper „Die zertanzten Schuhe!“ nach dem Märchen der Brüder Grimm soll endlich anfangen. Doch statt des bestellten Streichquartetts haben sich gerade mal zwei Musiker her bequem. Was tun? - Bevor „Dornröschen“ im Bamberger Marionettentheater beginnen kann, muß der Hausmeister erst einmal Ordnung schaffen. Und dann platzen zwei Fremde herein. Es sind ... die Brüder Grimm höchstpersönlich! - Der Prinz aus einem anderen Märchen würde auch gern bei den Brüdern Grimm mitmachen, statt sich mit einer verliebten Türklinke abgeben zu müssen. - Und der lieben Katze ist ihre Nase abhandengekommen. Die große Suchaktion führt auch nach Hamburg. - Marec Béla Steffens (www.maerchenkater.de) zeigt Videoaufnahmen mit Szenen aus Bühnenproduktionen, bei denen er der Autor war, liest Märchen aus seinen Büchern, und spricht darüber mit den Kursteilnehmern.

DR. MAREC BÉLA STEFFENS
Samstag, 24.09.2022, 16.00 Uhr
14,- EUR (7,- EUR / 18,20 EUR)
Anmeldeschluss: 14.09.2022
VHS-Haus

22H81000

Hier geht's direkt
zum Programm-
bereich



Programmheft-Auslagestelle

Kathri Ehlert
Friseurgeschäft
Bahnhofstraße 54 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161 54279



Schreib deine Story!

Creative Writing für Anfänger*innen und Fortgeschrittene



Es ist noch kein*e Autor*in vom Himmel gefallen - Schreiben ist Handwerk! In diesem Kurs lernen Sie in acht Schritten einen Stoff zu entwickeln, der spannend ist und von lebendigen Figuren getragen wird. Die Hamburger Autorin Silke Tobeler führt Sie in das Geheimnis des Rezepts von Geschichten ein und schickt mit Ihnen die Figuren auf die Heldenreise. Getoppt wird der Kurs mit einer Online-Lesung, bei der Sie Ihren Text einem Publikum vorstellen können. Denn Texte gehören nicht in die Schublade, sondern auf die Bühne! Dieser Kurs findet ausschließlich Online statt. Bitte Laptop, Collegenblock und Stifte zum Schreiben mitbringen.

SILKE TOBELER

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (9x), 18.30-20.00 Uhr
79,20 EUR (39,60 EUR / 102,60 EUR)

Online-Kurs

22H81320

**SILKE
TOBELER**



Autor*innen werden oft gefragt, wann sie denn begonnen haben zu schreiben. Silke Tobeler kann sich nicht an einen besonderen Zeitpunkt erinnern. Aber schon immer begeisterte sie sich für Geschichten. Sei es in Büchern, Filmen, Comics und Hörspielen. Und ebenso spürte sie, dass jede Menge Geschichten in ihr schlummerten. Um zu lernen, wie man diese Fragmente, inneren Bilder und Ideen zu einer Gestalt verhilft, hat sie Prosaschreiben studiert und festgestellt, dass das Schreiben der inneren Bildhauerei ähnelt. Stück für Stück entwirrt man die vielen Gedankenfäden und Figuren, um daraus eine ordentliche, lesbare Geschichte zu entwickeln. Und genau dieses können Sie mit der Autorin von Romanen und Kurzgeschichten online erlernen in Ihrem Kurs „Schreib Deine Story!“. Welche Geschichte schlummert in Ihnen?

MALEN UND ZEICHNEN

Offenes VHS-Atelier

Mal- und Kreativwerkstatt für Fortgeschrittene

Die Arbeitsgemeinschaft wendet sich an Teilnehmer*innen, die frei und ohne Kursleiter*in in verschiedenen Techniken künstlerisch arbeiten möchten.

Anmeldung möglich nach vorheriger Absprache mit dem Programmbereichsleiter Tobias Rothenberg, Tel. 04161-743430.

Teilnehmer*innen des Offenen Ateliers treffen sich jeden Montag ab 10.00 Uhr semesterunabhängig
VHS-Haus, Raum 112

22H82000



Aquarellmalerei, Künstlerin Bärbel Vanselow

Aquarellmalerei

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei in lockerer Atmosphäre vermittelt. Interessierte sind herzlich willkommen hier gemeinsam die eigene Kreativität zu fördern und neue Techniken und Perspektiven kennenzulernen. Vertieft werden theoretische Kenntnisse zu Bildaufbau, Komposition und Farblehre, die nach vorgegebenen Motiven (Landschaften, Blumen, Stillleben etc.) oder auch frei erarbeitet werden. Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien bitte mitbringen.

ANNEGRET BEHRENS

Beginn: 06.09.2022

dienstags (10x), 9.15-11.30 Uhr
132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

**Begegnungsstätte Hohe Luft,
Stader Str. 15**

22H82100

Farblabor am Mittwoch

Malerei nach selbstgewählten oder durch die Dozentin angeregten Motiven stehen im Vordergrund dieses Kurses. Zu Semesterbeginn wird mit einer zeichnerischen oder malerischen Übung gestartet. Gemeinsam mit den Teilnehmern*innen wird ein thematischer Schwerpunkt festgelegt. Die künstlerische indiv. Ausdrucksweise der Teilnehmer*innen wird gefördert und es besteht ein lebendiger Austausch untereinander. Für fortgeschrittene Teilnehmer*innen ist ein Neueinstieg jederzeit möglich.

DIANE JANSING

Malerin

Beginn: 21.09.2022

mittwochs (8x), 9.00-12.00 Uhr
159,50 EUR (79,70 EUR / 207,30 EUR)

VHS-Haus, Raum 112

22H82200

**Ihr Wunschkurs ist ausgebucht?
Lassen Sie sich auf die Warteliste
setzen, dann rücken Sie eventuell
nach. Bei einer langen Warteliste
bemühen wir uns um Zusatztermine.**

Farblabor am Donnerstag

Neben maltechnischen Fragen steht die Malerei nach selbstgewählten Motiven oder durch den Dozenten angeregten Motiven im Vordergrund. Technisch wird hauptsächlich mit Öl und Acryl gemalt. Die Teilnehmer*innen einigen sich auf einen thematischen Schwerpunkt der, wie in den Vorjahren, z. B. „Malen auf Goldgründen“, „Perspektiven“, „Portraits“ oder ähnlich beschrieben werden kann. Für den kommenden Kurs wird es unter anderem darum gehen wie man pastos, also mit dicker Farbe arbeitet. Der Kurs lebt von einem lebendigen Austausch. Für Einsteiger mit Vorkenntnissen ist ein Neuanfang im Kurs jederzeit möglich.

MATTHIAS WEBER

Maler u. Kunstvermittler

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (10x), 9.00-12.00 Uhr
149,50 EUR (74,75 EUR / 194,35 EUR)

VHS-Haus, Raum 112

22H82210

Portrait, Hand und Fuß

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

NEU

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf menschliche Darstellung.

Zum 1. Termin bitte einen Skizzenblock Din A3, Bleistifte (HB/ B2 /B4), einen schwarzen Kugelschreiber und Zeichenkohle mitbringen.

Weitere für verschiedene Zeichen- und Maltechniken benötigte Materialien werden dann besprochen.

DIANE JANSING

Malerin

Beginn: 20.09.2022

mittwochs (8x), 10.00-12.15 Uhr
Papierkosten nach Verbrauch

119,60 EUR (59,80 EUR / 155,50 EUR)

VHS-Haus, Raum 112

22H82240



Portrait, Kohlezeichnung von Diane Jansing



KULTUR GESTALTEN

Der Bus Nr. 2102 (Haltestelle: Bertha-von-Suttner-Allee) bringt Sie übrigens direkt zum VHS-Haus in Buxtehude.

Zeichen- und Maltechniken

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit verschiedene Zeichen- und Maltechniken kennenzulernen. Grundtechniken des Zeichnens wie z.B. Bildaufbau und Komposition, Perspektive und der Umgang mit dem Material werden in Übungen vermittelt. Im Vordergrund steht das Erlernen selektiven Sehens, das Skizzieren und das Entdecken von Farben und Formen. Das Skizzenbuch soll parallel dazu anregen, persönliche Themen und Ideen zeichnerisch festzuhalten.

DIANE JANSING

Malerin

Beginn: 22.09.2022

donnerstags (8x), 18.30-20.45 Uhr

Papierkosten nach Verbrauch

119,60 EUR (59,80 EUR / 155,50 EUR)

VHS-Haus, Raum 112

22H82250

„Freie Malerei“

Ein Angebot für alle Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die nicht festgelegt sind auf eine bestimmte Technik, ein bestimmtes Motiv oder einen bestimmten Plan bei der kreativen Arbeit. Im Kurs ist viel Platz für Improvisation und den „geplanten Zufall“. Der erste Farblecks eröffnet manchmal ganze Bildwelten. Nebenbei gibt es viel Grundsätzliches zu Lernen - ob realistisch oder ungenständlich oder abstrakt - wir entwickeln ein eigenes Regelwerk.

Bitte Farben, Pinsel, Behältnisse, Bildgründe wie Keilrahmen oder Papier, oder das gewohnte Material für die erste Stunde mitbringen. Dann besprechen wir was noch gebraucht wird.

MATTHIAS WEBER

Maler u. Kunstvermittler

Beginn: 07.09.2022

donnerstags, 10x, 09.00-12.00 Uhr

15,- EUR Materialumlage

119,60 EUR (59,80 EUR / 155,50 EUR)

VHS-Haus, Raum 112

22H82450

Sie vermissen einen bestimmten Kurs oder haben Ideen & Wünsche für neue Angebote? Dann melden Sie sich gerne bei uns – wir freuen uns immer über Anregungen!

Urban Sketching Walkshop

Hamburger Hafen

Zeichnen im Freien nach direkter Beobachtung

Unsere Zeichnungen erzählen eine eigene Geschichte der Umgebung. Sie bieten ein Guckloch in die Zeit, zu der sie entstanden und zeigen ein ganz persönliches Bild der Stadt. Wir erkunden den Hamburger Hafen mit Stift und Papier von nah und fern. Auf einem 3-stündigen Rundgang - einem Sketchwalk - machen wir Übungen zur Motivfindung und -umsetzung, probieren Materialien aus und es gibt Tipps und Tricks rund ums Skizzieren. Ziel ist es, das Sehen zu schulen und Freude am Zeichnen zu haben.

Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Landungsbrücken, Ausgang zur Fußgängerbrücke. Bitte bringen Sie Skizzenbuch oder Zeichenblock (Format nach Wahl, gern mit festem Deckel) mit.

MARTIN RATHSCHECK

Samstag, 17.09.2022, 11.00-14.00 Uhr

5,- EUR Materialkosten

34,50 EUR (17,25 EUR / 44,85 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

Hamburg

22H82670



Bild: M. Rathschek

Comic Crash Kurs – Storytelling

Online-Kurs via Zoom + Workboard via Miro.com
Der ComicCrashKurs ist ein 3-stündiger Online-Workshop, für den Einstieg in das Comiczeichnen. Besonders geeignet für Interessierte, die noch nie einen Comic gezeichnet haben - aber auch geübte Zeichner können sicher noch ein paar Tipps mitnehmen. Nach einer sehr kompakten Einführung in die Comicwelt und ein paar Runden Zeichenübungen zum Lockerwerden starten wir direkt mit der ersten Geschichte. Denn in diesem Kurs soll ein Hauptaugenmerk auf die Story gelegt werden. Es geht um's Storytelling! Wie kann ich eine kurze Geschichte besser & interessanter machen? Wo gibt es Potenzial, noch eine Pointe einzubauen oder die Handlung verständlicher zu gestalten? Bitte Haftzettel (ca. 8x8 cm), Stift & Papier, Mobiltelefon (zum Fotografieren, Mails versenden), Laptop/Computer (für Teilnahme an Zoom, Miro und zum Bilderupload) bereithalten.

MARTIN RATHSCHECK

Samstag, 24.09.2022, 11.00-14.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 24.09.2022

Online-Kurs

22H82680

FOTOGRAFIE

Grundlagen der Naturfotografie

NEU

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, sagt der kleine Prinz von Saint-Exupéry... Und doch ist es möglich eine Verbindung zwischen Auge und Herz zu schaffen – mit der Kamera! Neben Basis-Theorie geht es um die Liebe zur Natur, die Freude an Blüten, Tieren, den verschiedenen Farbtönen und Strukturen ... all diese kleinen und großen Wunder sichtbar werden zu lassen im Foto.

Treffpunkt ist die VHS für eine kurze theoretische Einführung, der Praxisteil des Workshops wird „mittendrin“ stattfinden – zwischen Gemüse, Blumen und Co. auf der BeVegWas-Anlage (Hohe Berge).

Bitte bringen Sie Fotoapparat (möglichst kein Handy), Laptop (wenn möglich) und ein Kartenlesegerät mit.

JÜRGEN GILLES

Sonntag, 11.09.2022, 10.00-16.00 Uhr

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Anmeldeschluss: 02.09.2022

VHS-Haus

22H83200

Hamburg bei Nacht

Langzeitbelichtung und Effektfotografie

Ihr kennt diese Bilder aus Hamburg! Wir fahren zur Dämmerung und Dunkelheit nach Hamburg und lernen die Stadt von ihrer „dunklen“ Seite kennen. Wenn die Lichter im Hafen, in der Speicherstadt und an der Köhlbrandbrücke leuchten, sind stimmungsvolle Bilder garantiert! Wir zeigen euch Tipps und Tricks, um auch außerhalb Hamburgs tolle Lichtspiele im Dunkeln festzuhalten.

Treffpunkt ist das Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude, gemeinsam fahren wir mit der S-Bahn nach Hamburg und bewegen uns dann zu Fuß durch Hamburg.

Bitte bringen Sie lauffeste Schuhe, eine Systemkamera und ein Stativ mit.

JÖRG STIEGLER

Termine: 10., 17. u. 24.09.2022

samstags (3x), 19:00-00:15 Uhr

Atelier Blende 2, Hauptstraße 2, 21614 Buxtehude

92,40 EUR (46,20 EUR / 119,70 EUR)

Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude

22H83220

JÖRG STIEGLER

Termine: 11., 18. u. 25.11.2022

samstags (3x), 19:00-00:15 Uhr

Atelier Blende 2, Hauptstraße 2, 21614 Buxtehude

92,40 EUR (46,20 EUR / 119,70 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude

22H83240



Portrait für Anfänger*innen

by Atelier Blende 2

Es braucht nicht die teuerste Kamera und das größte Objektiv, um tolle Porträts zu erschaffen. Wir fotografieren mit euch ein Model, damit ihr euch mit dieser tollen Art der Fotografie und mit Anweisungen vertraut machen könnt. Danach zeigen wir euch die Bearbeitung in Lightroom mit unseren Presets. Schnappt euch eure Kamera, optional mit einer Festbrennweite, und ab geht's in Abenteuer Portraitfotografie!
Bitte bringen Sie eine Kamera nach Möglichkeit mit Festbrennweite mit.

JÖRG STIEGLER

Termine: 13., 20. u. 27.11.2022
sonntags (3x), 13:00-16:45 Uhr
90,- EUR (45,- EUR / 117,- EUR)
Anmeldeschluss: 28.09.2022

Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude
22H83230

Einsteiger Fotografie

Ihr fotografiert im Automatikmodus und die Bilder werden einfach nicht so, wie ihr euch das wünscht? Ihr habt das Gefühl, nicht voran zu kommen? Dazu kommen ISO, Blende und Verschlusszeit, bei welchen sich ein Zusammenhang nicht so recht erschließt? Kein Problem! Mit eurer Kamera bewaffnet und unserem Know-How habt ihr alles, um demnächst tolle Bilder zu machen. Ganz ohne Automatikmodus und genau so, wie ihr euch das wünscht! Raus aus dem Automatikmodus - rein ins Vergnügen!
Bitte bringen Sie eine Kamera mit.

JÖRG STIEGLER

Termine: 14., 21. u. 28.08.2022
sonntags (3x), 13:00-16:45 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 85,50 EUR)
Anmeldeschluss: 03.08.2022

Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude
22H83260

JÖRG STIEGLER

Termine: 04., 11. u. 18.12.2022
sonntags (3x), 13:00-16:45 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 85,50 EUR)
Anmeldeschluss: 23.11.2022

Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude
22H83270

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

Arbeiten mit Lightroom

Dich Interessiert Lightroom Classic?

Bildbearbeitung ist das „! Tüpfelchen“ in der Fotografie. Mit Lightroom Classic holt Ihr alles aus Euren Fotos heraus was geht. Ihr kreiert Euren eigenen Bildlook und macht damit Eure Fotos zu Unikaten. Von dem Import bis hin zum Export sowie dem Erstellen von Fotobüchern zeigen wir Euch, wie Lightroom Classic funktioniert.

Bitte bringen Sie Laptop mit möglichst aktueller Lightroom Version (Eine Testversion reicht auch fürs erste), USB Sticks mit Raws / Jpegs.

JÖRG STIEGLER

Termine: 07., 14. u. 21.09.2022
mittwochs (3x), 19.00-22.00 Uhr
72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)
Anmeldeschluss: 31.08.2022

Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude
22H83280

Foodfotografie mit Smartphone und einfachen Mitteln

Wer kennt sie nicht, die tollen Foodfotos bei den Social Media Kanälen, die einem das Wasser im Munde zusammen laufen lassen. Aber ist das so schwer? Und muss es immer teure Deko sein? Wir zeigen euch, wie ihr auch mit eurer Smartphone Kamera tolle Bilder macht! Lichtsetzung, Hintergrundauswahl und eine dezente Art zu dekorieren bringen wir euch näher. Was ein Schal, Servietten und Blumen damit zu tun haben, erklären und zeigen wir euch im Kurs!

Bitte bringen Sie ein Smartphone mit.

JÖRG STIEGLER

Termine: 06., 13. u. 20.10.2022
donnerstags (3x), 19:00-22:00 Uhr
72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)
Anmeldeschluss: 28.09.2022

Atelier Blende 2, Hauptstr. 2, Buxtehude
22H83300



KREATIVES GESTALTEN

Scrapbooking – Basiskurs

Kreatives Gestalten von Fotoalben

In diesem Kurs stellen wir Schritt für Schritt ein Fotoalbum her. Eigene Ideen können bei der Seitengestaltung umgesetzt werden. Wir werden mit verschiedenen Kreativtechniken (z.B. Stempel, Stanzen) und Designerpapieren die Fotos in Szene setzen, so dass ein einzigartiges Erinnerungstück entsteht. Lassen Sie sich überraschen wie mitreißend und inspirierend das Hobby Scrapbooking ist.

Bitte Schere, Kleber, Cuttermesser, Schneideunterlage, Fotoklebe pads, Stifte, Geodreieck, Lineal und Fotos mitbringen. Fotogröße 9x13cm oder 10x15cm. Fotoanzahl ca. 25-30 Stück zu einem Thema.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihre E-Mail Adresse an. Weitere Infos von der Kursleiterin erfolgen per E-Mail. Material wird von der Dozentin mitgebracht.

INES BREDEMEIER

Samstag, 12.11.2022, 10.00-17.00 Uhr
12,- EUR Werkzeug/Materialkosten
54,- EUR (27,- EUR / 70,20 EUR)
Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus, Raum 11
22H84200

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Möchten Sie auch eine unserer Auslagestellen werden? Dann melden Sie sich gerne bei uns unter 04161/74340 oder vhs@stadt.buxtehude.de

Programmheft-Auslagestelle

Elektro Schliecker Jork
Osterjork 31 · 21635 Jork
Tel. 04162/60070
www.schliecker.de





KULTUR GESTALTEN

Parkplätze finden Sie vor dem VHS-Haus.

Scrapbooking - Intensivkurs

Kreatives Gestalten von Fotoalben

In diesem Kurs stellen wir Schritt für Schritt zwei Fotoalben mit jeweils ca. 15-20 Fotos her. Mit kreativen Techniken (z.B. Stempeln, Stanzen), verschiedenen Designerpapieren und diversen Accessoires werden die Alben individuell gestaltet. Dazu benötigen wir Schere, Kleber, Cuttermesser, Schneideunterlage, Fotoklebpads, Stifte, Geodreieck, Lineal und Fotos - bitte dieses mitbringen. Fotogröße 9x13cm oder 10x15cm.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihre E-Mail Adresse an. Weitere Infos von der Kursleiterin erfolgen per E-Mail. Material wird von der Dozentin mitgebracht.

INES BREDEMEIER

Samstag, 10.12.2022, 10.00-17.00 Uhr

18,- EUR Werkzeug u. Materialkosten

54,- EUR (27,- EUR / 70,20 EUR)

Anmeldeschluss: 30.11.2022

VHS-Haus, Raum 112

22H84240

Stempel-Spaß

Sie stempeln einen ganzen Tag lang und werden verschiedene Papierprojekte z.B. Grußkarten, Verpackungen oder Home-Dekoration herstellen. Für jeden Teilnehmenden besteht die Möglichkeit seine eigenen Gestaltungsideen auszuprobieren oder aber auch Vorlagen nachzuarbeiten. Alles ist möglich, ob mit fortgeschrittenen Kenntnissen oder als Neueinsteiger im Stempeln. Lassen sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieses tollen Hobbys begeistern! Bitte Cuttermesser, Schneideunterlage oder Papierschneider, Schere, Kleber, doppelseitige Fotoklebpads, Stifte, Geodreieck und Lineal mitbringen. Bitte geben sie bei der Anmeldung auch Ihre E-Mail Adresse an, da vorab Informationen von der Kursleiterin per E-Mail erfolgen. Material wird von der Dozentin mitgebracht. Bitte denken Sie an eine Verpflegung.

INES BREDEMEIER

Samstag, 24.09.2022, 10.00-17.00 Uhr

15,- EUR Werkzeug u. Materialkosten

54,- EUR (27,- EUR / 70,20 EUR)

Anmeldeschluss: 14.09.2022

VHS-Haus, Raum 11

22H84260

Folgen Sie uns schon auf Facebook?

Weihnachtliches Stempeln

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne mit Papier arbeiten und Spaß am Umgang mit Kreativmaterialien haben. Bei der Herstellung von Grußkarten, Verpackungen und Dekoration zum Thema „Weihnachten“ setzen wir im Kurs unterschiedliche Materialien ein: Motivstempel, Prägeschablonen, Designerpapiere sowie Schmuckelemente wie Garn, Perlen und Bänder. Lassen sie sich von den vielfältigen Stempel-Möglichkeiten inspirieren und stellen Sie an diesem Tag individuelle, weihnachtliche Papierobjekte her, mit denen sie ihre Lieben beschenken können. Bitte Cuttermesser, Schneideunterlage oder Papierschneider, Schere, Kleber, doppelseitige Fotoklebpads, Stifte, Geodreieck und Lineal mitbringen. Bitte geben sie bei der Anmeldung auch Ihre E-Mail Adresse an, da vorab Informationen von der Kursleiterin per E-Mail erfolgen. Material wird von der Dozentin mitgebracht. Bitte denken Sie an eine Verpflegung.

INES BREDEMEIER

Samstag, 26.11.2022, 10.00-17.00 Uhr

18,- EUR Werkzeug u. Materialkosten

39,60 EUR (19,80 EUR / 51,30 EUR)

Anmeldeschluss: 16.11.2022

VHS-Haus, Raum 11

22H84290

Kleiner Kompakt-Töpferkurs mit Aufbau

Alles ist möglich mit einer guten Grundlage: z.B. die Daumenschale ist eines der einfachsten und direktesten Methoden der Aufbaukeramik. Gebrannt und Glasiert wird bei 1050°C oder 1200°C. Bitte bringen Sie Töpferwerkzeug (wenn vorhanden), Gabel, Föhn, kl. Küchenmesser und Geschirrhandtuch mit.

URSULA GROVER

Termine:

Fr., 11.11.2022, 18.00-21.00 Uhr

Sa., 12.11.2022, 10.00-16.00 Uhr

Fr., 09.12.2022, 18.00-21.00 Uhr

Materialkosten nach Verbrauch, Brenngebühr 7,- EUR

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

Anmeldeschluss: 04.11.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84300

Töpfern am Vormittag mit Aufbau

Töpfern weckt in den meisten von uns zwanghaftes Verlangen nach Anfassen und Berühren. Ob funktional oder abstrakt. Diese Werke aus Aufbau haben eine Ausstrahlung die uns einfach anzieht. Töpfern Schritt für Schritt erlernen. Gebrannt wird bei 1050°C oder 1200°C.

Bitte bringen Sie Töpferwerkzeug (wenn vorhanden), Gabel, Föhn, Geschirrhandtuch, kl. Küchenmesser mit.

URSULA GROVER

Beginn: 27.09.2022

dienstags (4x), 9.00-12.00 Uhr

zzgl. 7,- EUR Brenngebühr, Materialkosten nach Verbrauch für Ton und Glasur

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 9

22H84320

Keramik kreativ gestalten

An den ersten beiden Kursabenden besteht die Möglichkeit, Fliesen, Bildflächen oder Gebrauchskeramik sowie kleine Objekte aus Ton herzustellen. Die Kunstwerke können dann gleich mit Engoben bemalt werden oder nach dem ersten Brand (Schrühbrand) mit Keramikfarben bemalt, gestempelt oder bedruckt werden. Danach erfolgt dann ein zweiter (Glaser-) Brand. Der Abholtermin wird am letzten Abend festgelegt. Materialien werden von der Dozentin gestellt.

INGRID REINCKE

Termine: 10.10., 07.11., 21.11. u. 28.11.2022

montags (4x), 18.00-21.00 Uhr

ca. 15,- EUR Materialkosten nach Verbrauch und Brenngebühr

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 9

22H84350

Glasperlen: Spiel mit dem Licht – Faszination Glas

Um Schmuckperlen herzustellen, wollen wir an diesem Wochenende Glas in der Flamme schmelzen lassen und auf Stahlstäbe drehen. Dabei erlernen wir verschiedene Dekorationstechniken. Da es eine Vielfalt an Farben/Glasstäben gibt, sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Bitte Stabfeuerzeug mitbringen.

BETTINA SCHILLING

Termin: 15./16.10.2022

Sa./So. 9.30-17.30 Uhr

35,- EUR Materialkosten u. Gaskartuschen

120,- EUR (60,- EUR / 156,- EUR)

Anmeldeschluss: 05.10.2022

VHS-Haus, Raum 11

22H84450

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.



Goldschmiedearbeiten

für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Von der Idee bis zur Fertigstellung erhalten Sie hier professionelle Anleitung beim Gestalten Ihres individuellen Schmuckstückes. Bringen Sie gerne ihre eigenen Vorstellungen mit, um aus edlen Materialien schönen Schmuck zu formen. In diesen Kursen wird überwiegend mit kostengünstigeren Materialien wie Silber und Kupfer gearbeitet.

GABRIELE APELT

Goldschmiedin

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (9x), 9.00-11.15 Uhr

12,- EUR Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Verbrauch

93,15 EUR (46,60 EUR / 121,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 9

22H84500

GABRIELE APELT

Goldschmiedin

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (9x), 19.00-21.15 Uhr

12,- EUR Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Verbrauch

93,15 EUR (46,60 EUR / 121,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 9

22H84510

Goldschmiedearbeiten

für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Möchten Sie ihren eigenen Schmuck anfertigen? Hier können Sie aus edlen Materialien unter handwerklicher Anleitung Ihren Schmuck gestalten. Haben Sie den Wunsch mit Gold oder einem anderen speziellen Material zu arbeiten? Dann sollten Sie mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn per Mail mit der Dozentin Kontakt aufnehmen: gapekt@kabelmail.de.

GABRIELE APELT

Goldschmiedin

Termin: 26./27.11.2022

Sa./So. 10.00-17.00 Uhr

10,- EUR Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Verbrauch

93,15 EUR (46,60 EUR / 121,10 EUR)

Anmeldeschluss: 16.11.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84560

GABRIELE APELT

Goldschmiedin

Termin: 10./11.12.2022

Sa./So. 10.00-17.00 Uhr

10,- EUR Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Verbrauch

93,15 EUR (46,60 EUR / 121,10 EUR)

Anmeldeschluss: 30.11.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84570



Schmiedekurs mit Feuer und Eisen.

Feuer und Eisen

Ein Schmiedekurs für Kunst und Handwerk

Riskieren Sie einen Blick ins Feuer, erleben Sie, wie rot glühendes Eisen eine neue Gestalt annimmt! Wir fangen ganz am Anfang an. Nach einer Einführung im Umgang mit Feuer und Eisen wird an Übungsstücken gearbeitet. Vielleicht erliegen Sie dem Charme des Kupfers mit seinen kontrastierenden Rottönen und arbeiten an einem Windspiel aus Kupfer und Eisen. Sie können ein altes Stück nachschmieden oder ein Messer schmieden. Ich zeige Ihnen alle Techniken, ob Spalten, Lochen oder Feuerschweißen. Auch Schweißen, Löten und Schneidbrennen können Sie lernen. Der Schmiedekurs findet draußen unter freiem Himmel statt.

www.feuerundeisen.de

BERND BANNACH

Schmied, Reisende Kunstschule Feuer und Eisen

Termin: 01./02.10.2022

Sa./So. 9.30-18.00 Uhr

Materialkosten nach Verbrauch (ca. 20-40,- EUR), inkl. Werkzeugnutzung

132,25 EUR (66,10 EUR / 171,90 EUR)

Anmeldeschluss: 21.09.2022

Grundschule Altkloster, Schulhof, Eingang „Am Eichholz“

22H84610

Abmeldungen sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

Selbst ist die Frau

NEU

Ran an die Maschinen!

Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen Überblick über die Handhabung von Kleinmaschinen und Werkzeugen, z.B. Bohrmaschine, Stichsäge, Handkreissäge, Multifunktionswerkzeug, kleiner Winkelschleifer, Excenterschleifer. Außerdem gibt es Tipps und Tricks, wie man mit wenig Grundwerkzeugen viel erreichen kann. Weiterhin erhalten Sie verschiedene Materialgrundkenntnisse (z.B. welche unterschiedlichen Schrauben, Nägel, Dübel usw. gibt es für welche Zwecke). Außerdem ist viel Zeit für Ihre Fragen, Themen und Reparaturprobleme, auf die im Kurs ebenfalls eingegangen werden kann.

KAI-UWE VEYHL

Termin: 08./09.10.2022

Sa./So., jeweils 11.00-16.00 Uhr

57,20 EUR (28,60 EUR / 74,10 EUR)

Anmeldeschluss: 28.09.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84400

Selbst ist die Frau

NEU

Kleinreparaturen selber ausführen

Einen Handwerker zeitnah zu bekommen ist sehr schwierig geworden. Warum also Kleinstreparaturen nicht selber machen?

In diesem Kurs lernen Sie u.a. wie Sie

- eine Lampe sicher anschließen
- den Siphon frei bekommen oder tauschen
- den Perlator am Wasserhahn oder Duschbrause und Schlauch kratzerfrei tauschen
- die Heizung entlüften
- Heizungsthermostate tauschen, um Energiekosten zu senken u.v.m.

Außerdem ist viel Zeit für Ihre Fragen, Themen und Reparaturprobleme, auf die im Kurs ebenfalls eingegangen werden kann.

ANA KIRSTE-AJROUDI

Termine: 15.11., 29.11. u. 13.12.2022

dienstags (3x), 18.00-19.30 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 9

22H84410

Programmheft-Auslagestelle

Kreativ Bastelparadies GmbH
Bahnhofstr. 5 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/512921
www.kreativ-bastelparadies.de



K Bastelparadies
KREATIV GmbH
www.kreativ-bastelparadies.de



Pimp my bike

Sie haben den Sommer genossen und ihr Fahrrad mal wieder aus seinem Winterquartier geholt? Vielleicht wollen Sie es für den nächsten Sommer fit machen oder haben Sie sich sogar ein neues gekauft? Doch irgendetwas stimmt da nicht. Ein ungewohntes Geräusch, ein platter Reifen? Eine Kleinigkeit mit der man lieber leben würde anstatt extra eine Werkstatt mit teils langen Wartezeiten aufzusuchen? Sie würden die Kleinigkeit lieber selbst reparieren oder Ihrem Kind beibringen wie das geht, sind sich aber unsicher wie? Dann sind Sie in diesen Kursmodulen genau richtig:

Vorderrad/Hinterrad Schlauch flicken oder wechseln

Eltern-Kind-Kurs

Du warst auf dem Weg zum Sport oder zu Freunden, aber hattest auf einmal keine Luft mehr im Reifen? Du willst eigentlich direkt wieder los und hast keine Zeit einen Termin in einer Werkstatt zu machen? Ich zeige dir in meinem Kurs wie du deinen Schlauch selber wechseln und sogar reparieren kannst.

Hinweis: Bitte melden Sie sich und Ihr Kind an. Der Kurs ist begrenzt auf 4 Kinder plus je ein Elternteil.

Gerne ein plattes Rad oder das eigene Fahrrad mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 03.09.2022, 13.00-13.45 Uhr

Kursgebühr pro Person, zzgl. 2,- EUR

Materialkosten

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84630

Darf ich selber mal?

Eltern-Kind-Kurs

Du weißt schon du Schlauch selber reparierst und hast Lust noch mehr über dein Fahrrad zu wissen? Besuch gerne meinen Kurs und ich zeige dir und deinen Eltern was ihr am Fahrrad noch alles schnell und einfach selber machen könnt.

Hinweis: Bitte melden Sie sich und Ihr Kind an. Der Kurs ist begrenzt auf 4 Kinder plus je ein Elternteil.

Bitte eigenes Fahrrad (optional) und Helm mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 03.09.2022, 14.00-14.45 Uhr

Kursgebühr pro Person, zzgl. 2,- EUR Materialkosten

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84640



Schaltung einstellen lernen!

Foto: VHS Buxtehude

Wie darf mein Kind mit dem Rad zur Schule?

Eltern-Kurs

Braucht mein Kind wirklich ein Licht und einen Helm um sicher zur Schule fahren zu können? Ich zeige Ihnen was rechtlich gefordert ist und was Sie für die Sicherheit Ihres Kindes zusätzlich beachten sollten.

JONAS SINGH

Samstag, 03.09.2022, 15.00-15.45 Uhr

Kursgebühr pro Person

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84650

Vorderrad/Hinterrad Schlauch flicken/wechseln

Schlauch wechseln? Das hat man doch früher selber gemacht! Da sich auch am Rad viel verändert hat, zeige ich ihnen die heutigen, gängigen Methoden ein Rad auszubauen und den Schlauch selber zu wechseln.

Gerne ein plattes Rad oder das eigene Fahrrad mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 17.09.2022, 13.00-13.45 Uhr

2,- EUR Materialkosten

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84660

Wie stelle ich meine Schaltung und meine Bremsen ein?

Irgendwie schleift da was und es funktioniert auch nicht so wie es soll? Das kann man sicher einstellen und durch die Vermeidung von unnötigem Verschleiß viel Geld sparen. Besuchen sie meinen Kurs damit ihnen diese Arbeiten sicher und schnell selbst gelingen. Gerne das eigene Fahrrad mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 17.09.2022, 13.45-14.30 Uhr

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84670

Was ist wichtig für mein Pedelec (E-Bike)?

Sie haben sich gerade frisch ein Pedelec gekauft oder eines geschenkt bekommen und möchten das hochwertige Rad auch ordentlich und schonend behandeln? Bei einem Pedelec gibt es einige Dinge zu beachten, die man so vielleicht noch nicht wusste. In meinem Kurs bringe ich Ihnen wichtige Informationen über Ihr Rad und die Möglichkeiten, die es Ihnen bietet, näher. Gerne eigenes Pedelec mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 17.09.2022, 14.30-15.15 Uhr

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84680

Sicher einen Anhänger ziehen

Sie haben sich einen Anhänger neu zugelegt oder Ihren alten frisch ans Rad gebracht aber fühlen sich noch nicht so sicher mit dem Umgang des Anhängers? In meinem Kurs informiere ich Sie über rechtliche Gegebenheiten und unterstütze Sie in der sicheren Montage an Ihrem Rad. Optional Fahrrad mit Anhänger mitbringen.

JONAS SINGH

Samstag, 17.09.2022, 15.15-16.00 Uhr

4,40 EUR (2,20 EUR / 5,70 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 9

22H84690

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Suchen Sie ein Geschenk? Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?



MODE/STIL/KOSMETIK

Perfekt geschminkt

Tipps und Tricks vom Profi

Professionelles Make-up leicht gemacht: In diesem Tagesseminar lernen Sie vom Profi, wie Sie sich optimal schminken, ohne zu sehr geschminkt auszusehen.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Sonntag, 09.10.2022, 9.00-13.30 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 28.09.2022
VHS-Haus, Raum 11

22H85020

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Sonntag, 09.10.2022, 14.00-18.30 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 31.08.2022
VHS-Haus

22H85030

Perfekt geschminkt für Männer

Tipps und Tricks vom Profi für Männer

Schminke ist auch Männersache! Egal ob Du Dich selber schminken möchtest für Festivals, Deine maskuline oder feminine Seite betonen möchtest oder einfach mal Lust hast, etwas ganz anderes auszuprobieren: In diesem Seminar zeigt Dir ein Profi die ersten Schritte und gibt detaillierte Tipps. Zusätzlich erhältst Du Beratung, wenn es um die Auswahl der richtigen „Werkzeuge“ geht.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Sonntag, 30.10.2022, 10.00-14.00 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 30,- EUR (15,- EUR / 39,- EUR)
 Anmeldeschluss: 20.10.2022
VHS-Haus, Raum 11

22H85040



Schminken ist auch Männersache!

Foto: G. Pranger

Farb- und Typberatung

Dieses Tagesseminar hat zum Ziel, Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und zu lernen, wie man anhand von Kleidung, Make-Up und Accessoires den eigenen Typ besser unterstreichen kann. Erfahren Sie hier, welcher Farb-Typ Sie sind und welche Kleidung Sie gut tragen können. Ob Brille, Haare oder Schmuck: Richtig abgestimmt, verbinden sich Accessoires mit Form und Teint des Gesichts und unterstreichen so Ihre natürliche Ausstrahlung.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Sonntag, 11.09.2022, 9.00-13.30 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 31.08.2022
VHS-Haus

22H85300

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Sonntag, 11.09.2022, 14.00-18.30 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 31.08.2022
VHS-Haus

22H85310

Stiltraining

In diesem Kurs werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen: Der eigenen Figurenermittlung, Kaschieren und Betonen sowie Schnitte und Materialien. Wir gehen hier der Frage nach welche Stile zu einem selbst passen und wie man diese bestmöglich umsetzt. Darüber hinaus besprechen wir das Thema Frisurengestaltung, den Einsatz von Accessoires und ermitteln, welche Brillenformen zu welchen Gesichtsformen passen.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Samstag, 26.11.2022, 9.00-13.30 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 16.11.2022
VHS-Haus

22H85350

GABRIELE PRANGER

Stylistin
Samstag, 26.11.2022, 14.00-18.30 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 16.11.2022
VHS-Haus

22H85360

ICH.....MAL ANDERS

NEU

Wollten Sie schon immer mal ganz anders aussehen? Vielleicht nicht für immer, aber mal für einen Tag? Hier ist Ihre Möglichkeit! Dieser Kurs ist ein professioneller Ausflug in die Welt von Theater und Film. Gabriele Pranger (Maskenbildnerin) begleitet Sie bei der Erstellung von einfacher Typveränderung bis totaler Veränderung in eine Rolle. Schminkerfahrung wünschenswert.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Sonntag, 04.12.2022, 11.00-16.15 Uhr
 20,- EUR für Verbrauchsmaterial
 42,- EUR (21,- EUR / 54,60 EUR)
 Anmeldeschluss: 23.11.2022
VHS-Haus, Raum 11

22H85370

Zeitlos schön

Das Wissen, schön, fit und entspannt zu sein für die Frau ab 50. Praktische Anwendungen, Gabriele Pranger gibt ihren Erfahrungsschatz an Sie weiter. Haare, Gesicht, Farben und Make up..... und alles zum selber Ausprobieren

GABRIELE PRANGER

Stylistin
Dienstag, 10.01.2023, 15.00-19.30 Uhr
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 04.01.2023
VHS-Haus

23F85390

Ein Wohlfühltag

Wissenswertes und Neues aus dem Bereich der Gesichtspflege, gezielte Anwendung, abgestimmt auf die jeweilige Teilnehmerin
 Hautanalyse, Hautpflegeprogramm.....Masken, Serem und Ampullen....alles zum Ausprobieren.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Freitag, 11.11.2022, 15.00-19.30 Uhr
 20,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 02.11.2022
VHS-Haus

22H85380

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an

Programmheft-Auslagestelle

Sparkasse Stade-Altes Land
 Estebrügger Str. 76 · 21635 Jork
 Tel. 04162 606-0
 www.spk-sal.de





KULTUR GESTALTEN



Foto: VHS Buxtehude

TEXTILES GESTALTEN

Schneidern am Abend

für Anfänger*innen Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Anfänger*innen können mit einfachen Schnitten beginnen. Die Dozentin vermittelt im Kurs viele Tricks und Tipps aus dem Schneiderhandwerk. Bitte bringen Sie Maßband, Schere, Stecknadeln, Stoffe, passendes Nähgarn und Schnittvorlagen mit. Sie können Ihre eigenen Nähmaschinen mitbringen oder die der VHS nutzen. Bei Fragen können Sie die Dozentin gern per Mail kontaktieren unter: christadommen@yahoo.de.

CHRISTA DOMMEN

Beginn: 06.09.2022

dienstags (10x), 18.30-21.30 Uhr
132,- EUR (66,- EUR / 172,- EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H86020

Näh-Workshop

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Sie haben den Kopf voller Ideen, aber viele Fragen bei der Umsetzung?

Wie kopiere ich einen Schnitt? Wie ändere ich einen Schnitt? Was ist eine Nahtzugabe? Was bedeutet Fadenlauf? Wie schneide ich den Stoff zu? Was ist eine Einlage? Wie nähe ich einen Reißverschluss ein? Wie passen die Schnittteile zusammen? All das erfahren Sie in diesem Workshop. Bitte bringen Sie ein Maßband, eine Schere, Stecknadeln, Schreibzeug und natürlich Stoffe, passendes Nähgarn und Schnittvorlagen mit. Sie können Ihre eigenen Nähmaschinen mitbringen oder die Nähmaschinen der VHS nutzen. Bei Fragen können Sie die Dozentin gern per Mail kontaktieren unter: christadommen@yahoo.de.

CHRISTA DOMMEN

Termin: Fr. 11.11.2022, 18.30-20.45 Uhr

Sa./So., 19./20.11.2022, 10.00-17.45 Uhr
75,90 EUR (37,95 EUR / 98,90 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus, Raum 11

22H86040

Schneidern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Spaß am Hobby „Nähen“ soll in diesem Kurs im Vordergrund stehen. Vermittelt werden die Handhabung der Nähmaschine sowie Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen. Dazu werden je nach Kenntnisstand z.B. Kissenhüllen, einfache Taschen oder auch individuelle Kleidungsstücke nach Schnittvorlage genäht. Die Fertigschnitte können typengerecht verändert und angepasst werden, so dass jedes Teil ein Unikat wird.

Bitte Schere, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug und dem geplanten Nähprojekt entsprechend Stoff, Nähgarn und Schnittvorlage mitbringen. Gerne kann auch eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

am Vormittag

ANTONIA JANSEN

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (10x), 9.00-12.00 Uhr
176,- EUR (88,- EUR / 228,- EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H86130

ANTONIA JANSEN

Beginn: 15.09.2022

donnerstags (10x), 9.00-12.00 Uhr
176,- EUR (88,- EUR / 228,- EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H86120

am Abend

ANTONIA JANSEN

Beginn: 15.09.2022

donnerstags (10x), 18.00-21.00 Uhr
176,- EUR (88,- EUR / 228,- EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H86140

Ihre Auslagestelle vor Ort

Volksbank Lüneburger Heide eG
Bahnhofstr. 26 · 21629 Neu Wulmstorf
Tel. 04171 884-0
www.vblh.de



3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.



Foto: K. Schneider

Freihand-Quiltkurs für Einsteiger*innen

Patchworkarbeiten haben in Amerika eine lange Tradition und werden auch bei uns immer beliebter. Die Krönung einer schönen Patchworkarbeit ist das Quilten. Bei dieser Technik werden mit der Nähmaschine die drei Lagen Top, Füllung und Rückseite kunstvoll zusammengenäht. Hierzu wird der Transporteur ausgeschaltet und der Stoff mit den Händen frei geführt. Der eigenen Kreativität sind hierbei kaum Grenzen gesetzt!

In diesem Kurs wollen wir die Grundlagen des Quiltens lernen und an der Nähmaschine das Freihandquiltens üben.

Grundlegende Nähkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: ein fertiges Patchworktop, das gequiltet werden soll; Stoff für die Rückseite, an allen vier Seiten mindestens 5cm größer als das Patchworktop; farblich passendes Nähgarn; Stecknadeln; einen schwarzen Filzstift und einen Bleistift; Nähmaschine (inkl. Bedienungsanleitung); Quilt Nähfuß zum Freihandquiltens (in Fachgeschäften erhältlich); Rollschneider, Schneidematte und Schneidelineal mit 45° Winkel

KATHRIN SCHNEIDER

Beginn: 05.11.2022

samstags (2x), 10.30-13.30 Uhr
8,- EUR Materialkosten
48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 26.10.2022

VHS-Haus, Raum 11

22H86310

Patchwork- und Quiltkurs für Fortgeschrittene

Du nährst gern Patchwork und hast Interesse am Austausch mit anderen? Du hast erste Erfahrungen im Freihandquiltens gemacht und nun Lust auf mehr? Du möchtest unter Anleitung mehr lernen? Dann ist dieser Aufbaukurs genau das Richtige für dich. Wir wollen in diesem Kurs neue Patchworkmuster lernen, das Freihandquiltens weiter üben und uns über unser gemeinsames Hobby austauschen. Verschiedene Projekte stehen zur Auswahl. Auch eigene Ideen dürfen gern eingebracht werden.

Bitte mitbringen: weißen Stoff, mind. 1 m mal volle Breite (VB); mind. 3 verschiedene gemusterte, farbige Stoffe, mind. je 60 cm mal VB; farblich passenden Stoff für die Rückseite mind. 1 m mal VB Bei allen benötigten Stoffen handelt es sich um Webware! weißes und farblich passendes Nähgarn; Stecknadeln; einen schwarzen Filzstift und einen Bleistift; Nähmaschine (inkl. Bedienungsanleitung) optional mit Anschlagbetisch; Quilt Nähfuß zum Freihandquiltens; Rollschneider, Schneidematte und Schneidelineal mit 45° Winkel; Stoffreste (jeder von uns hat doch diese eine Kiste mit Stoffresten, die zum Wegwerfen viel zu schade sind); optional Vliesreste und Schrägband

KATHRIN SCHNEIDER

Beginn: 16.11.2022

mittwochs (3x), 18.00-20.00 Uhr
8,- EUR Materialkosten
42,- EUR (21,- EUR / 54,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H86320



Ein moderner Quilt

Foto: K. Schneider

Wir nähen eine Patchworkdecke

Patchworkkurs für Einsteiger*innen

Patchworkarbeiten haben in Amerika eine lange Tradition und werden auch bei uns immer beliebter. In diesem Kurs zeige ich die Grundlagen des Patchworkens und wir wollen gemeinsam eine Decke in Patchworkarbeit nähen. Mit den richtigen Tricks und der entsprechenden Technik ist das gar nicht so schwierig.

Grundlegende Nähkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: weißen Stoff, mind. 1,5 m mal volle Breite (VB) mind. 5 verschiedene farbige Stoffe, mind. je 80 cm mal VB farblich passenden Stoff für die Rückseite mind. 2m mal VB Bei allen benötigten Stoffen handelt es sich um Webware!, weißes und farblich passendes Nähgarn, Stecknadeln, einen schwarzen Filzstift und einen Bleistift, Nähmaschine (inkl. Bedienungsanleitung), Rollschneider, Schneidematte und Schneidelineal mit 45° Winkel

KATHRIN SCHNEIDER

Beginn: 21.09.2022

mittwochs (4x), 18.00-20.00 Uhr
4,- EUR Materialkosten

66,- EUR (33,- EUR / 85,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 11

22H86330

Nadelbinden

eine Alternative zum Häkeln und Stricken

Bereits die Wikinger stellten ihre Kleidung mithilfe des Nadelbindens her. Auch im Mittelalter war diese Technik verbreitet, worauf Funde von Knochenadeln und Gewebefundstücken schließen lassen. So gibt es eine Nadelbinden-Technik, die ein sehr dichtes Gewebe für z. B. Mützen und Pullover in rauem Wetter entstehen lässt. Mit einer anderen Technik kann man ein lockeres Gewebe für Socken herstellen, die keine Ferse benötigen. Wir werden in diesem Kurs einige leichtere Techniken erlernen und Mützen und Socken herstellen. Es besteht die Möglichkeit, sich eigene Nadeln während des ersten Kurstages herzustellen. Da der nächste Winter naht, lässt es sich anschließend bei angenehmem Frühlings- und Sommerwetter wunderbar draußen handarbeiten.

Bitte filzbare Wolle mitbringen. Nadeln können bei der Kursleiterin erworben werden.

Schnupperkurs

BARBARA DREWES

Sonntag, 11.09.2022, 14.30-17.30 Uhr

10,- EUR Materialkosten
24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 31.08.2022

VHS-Haus

22H86100

BARBARA DREWES

Beginn: 01.11.2022

dienstags (5x), 17.00-19.15 Uhr
10,- EUR Materialkosten

90,- EUR (45,- EUR / 117,- EUR)

VHS-Haus

22H86110

Ihre Meinung ist uns wichtig –
Lob und Kritik nehmen wir jederzeit
gerne entgegen!



THEATER/CLOWNERIE

Der Clown/Die Clownin – deine andere Seite

Lebenslust statt Alltagsfrust! Endlich mal nur tun, was man wirklich will! Pfeifen auf Konventionen! Wer wünscht sich das nicht, ab und zu?? Mehr Spaß, mehr Leichtigkeit muß her! Clowns wissen, wie's geht. Und durch spielerische Aktionen, Experimentieren mit neuen Bewegungsmustern und Stimmeinsatz kommen wir dem eigenen, inneren Clown/Clownin auf die Spur. - Clownsein tut gut! Eva Roßberg ist Clownin, Schauspielerin und Musikerin mit 30 Jahren Bühnenerfahrung.

Bei Fragen zum Kurs: E. Roßberg, Tel. 04165-9701715

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/ Gymnastikschuhe, Essen und Trinken mitbringen.

EVA ROSSBERG

Sonntag, 11.09., 09.10., 06.11., 04.12.2022. u. 15.01.2023

jeweils 11.00-16.00 Uhr

180,- EUR (90,- EUR / 234,- EUR)

Anmeldeschluss: 31.08.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H87010

Noch eine Geschichte

die Kunst des Erzählens

Freies Erzählen von Geschichten ist so alt wie die Menschheit selbst. Und wir Menschen lieben es, eine gute Geschichte zu hören und wenn es nur der Tratsch im Treppenhaus ist. Doch wie können wir eigene Geschichten spannend erzählen? Wie können wir geschriebene Geschichten zum Leben erwecken? Der Kurs vermittelt dazu die Grundlagen. Es geht um Stimme und Körper als Werkzeuge, den Spannungsbogen von guten Geschichten, Interaktion mit den Zuhörern und die Lust, bildreich zu erzählen.

Kristin Kehr ist ausgebildete Schauspielerin und arbeitet auch als freie Erzählerin. Sie spielt und erzählt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Bringen Sie Ihre Lieblingsgeschichte mit.

KRISTIN KEHR

Beginn: 02.11.2022

mittwochs (4x), 19.30-21.45 Uhr

1,50 EUR Kopierkosten

72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)

VHS-Haus

22H87020



Venedig

Foto: pixabay

MUSIK

Viva la Venezia

ein musikalischer Spaziergang durch das faszinierende Venedig

Über die Jahrhunderte hinweg galt die Lagunenstadt an der Adria als Hochburg der Musik. Venedig entwickelte eine bunte Vielfalt, die sich erstreckt über die kirchliche Chormusik und weltliche Gesangskunst der Renaissance bis zur frühen Oper und Instrumentalmusik der Barockzeit. Immer wieder zog die Metropole Musiker aus ganz Europa an und inspirierte Komponisten wie Heinrich Schütz oder Johann Sebastian Bach. Die Opern von Monteverdi bis Verdi mit ihrer solistischen Virtuosität und ihrem optischen Spektakel galten als bahnbrechend auch für die Länder nördlich der Alpen. Eine spannende Reise in Tönen, Bildern und Texten erwartet Sie.

PROF. DR. ELENA WANSKE

Musikerin und Musikwissenschaftlerin

Beginn: 26.09.2022

montags (8x), 16.30-18.00 Uhr

52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89050

Noten kennen, Gehör bilden, musizieren & singen

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen vom Blatt Noten lesen können, um ein Instrument zu spielen oder zu singen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier werden die Grundlagen des Notenlesens anhand der Solfeggio Tonlehre vermittelt. Neben dem Erwerb der Notenkenntnisse wird so auch ihr Gehör geschult und ihre Stimme als Instrument eingesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs wird das Lehrbuch „Elementare Musiklehre und Grundlagen der Harmonielehre“ von Christian Nowak genutzt.

Lehrbuch: Elementare Musiklehre und Grundlagen der Harmonielehre von Christian Nowak

GAYANE GROVER

Musikwissenschaftlerin, Chor- und Orchesterleiterin

Beginn: 12.09.2022

montags (10x), 18.15-19.45 Uhr

5,- EUR Materialkosten

134,20 EUR (67,10 EUR / 174,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89100

Alle Tanzangebote finden Sie jetzt unter Gesundheit ab Seite 62

Easy songs - easy singing

Dieses Wochenendseminar richtet sich an alle Menschen, die Freude am gemeinsamen Singen haben, sich gesanglich ausprobieren wollen, aber (noch) nicht einem Chor beitreten möchten. Wir erarbeiten zusammen leichte/eingängige Stücke, die wir ein- oder mehrstimmig erklingen lassen. Darüber hinaus sind auch Atem- und Stimmübungen (kleiner) Bestandteil der Veranstaltung. Es sind keine Vorkenntnisse (insbesondere keine Notenkenntnisse) erforderlich. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Handout mit Liedtexten und (tw.) Noten.

Bitte Schnellhefter und Schreibmaterial mitbringen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

Termin: 18./19.11.2022

Fr. 18.30-21.30 Uhr, Sa. 10.00-13.00 Uhr

zzgl. 5,- EUR Handout mit Liedtexten und tw. Noten

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

VHS-Haus

22H89110

Easy Songs - easy singing

Die vier Abende können einerseits zum Vertiefen des Gelernten aus dem Wochenendseminar mit gleichem Titel genutzt werden, können aber auch ohne vorherige Teilnahme besucht werden. Auch hier gilt: Es sind keine Vorkenntnisse (insbesondere keine Notenkenntnisse) erforderlich. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund! Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Handout mit Liedtexten und (tw.) Noten.

Bitte Schnellhefter und Schreibmaterial mitbringen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

Beginn: 22.11.2022

dienstags (4x), 19.00-20.30 Uhr

zzgl. 5,- EUR Handout mit Liedtexten und tw. Noten

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

VHS-Haus

22H89120

Sie vermissen einen bestimmten Kurs oder haben Ideen & Wünsche für neue Angebote? Dann melden Sie sich gerne bei uns – wir freuen uns immer über Anregungen!

Der Bus Nr. 2102 (Haltestelle: Bertha-von-Suttner-Allee) bringt Sie übrigens direkt zum VHS-Haus in Buxtehude.



Die Stimme zum Klingen bringen

VHS-Chor

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit in einem Chor umfangreich ihre Stimme zu bilden. Hier erlernen Sie die „richtige“ Atmung und schulen ihr Gehör. Darüber hinaus erweitern sich spielerisch mit jedem Musikstück ihre Notenkenntnisse und Sie erfahren wie Ihre Stimme im Gesamtklang eines Chores wirkt und wie Ihre Stimme einzeln klingt. Der Chor singt Lieder aus einem breiten Spektrum von Musikrichtungen - von Klassik über Pop bis hin zu Musical- und Filmmusik. Alle Interessenten mit und ohne Gesangserfahrung sind herzlich willkommen. Bitte Notenheft, Bleistift und Radiergummi mitbringen.

GAYANE GROVER

Musikwissenschaftlerin, Chor- und Orchesterleiterin

Beginn: 15.09.2022

donnerstags (10x), 17.45-19.15 Uhr
5,- EUR Materialkosten
134,20 EUR (67,10 EUR / 174,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89160

Chor-Workshop „Pop“

Der Workshop für (Chor)Gesang und Stimme richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die Lust am Chor, am Singen und an Stimmbildung haben. Vermittelt wird (Chor)Gesang auf einfache, spielerische Weise. Dabei werden die Teilnehmer*innen viel über Atmung, Stimmführung, Stilistik, Haltung, Betonung, Interpretation und vielem mehr erfahren. Es werden gemeinsam 2-3 Popsongs erarbeitet, die dann aufgenommen werden. Am Ende erhalten die Teilnehmer*innen die Aufnahmen.

STEFAN LOHSE

Gesangslehrer

Termin: 05./06.11.2022

Sa. 14.00-17.45 Uhr, So. 10.00-13.45 Uhr
44,- EUR (22,- EUR / 57,- EUR)

Anmeldeschluss: 26.10.2022

VHS-Haus, Raum 204

22H89170

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTHEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Abmeldungen sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

Gitarre am Vormittag

für Anfänger*innen

Lernen Sie am Vormittag Gitarre spielen. Anhand leichter Songs aus Folk, Pop und Rock, werden die Grundlagen für das Gitarrenspiel vermittelt. Schritt für Schritt lernen Sie die gängigen Akkorde und Techniken für einfache Schlag- und Zupfmuster. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie bitte eine funktionsfähige Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mit. Besorgungen für Lehrwerke werden zu Beginn des Kurses besprochen. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

MASSIMO PELLICIA

Beginn: 27.09.2022

dienstags (11x), 10.00-11.30 Uhr
96,80 EUR (48,40 EUR / 125,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89360

Gitarre am Abend

für Anfänger*innen

Entspannen Sie am Abend an der Gitarre. Anhand leichter Songs aus Folk, Pop und Rock lernen Sie Schritt für Schritt die gängigen Akkorde und Techniken für einfache Schlag- und Zupfmuster. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie bitte eine funktionsfähige Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mit. Besorgungen für Lehrwerke werden zu Beginn des Kurses besprochen.

MASSIMO PELLICIA

Beginn: 29.09.2022

donnerstags (11x), 19.30-21.00 Uhr
96,80 EUR (48,40 EUR / 125,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89370



Jetzt Gitarre spielen lernen!

Foto: pixabay

Gitarre am Abend

für Fortgeschrittene

Sie haben schon gute Erfahrungen mit dem Gitarrenspiel? In diesem Kurs erhalten Sie neue Impulse und Anregungen, wie Sie mehr aus Ihrem Instrument herausholen. Inhalte u.a.: Anschlags-techniken, Fingerpicking, improvisierte Elemente. Voraussetzung: Beherrschung der Grund-Akkorde, eine gewisse Sicherheit auf dem Instrument und Erfahrungen mit der Tabulaturschreibweise. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Konzert- oder Western-Gitarre und Schreibmaterial mit. Besorgungen für Lehrwerke werden zu Beginn des Kurses besprochen.

MASSIMO PELLICIA

Beginn: 28.09.2022

mittwochs (11x), 18.45-20.15 Uhr
96,80 EUR (48,40 EUR / 125,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89380

Ukulele

für Anfänger*innen

Die Ukulele - der „springende Floh“ ist mehr als eine „Spielzeug-Gitarre“. Mit nur vier Saiten kann man in relativ kurzer Zeit einfache Griffe lernen und sich selber bei Songs begleiten. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie Ihre funktionsfähige Ukulele mit. Gut geeignete Instrumente kosten ab 120,- EUR. Bitte bringen Sie Ihre funktionsfähige Ukulele mit. Ganz wichtig: Es wird mit der C-Stimmung g-c-e-a gespielt, also Stimmung der Sopran-, Konzert oder Tenorukulele.

MASSIMO PELLICIA

Sonntag, 13.11.2022, 11.00-15.30 Uhr

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus, Raum 113

22H89400

Möchten Sie auch eine unserer Auslagestellen werden? Dann melden Sie sich gerne bei uns unter 04161/74340 oder vhs@stadt.buxtehude.de

Ihre Auslagestelle vor Ort

Scheer Hifi & Tontechnik
Hauptstraße 5 · 21614 Buxtehude
Tel.04161/ 715112
www.scheerhifi.de



HIGH FIDELITY · SCHEER · TONTECHNIK



KULTUR GESTALTEN

Ukulele

für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Erfahrung mit der Ukulele und können schon die gängigen Akkorde spielen? In diesem Kurs geht es ans Eingemachte: u.a. Basics des Solospiels und Zupftechniken. Das Musizieren in der Gruppe macht Spaß! Bitte bringen Sie Ihre funktionsfähige Ukulele und Schreibzeug mit. Ganz wichtig: Es wird mit der C-Stimmung g-c-e-a gespielt, also Stimmung der Sopran-, Konzert oder Tenorukulele.

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 11.12.2022, 11.00-15.30 Uhr

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 30.11.2022

VHS-Haus, Raum 113

22H89410

Weihnachts-Special auf der Gitarre



Weihnachten steht an diesem Datum ja praktisch schon vor der Tür. Wir werden Lieder aus der Adventszeit einüben und singen. Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse und flüssiges Wechseln der bekanntesten Akkorde sollten vorhanden sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger*innen. Bitte bringen Sie eine funktionsfähige Gitarre, Schreibutensilien und wenn vorhanden Lieder mit.

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 27.11.2022, 11.00-15.30 Uhr

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 16.11.2022

VHS-Haus, Raum 113

22H89450

Schnupperkurs Cajón Let's groove!



Tagesworkshop für Anfänger*innen

Steigern Sie Ihre Koordination und Konzentration mit der Kistentrommel aus Peru. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die simple Schlagrhythmen und Soundvariationen kennen lernen möchten, aber auch an z.B. Gitarrenspieler/-innen, die ihr Rhythmusgefühl optimieren wollen. Entdecken Sie, wie man mit den eigenen Händen einen richtig coolen Rhythmus erzeugen kann. Let's groove!

Eine Cajón kann leider nicht gestellt werden, bitte eigenes Instrument mitbringen.

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 10.07.2022, 13.15-17.45 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,20 EUR)

Anmeldeschluss: 29.06.2022

VHS-Haus, Raum 113

22F89460

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –
der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
ermäßigter Preis –
für Menschen mit geringen Einkommen
Solidarpreis –
macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 110.

Cajón Workshop

für Einsteiger*innen

Steigern Sie Ihre Koordination und Konzentration mit der Kistentrommel aus Peru. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die simple Schlagrhythmen und Soundvariationen kennen lernen möchten, aber auch an z.B. Gitarrenspieler*innen, die ihr Rhythmusgefühl optimieren wollen. Entdecken Sie, wie man mit den eigenen Händen der Holzkiste verschiedene Töne und Rhythmen entlocken kann. Let's groove!

Eine Cajón kann leider nicht gestellt werden, bitte eigenes Instrument mitbringen.

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 09.10.2022, 11.00-15.30 Uhr

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 28.09.2022

VHS-Haus, Raum 113

22H89460

Cajón Workshop

für leicht Fortgeschrittene

Sie haben schon eine Cajón und kennen einige Grundrhythmen. Möchten jetzt aber etwas tiefer in die Materie einsteigen. Dieser Workshop bietet außerdem die Möglichkeit, in der Gruppe zu spielen. Entdecken Sie die Interaktion und das gemeinsame Trommeln. Let's groove!

Eine Cajón kann leider nicht gestellt werden, bitte eigenes Instrument mitbringen.

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 15.01.2023, 11.00-15.30 Uhr

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 04.01.2023

VHS-Haus, Raum 113

23F89470

Blues-Harp - Workshop

für Anfänger*innen

Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika zu 30,00 EUR erwerben.

DIETER KROPP

Sonntag, 25.09.2022, 10.00-17.30 Uhr

67,10 EUR (33,50 EUR / 87,20 EUR)

Anmeldeschluss: 14.09.2022

VHS-Haus, Raum 113

22H89510

Klarinette und Saxophon für Einsteiger*innen

Erlernen Sie ein phantastisches Instrument in einer kleinen Gruppe! Willkommen sind alle, Alt und Jung. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte, wenn vorhanden, eigenes Instrument mitbringen. Für die Dauer des Kurses können Leihinstrumente ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Instrument Sie spielen möchten, ob ein Instrument vorhanden ist und welche Vorkenntnisse Sie haben. Klarinette: 20,- EUR mtl., Saxophon 25,- EUR mtl., Beratung auch für Instrumentenanschaffung

ARBEN GRUJA

Beginn: 16.09.2022

freitags (16x), 18.00-19.00 Uhr

104,70 EUR (52,30 EUR / 136,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89800

ARBEN GRUJA

Beginn: 16.09.2022

freitags (16x), 19.00-20.00 Uhr

104,70 EUR (52,30 EUR / 136,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89810

Bitte beachten Sie: bei einer erfolgreichen Anmeldung erhalten Sie KEINE Bestätigung von uns.

Ihre Auslagestelle vor Ort

REWE Sören Schmidt oHG
Osterjork 11
21635 Jork
Tel. 04162/942911

REWE
SÖREN SCHMIDT
DEIN MARKT



Klarinette und Saxophon für Fortgeschrittene

Fortführung des seit längerem bestehenden Kurses. Einstieg für Teilnehmer*innen mit guten Kenntnissen nur nach Absprache mit dem Dozenten möglich.

ARBEN GRUJA

Beginn: 17.09.2022

samstags (16x), 10.00-11.00 Uhr
104,70 EUR (52,30 EUR / 136,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89840

ARBEN GRUJA

Beginn: 17.09.2022

samstags (16x), 11.00-12.00 Uhr
104,70 EUR (52,30 EUR / 136,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89850

ARBEN GRUJA

Beginn: 17.09.2022

samstags (16x), 12.00-13.00 Uhr
104,70 EUR (52,30 EUR / 136,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89860

When I am 64 – Musikgruppe für rockende Senior*innen

Du hast früher mal Musik gemacht und hättest jetzt mal wieder richtig Bock auf gemeinsames Musizieren? Alleine zu Hause spielen macht Dir keinen Spaß? Dann komm dazu!

Es wird unter Anleitung im Stile einer Band gemeinsam Musik gemacht. Wir spielen keine Wald- und Wiesenmusik, sondern suchen uns gemeinsam Songs aus Pop- und Rockmusik aus - stilistisch sind wir da dennoch offen. Der Spaß steht im Vordergrund.

Mit diesen Instrumenten bist Du willkommen:

Alle Tasten-, Zupf-, Streich-, Blas- oder Schlaginstrumente und natürlich auch Gesang. Spielniveau: gehobenes Anfänger- bis Fortgeschrittenen-Niveau. Ganz wichtig: Spielsicherheit auf dem Instrument sollte vorhanden sein, damit man gemeinsam musizieren kann! Der Kurs ist nicht für Anfänger*innen. Eine Bandausstattung ist im Musikraum der VHS vorhanden (Schlagzeug, E-Piano, Mischpult, Verstärker, Mikros, Notenständer). Bitte Schreibutensilien mitbringen.

MASSIMO PELLICCIA

Beginn: 27.09.2022

dienstags (14x), 13.00-14.30 Uhr
123,20 EUR (61,60 EUR / 159,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89900

Bandprojekt für alle

NEU

gemeinsames Musizieren am Abend

Sie möchten endlich Ihren Traum realisieren und in einer Band mitspielen? Selber Musik machen mit anderen macht Spaß. Dann kommen Sie dazu! Der Buxtehuder Gitarrist Massimo Pelliccia unterstützt Sie dabei, gibt Tipps und Tricks für den richtigen Groove und Sound. Gemeinsam werden Songs ausgesucht und unter Anleitung im Stile einer Band Musik gemacht. Der Spaß steht im Vordergrund. Mögliche Besetzung: Schlagzeug, Percussion, Keyboard, Bass (auch Kontrabass), Gitarren (E und akustisch), Gesang, Saxophon, Geige u.a. Spielniveau: gehobenes Anfänger- bis Fortgeschrittenen-Niveau. Spielsicherheit auf dem Instrument sollte vorhanden sein, damit man gemeinsam musizieren kann. Eine Bandausstattung ist im Musikraum der VHS vorhanden (Schlagzeug, E-Piano, Mischpult, Mikros, Notenständer). Bringen Sie bitte mit: Ihr Instrument, Ihren Gitarren- oder Bassverstärker (idealerweise zunächst kleine Übungsamps) und Schreibutensilien.

MASSIMO PELLICCIA

Beginn: 27.09.2022

dienstags (14x), 18.00-19.30 Uhr
123,20 EUR (61,60 EUR / 159,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 113

22H89950

Begib dich auf neues Terrain.



Finde
deinen Kurs
vhs-buxtehude.de

vhs

Volkshochschule
Buxtehude



ENTSPANNUNG

ANJA OTT



PROGRAMMBEREICHSLEITERIN

Tel.: 04161/7434-29
a.ott@stadt.buxtehude.de
Sprechzeiten in der VHS, VHS-Haus,
Bertha-von-Suttner-Allee 9, Raum 29,
nach Absprache

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot?
Wünschen Sie sich weitere Kurse oder
ein maßgeschneidertes Angebot? Rufen
Sie mich gerne an oder vereinbaren einen
Termin. Ich freue mich auf Sie!

Hier geht's direkt
zum Programm-
bereich



HATHA-YOGA

Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen

Nach dem System „Yoga im täglichen Leben“

Wir beginnen mit der Einführungsstufe des Systems
„Yoga im täglichen Leben“. Die Übungen werden
Sarva Hitta Asanas - Übungen die für alle gut sind
- genannt. Sie beinhalten Entspannungs-, Körper-
und Atemübungen. Die Übungen fördern die Be-
weglichkeit der Gelenke und Kräftigung der Musku-
latur. Sie sind systematisch aufgebaut und können
von Personen jeden Alters durchgeführt werden.

RENATE KRÄTZIG

Beginn: 05.09.2022

montags (10x), 16.30-17.45 Uhr
74,80 EUR (37,40 EUR / 96,90 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94020

HINWEIS

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste
Socken bzw. Schuhe, ggf. eine Matte, De-
cken, Kissen, Getränke/Snack mitbringen.

Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga wirkt auf den gesamten Körper und
umfasst zwei wesentliche Komponenten: die Stel-
lungen (Asanas) und die Atmung (Pranayama). Die
Übungen dehnen und kräftigen den Körper, machen
ihn beweglicher, trainieren das innere und äußere
Gleichgewicht, stärken die Konzentration und wir-
ken stressreduzierend. Einfache Atem- und Medita-
tionsübungen unterstützen uns, tief zu entspannen.

TONJA SCHRÖDER

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (14x), 17.15-18.30 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
101,20 EUR (50,60 EUR / 131,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94110

NEU

CHRISTINA WIESENER

Beginn: 01.09.2022

donnerstags (14x), 8.45-10.15 Uhr
92,40 EUR (46,20 EUR / 120,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94120

Hatha-Yoga am Abend

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit bewusster Atemführung gehen wir konzentriert
und achtsam in die YOGA-Haltung (Asana) hinein
und genießen die Anspannung und Entspannung,
um mehr Körperbewusstsein, Kraft, Energie und
Flexibilität zu erlangen und somit innere Ruhe, Ba-
lance und Gelassenheit zu finden. Wir führen eine
bewusste Tiefenentspannung durch und üben ein-
fache Meditationstechniken. Bitte eine Isomatte,
eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

CHRISTINA WIESENER

Beginn: 30.08.2022

dienstags (14x), 17.30-19.00 Uhr
128,20 EUR (66,60 EUR / 164,60 EUR)

Amtshaus Moisburg, Auf dem Damm 5

22H94160

CHRISTINA WIESENER

Beginn: 30.08.2022

dienstags (14x), 19.15-20.45 Uhr
128,20 EUR (66,60 EUR / 164,60 EUR)

Amtshaus Moisburg, Auf dem Damm 5

22H94170



Dozentin Christina Wiesener

DOZENT*INNEN GESUCHT

Sie sind ausgebildete Sport- bzw. Gymnas-
tiklehrerin, Physiotherapeutin oder verfügen
über eine Trainingslizenz im Bereich Bewe-
gung und/oder Entspannung, arbeiten ger-
ne mit Erwachsenen und haben Lust, unser
Angebot im Gesundheitsbereich aktiv mitzu-
gestalten? Dann senden Sie Ihre Bewerbung
gerne direkt an unsere Programmbereichslei-
terin Frau Ott, vhs@stadt.buxtehude.de oder
melden sich gerne kurz telefonisch bei Fr. Ott
unter 04161/743429.

Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

**Auf Grundlage des Systems „Yoga im täg-
lichen Leben“**

In jeder Stunde wird der ganze Körper auf Entspan-
nung, Dehnung und Kräftigung angesprochen. Die
Asanas fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäu-
le, Gelenke und Kräftigung der Muskulatur. Durch
einige Übungen im Einbeinstand schulen wir das
Gleichgewicht und stärken unsere Konzentration.
Die anschließende Atemübung und Meditation ver-
tiefte die Wirkung und entspannt Körper und Geist.

RENATE KRÄTZIG

Beginn: 05.09.2022

montags (10x), 18.00-19.15 Uhr
74,80 EUR (37,40 EUR / 96,90 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94130

HATHA-YOGA MIT BESONDEREN SCHWERPUNKTEN

Yoga für Fortgeschrittene

**In Verbindung mit Ayurveda und der Sam-
khya-Lehre**

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, die Yo-
gahaltungen (Asanas) und Pranayama (den Atem be-
treffend) unter detaillierter Anleitung weiterzuführen.
Im Fokus steht die Eigenwahrnehmung mit dem Ziel
der Selbstregulation (Resilienzförderung). Fortschrei-
tende Sensibilisierung für die MARMAS (107 Gesund-
heits-Quellpunkte) unterstützt Sie dabei ebenso wie
eine Tiefenentspannung und stille Meditation.

HELMA JUNG

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (12x), 18.00-20.15 Uhr
158,- EUR (79,20 EUR / 205,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94310

PRÄVENTIONSKURSE

Bitte prüfen Sie im Vorfeld, ob ein Kurs
durch Ihre Krankenkasse gefördert wird.



Hatha-Yoga für Senior*innen

Mit bewusster Atemführung gehen wir konzentriert, achtsam und gelassen in die Yoga-Haltungen (Asanas) hinein, dehnen und kräftigen den Körper, weiten die Atemräume, fördern das Gleichgewicht und genießen die Anspannung und Entspannung. Abschließend führen wir wie eine bewusste Tiefenentspannung durch und üben einfache Meditations-techniken

CHRISTINA WIESENER

Beginn: 01.09.2022

donnerstags (14x), 10.30-12.00 Uhr
92,40 EUR (46,20 EUR / 120,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94350

Rücken yoga für den Mann

Yoga dient der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Auch Männer können in dieser Zeit des Erreichbarkeitszwangs und der sitzenden Arbeits-haltung eine Entspannungspause vom Alltag und eine Stütze des Rückens brauchen. In diesem Kurs entspannen, kräftigen und dehnen wir die Rücken-muskeln, so dass die gesamte rumpfaufrichtende Muskulatur gestärkt und die Wirbelsäule flexibler wird. Atem- und Wahrnehmungsübungen unter-stützen Sie dabei, achtsamer mit sich umzugehen.

ANNE KOROLL

Beginn: 05.09.2022

montags (13x), 19.30-21.00 Uhr
137,80 EUR (80,60 EUR / 171,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 204

22H94400

Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken

Auf Grundlage des Systems „Yoga im täg-lichen Leben“

An diesem Nachmittag entspannen, dehnen und kräftigen wir unsere Rückenmuskulatur durch spezifische Körperübungen (Asanas). Sie fördern die Beweglichkeit der ganzen Wirbelsäule und unterstützen eine gute Körperhaltung. Die anschlie-ßende Atemübung und Meditation vertieft die Wir-kung und entspannt Körper und Geist.

RENATE KRÄTZIG

Termin: 21.01.2023

Samstag, 14.00-16.15 Uhr
19,80 EUR (9,90 EUR / 25,80 EUR)

Anmeldeschluss: 11.01.2023

VHS-Haus, Raum 203

23F94410

Hatha-Yoga für Rücken und Gelenke

Auf Grundlage des Systems „Yoga im täg-lichen Leben“

An diesem Nachmittag entspannen, dehnen und kräftigen wir unseren ganzen Körper. Durch stabili-sierende Übungen für die Wirbelsäule, den Schul-tergürtel, die Arme, die Beine und die Füße verbes-sern wir unsere Körperhaltung und entlasten unsere Gelenke. Wir vertiefen unseren Atem und verbinden diesen bewusst mit unseren Bewegungen. Der Kurs ist für Anfänger sowie Yogaerfahrene geeignet.

RENATE KRÄTZIG

Termin: 15.10.2022

Samstag, 14.00-16.15 Uhr
18,- EUR (9,- EUR / 23,40 EUR)

Anmeldeschluss: 05.10.2022

VHS-Haus, Raum 203

22H94420

Yoga & Pilates 55+

NEU

Starten Sie mit Elementen aus verschiede-nen Bewegungsformen entspannt und gestärkt in den Tag! Wir steigern unsere Kraft, Flexibilität und Ausdauer und verbessern zugleich unser Körper-bewusstsein und unsere Haltung. In Verbindung mit dem Atem können sich körperliche und emo-tionale Blockaden lösen und die innere Balance wird wieder spürbar. Eine kleine Entspannung rundet das Programm ab. Dieser Kurs ist für An-fänger*innen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Decke, und etwas zu trinken mitbringen.

NICOLE ERBER

Tanz-, Bewegungs- u. Entspannungstrainerin

Beginn: 09.09.2022

freitags (12x), 10.15-11.30 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94430

Traumasensibles Yoga (TSY)

NEU

TSY ist eine Yoga-Form mit sehr einfa-chen und sanften (yogischen) Haltungen, Atem und Achtsamkeitsübungen. Im Mittelpunkt steht die Auflösung von Anspannung. Entwickelt wur-de diese Form des Yogas für Menschen, die schmerzliche bzw. für sie traumatische Erfahrun-gen gemacht haben. Die Teilnehmenden werden mit minimaler und sanfter Anleitung ermutigt, die Übungen so auszuführen, wie es Ihnen guttut und um eine wohltuende Entspannung zu erfahren.

MELANIE ZEBRALLA-PUSCHMANN

Samstag, 04.02.2023, 10.00-11.30 Uhr

12,- EUR (6,- EUR / 15,60 EUR)

Anmeldeschluss: 25.01.2023

VHS-Haus, Raum 201

23F94450



Dozentin Annemie Gerhards

KUNDALINI-YOGA

Kundalini Yoga Schnupperkurs

Wir kombinieren Körperübungen mit Atemtech-niken und Konzentrationsübungen für den Geist und schließen unsere Einheiten mit einer angelei-teten tiefen Entspannung. Ziel unseres Kurses ist es, eine gute Basis für Entspannung, Haltungsver-besserung und bewussteres Atmen zu erlangen. Dieser Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer*in-nen verlängert werden.

ANNEMIE GERHARDS

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (3x), 17.30-18.45 Uhr
36,- EUR (18,00 EUR / 46,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 201

22H9500

Kundalini-Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem und stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Ge-sundheit. Es fördert die eigene Kraft, das Durchhal-tervermögen und die innere Stabilität. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsrei-he, Tiefenentspannung und Meditation. Der Kurs ist für jedes Alter und jeden Fitnessstand geeignet.

ANYA MONGA

Beginn: 09.09.2022

freitags (12x), 18.00-19.30 Uhr
79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94510

CHRISTIANA KLOPP

Beginn: 05.09.2022

montags (17x), 8.30-10.15 Uhr
176,- EUR (88,- EUR / 228,- EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94520

ANYA MONGA

Beginn: 09.09.2022

freitags (12x), 9.30-11.00 Uhr
144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 201

22H94530

Programmheft-Auslagestelle

Steinkirchen-Grünendeicher Service Center
Service rund um's Fahrrad
Gartenstraße 8 · 21720 Steinkirchen
Tel. 041428986913 · www.sgs-orlowski.de





ANGEBOTE

für Senioren*innen im Gesundheitsbereich

| | Seite |
|--|-------|
| Kundalini-Yoga für Senioren*innen (Apenas) | 92 |
| Pilates 66+ | 60 |
| Yoga & Pilates 55+ | 53 |
| Älter werden – jung bleiben durch Bewegung | 60 |
| Zumba Gold® | 62 |
| Vortrag: Der Umgang mit dem guten Sterben | 68 |

VINYASA-YOGA & MEHR

Vinyasa Yoga Basic Kurs

Für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Vinyasa Flow Yoga ist ein fließender Yoga-Stil, bei dem Atem und Bewegung sich verbinden. Leichte Übungen führen uns in das Vinyasa Yoga ein, stärken das Bewusstsein für unseren Atem während der Bewegungsabläufe und aktivieren unsere Körperhaltung. Ruhige Sequenzen runden den Kurs ab und entlassen uns entspannt in den Abend. Ich freue mich auf Euch, Namaste Eure Bärbel.

BÄRBEL BROCKMANN

Beginn: 06.09.2022

dienstags (14x), 19.45-20.45 Uhr
83,60 EUR (41,80 EUR / 108,30 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94600

Vinyasa Yoga am Morgen

Wir fließen durch sanfte Yogaeinheiten aus dem Vinyasa Yoga, die Atemübungen, Meditationen, sowohl dehnende als auch kräftigende Asanas für den ganzen Körper und eine abschließende Entspannung enthalten. Mit Yoga verbessern wir Haltung, Kraft und Beweglichkeit und es kann zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag führen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte eine eigene Matte, Yogakissen falls vorhanden, Decke, Getränk und gute Laune mitbringen.

ANNE KOROLL

Beginn: 06.09.2022

dienstags (13x), 8.30-10.00 Uhr
137,80 EUR (80,60 EUR / 171,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94620

HINWEIS

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken bzw. Schuhe, ggf. eine Matte, Decken, Kissen, Getränke/Snack mitbringen.



Dozentin Tonja Schröder

Slow Down Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ideal nach einem langen Tag zur Ruhe und Regeneration. Angepasste Übungen aus dem Vinyasa-Yoga entspannen Geist und Körper und führen in eine tiefere Yoga- und Meditationspraxis. Gemeinsam lassen wir den Tag ausklingen und runden die Stunde mit einer Tiefenentspannung ab.

TONJA SCHRÖDER

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (14x), 18.45-20.00 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
101,20 EUR (50,60 EUR / 131,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94630



Gesundheitsraum

Foto: S. Lohmann

Familien-Yoga zum 1. Advent

Nach dem Kinderyoga-Konzept von Sibylle Schöppel: Familien-Yoga als Familienzeit, in der Ihr Yoga mit Kinderaugen seht, spielerisch erlernt und gemeinsam entspannen könnt. Euch erwarten kreative Ideen, kleine Atemübungen, kindgerechte Yogaübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr benötigt bequeme Kleidung und ggf. rutschfeste Socken, wenn Ihr nicht barfuß turnen mögt.

SABINE HAGE-MALSCH

Sonntag, 27.11.2022, 10.30-12.00 Uhr

Gebühr pro Person
8,80 EUR (4,40 EUR / 11,40 EUR)
Anmeldeschluss: 16.11.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H94650

QIGONG

Qigong

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Qigong ist ein Weg zur ganzheitlichen Gesundheit auf der Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin. Unter Qigong sind Übungen in Ruhe und Bewegung zu verstehen, die die lebenserhaltenden Funktionen aktivieren, stärken und stabilisieren. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt und verbessern die Atmung, die innere Aufmerksamkeit und den Fluss der körpereigenen Energie (Qi).

HARRIET SCHRÖDER

Beginn: 07.11.2022

montags (10x), 19.30-20.45 Uhr
56,10 EUR (28,05 EUR / 73,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94730

HEIKE HAGENBROCK

Beginn: 21.09.2022

mittwochs (10x), 10.00-11.30 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H94740

Kranich Qigong

Der Kranich liebt den Tanz, die Bewegung und das Spiel des Flügelschlages. Seine Bewegungen sind leicht, natürlich, ruhig, kraftvoll und gelassen. Diese Eigenschaften finden wir im Kranich Qigong wieder. Die fünf Formen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt und führen zur Vertiefung der Atmung, Entspannung des Körpers und zur Ruhe des Geistes. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

HEIKE HAGENBROCK

Termin: 03./04.09.2022

Sa. 09.45-13.45 Uhr, So. 10.00-13.00 Uhr
48,40 EUR (24,20 EUR / 62,70 EUR)

Anmeldeschluss: 25.08.2022

VHS-Haus, Raum 203

22H94760

Qigong

Die sechs-Laute-Methode

Die sechs heilenden Laute oder Sechs-Laute-Methode ist eine Qi-Gong-Übungsform, bei der durch - lautes, leises oder nur gedachtes - Tönen die Organe stimuliert werden. Die wohltuende Vibration reguliert nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin den Fluss des Qi in den Leitbahnen um Blockaden zu lösen. Wir üben das Tönen der Laute in entspanntem Zustand entweder im Sitzen oder Liegen und ggf. auch im Stehen mit Bewegungen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch, ggf. Kissen, Pausensnack und ausreichend zu trinken mitbringen.

HARRIET SCHRÖDER

Samstag, 05.11.2022, 10.00-16.00 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)
Anmeldeschluss: 26.10.2022

VHS-Haus, Raum 203

22H94780



TAI JI

Tai Ji Quan

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ich lade Euch ein, einen der ältesten der fünf Hauptstile im traditionellen Tai Ji - Quan kennenzulernen. Mit europäischem Humor und Charme erlernen wir gemeinsam diese weiche, geschmeidige Bewegungskunst. Der Kurs gibt Einblicke in die Yang-Kurzform (0-69) und die Möglichkeit die Yang-Longform (0-138) zu erlernen. Mit weichen, geschmeidigen Bewegungen in Kombination mit Atem- und Meditationstechnik schulen wir die positive Einstellung zum eigenen Wohlbefinden.

MICHAEL DITTMAR

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 19.45-21.15 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
79,20 EUR (39,60 EUR / 94,60 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H94820

Fächerform des Tai Ji Quan Schnupperkurs

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse im Tai Ji

Die kleine Fächerform ist mit einer der schönsten Formen des Tai Jis und ein idealer Einstieg für Anfänger*innen und Interessierte dieser Kunst. Gleichgewicht, Atmung und Koordination werden spielerisch geschult. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung wird ein Gefühl von Anmut vermittelt. Tai Ji-Fächer können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

MICHAEL DITTMAR

Sonntag, 28.08.2022, 10.00-12.15 Uhr

13,20 EUR (6,60 EUR / 17,10 EUR)
Anmeldeschluss: 18.08.2022
VHS-Haus, Raum 10

22H94830

Zhaobao-Tai Ji

für Anfänger*innen

Zhaobao-Tai Ji (gesprochen: „Dschaubau“) ist ein hierzulande noch wenig bekannter Tai Ji-Stil. Er zeichnet sich durch seine besondere Geschmeidigkeit und Flexibilität aus und vermittelt durch seine eleganten Bewegungen einen ästhetischen Anblick. Der Anfänger/die Anfängerin kann sich schnell in die Bewegungen hinein fühlen und bekommt somit einen leichten Zugang zu dieser Bewegungskunst. In diesem Kurs werden zum Kennenlernen die ersten 10 Bewegungen vermittelt, die in sich eine abgeschlossene Form darstellen („Miniform“). Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Tai Ji-Erfahrene, die einen anderen Stil kennenlernen möchten.

HARRIET SCHRÖDER

Beginn: 07.11.2022

montags (10x), 18.15-19.15 Uhr
78,- EUR (39,- EUR / 101,40 EUR)
VHS-Haus, Raum 204

22H94850

Tai Ji Quan

24 vereinfachte Formen

Tai Ji ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es wirkt sich durch entschleunigte Bewegungen, kombiniert mit tiefer Atmung, äußerst positiv auf das Nervensystem aus. Tai Ji verbessert den Stoffwechsel und führt zu mehr Entspannung, Vitalität und Lebensfreude.

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Kennenlernen und Üben des ersten Teils der 24 vereinfachten Formen des Tai Ji.

ZHU SUN

Beginn: 06.09.2022

dienstags (15x), 11.30-12.30 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H94860

Für Fortgeschrittene 2

Intensives Üben des ersten und zweiten und dritten Teils der 24 vereinfachten Formen des Tai Ji.

ZHU SUN

Beginn: 06.09.2022

dienstags (15x), 10.15-11.15 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H94870

Für Fortgeschrittene 3

Intensives Üben aller Elemente der 24 Formen und den zweiten Teil der 42 Formen des Tai Ji Quan kennenlernen.

ZHU SUN

Beginn: 09.09.2022

freitags (15x), 9.00-10.00 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H94880

DOZENT*INNEN GESUCHT

Sie sind ausgebildete Sport- bzw. Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin oder verfügen über eine Trainingslizenz im Bereich Bewegung und/oder Entspannung, arbeiten gerne mit Erwachsenen und haben Lust, unser Angebot im Gesundheitsbereich aktiv mitzugestalten? Dann senden Sie Ihre Bewerbung gerne direkt an unsere Programmbereichsleiterin Frau Ott, vhs@stadt.buxtehude.de oder melden sich gerne kurz telefonisch bei Fr. Ott unter 04161/743429.

Fächerform des Tai Ji Quan

Für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Die kleine Fächerform ist mit einer der schönsten Formen des Tai Jis. Gleichgewicht, Atmung und Koordination werden spielerisch geschult. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung wird ein Gefühl von Anmut vermittelt. Tai Ji-Fächer können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

MICHAEL DITTMAR

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (12x), 19.15-20.45 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)
VHS-Haus, Raum 204

22H94840

PRÄVENTIONSKURSE

Bitte prüfen Sie im Vorfeld, ob ein Kurs durch Ihre Krankenkasse gefördert wird.



Tai Ji

Foto: L. Köster



ENTSPANNUNG

Die 18 Bewegungen

„Die 18 Bewegungen“ sind eine Volksgymnastik aus China, deren Theorie auf der traditionellen chinesischen Medizin basiert. „Die 18 Bewegungen“ fördern die Durchblutung, beruhigen die Nerven, dehnen die Venen und Meridianen aus, entspannen die Muskeln, entlasten die Gelenke, verstärken die vitale Energie und das Immunsystem. „Die 18 Bewegungen“ eignen sich für Jedermann! Sie bedürfen nur wenig Platz (nur so viel, um Arme und Beine ausstrecken zu können) und nehmen wenig Zeit in Anspruch (täglich 10 Min.).

Fortgeschrittene 1 „Schweine-Gruppe“

In diesem Kurs werden Sie die ersten Achtzehn Bewegungen und die zweiten Achtzehn Bewegungen üben.

ZHU SUN

Beginn: 06.09.2022
dienstags (15x), 9.00-10.00 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H94900

Fortgeschrittene 2 „Affengruppe“

Intensives Üben der ersten, zweiten und dritten „18 Bewegungen“ und kennen lernen der „Acht-Brokat-Übungen“ aus dem Qigong.

ZHU SUN

Beginn: 09.09.2022
freitags (15x), 11.30-12.30 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H94920

Fortgeschrittene 3 „Büffel-Gruppe“

Intensives Üben der „18 Bewegungen“ und der „Acht-Brokat-Übungen“ aus dem Qigong.

ZHU SUN

Beginn: 09.09.2022
freitags (15x), 10.15-11.15 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H94940



Dozentin Zhu Sun

Kennen Sie schon
unseren VHS-
Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an

MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Meditationszeit - Zeit für Dich

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ich lade Dich zu einer geführten Meditation ein. Die natürliche, tiefgehende und ruhige Atmung, das Wahrnehmen, das Körperempfinden und das Bewusst-„Sein“, sind Inhalte dieser Zeit. Innerhalb dieser Meditation wird es eine Zeit der Stille geben. Verschiedene Klangformen werden diese glaubensfreie Meditation unterstützen. Ein perfekter Ausklang der Woche und ein entspannter Start in Dein Wochenende.

MICHAEL DITTMAR

Beginn: 09.09.2022
freitags (8x), 19.00-20.15 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
57,20 EUR (28,60 EUR / 74,10 EUR)
VHS-Haus, Raum 201

22H95000

Achtsamkeit, Meditation und Atementspannung

Zum Kennenlernen

Mit Achtsamkeit, Meditation und Atementspannung können sich innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit (wieder) einstellen. Auch der Körper genießt diese Erholungs- und Regenerationszeit. Sie lernen verschiedene Übungen dazu im Sitzen und Liegen kennen. Diese helfen u.a., Körper und Geist zu entspannen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, die Schmerzverarbeitung positiv zu verändern, sowie Stressempfinden zu reduzieren oder vorzubeugen.

SILVIA BERGER-MÜNSTER

Samstag, 28.01.2023, 14.00-17.45 Uhr
22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)
Anmeldeschluss: 18.01.2023
VHS-Haus, Raum 203

23F95030

3 PREISE, 1 ZIEL:
GEMEINSAM FÜR MEHR
BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

- Normalpreis – der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
- ermäßigter Preis – für Menschen mit geringen Einkommen
- Solidarpreis – macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Tiefer Atem - Frischer Wind

Atemschulung Methode Middendorf

Viele Menschen atmen nur im oberen Bereich des Körpers, das Zwerchfell wird einseitig bewegt, die Schultern sind hochgezogen. Das hat weitreichende Konsequenzen auf Körperhaltung und Atemvolumen und so auf den gesamten Kräftehaushalt. Dehnungen, Schwünge, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen erweitern Ihre Atemfähigkeit. So gehen Sie munter und frisch und gleichzeitig entspannt und gelassen in Ihren Alltag.

MARIANNE BONESS

Sonntag, 18.09.2022, 11.00-17.00 Uhr
30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)
Anmeldeschluss: 07.09.2022
VHS-Haus, Raum 10

22H95050

Stress lass nach!

Gedankenyoگا

„Wie werde ich innerlich ruhiger?“ Was schlägt mir auf den Magen, raubt mir den Schlaf, geht mir an die Nieren? Es geht um Zeitkiller und Oasen, Helfersyndrome und Hamsterräder, Chefs und Schwiegermütter, Läuse und Leber und darum, wie man Frieden schließt. Eine einfache Meditation stellt das Kopfkinobild ab und hilft, den eigenen inneren Kompass zu finden. Ruhe im Denken ist dabei nicht Voraussetzung, sondern Ziel der Übung!

MARTIN WIENKER

Zahnarzt u. Heilpraktiker
Beginn: 01.09.2022
donnerstags (2x), 19.00-21.15 Uhr
19,80 EUR (9,90 EUR / 25,80 EUR)
Anmeldeschluss: 24.08.2022
VHS-Haus, Raum 201

22H95100

Nach Innen geht der Weg

Für Fortgeschrittene

Ein regelmäßiger Meditationskurs für diejenigen, die den Kurs „Neue Wege“ oder „Stress lass nach“ bereits besucht haben und das Gelernte vertiefen möchten. Einige Gesprächsthemen: Sind berechnete Zukunftsängste berechtigt? Wenn der Körper zwickt will er was sagen? Kommt man im Hamsterrad vorwärts? Sich sorgen um andere, gut oder schlecht?

MARTIN WIENKER

Zahnarzt u. Heilpraktiker
Beginn: 15.09.2022
donnerstags (9x), 19.30-21.00 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt.
5,- EUR
VHS-Haus, Raum 201

22H95110

Suchen Sie ein Geschenk? Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?



GESUND IM JOB

Essen Sie sich fit!

Die richtige Ernährung kann maßgeblich zur Gesundheit beitragen. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter mit gezielten Vorträgen, Workshops oder Kursen wie z. B. zur „Gesunden Pause“ oder mit Unterstützungsangeboten zur langfristigen Gewichtsreduktion. Auch ein Kochkurs zur „Leichten gesunden Küche“ kann erste Anreize zur einer Ernährungsumstellung liefern und gleichzeitig die Teamarbeit fördern.

Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie mit maßgeschneiderten Angeboten in Ihrem Unternehmen oder bei uns im VHS-Haus.

„Atemlos durch die Nacht“



Vom nächtlichen Kopfkino

Wer täglich im Gedankenkarussell gefangen ist, braucht einen „Fluchtplan“. Es geht darum, den Verstand kennen zu lernen und auszutricksen. Eine einfache Meditation sorgt für Ausgeglichenheit und hilft, den eigenen inneren Kompass zu finden. Ruhe im Denken ist dabei nicht Voraussetzung, sondern Ziel der Übung!

MARTIN WIENKER

Zahnarzt u. Heilpraktiker

Donnerstag, 21.07.2022, 19.00-21.15 Uhr

10,50 EUR (5,25 EUR / 13,50 EUR)

Anmeldeschluss: 13.07.2022

VHS-Haus, Raum 201

22F95120

BILDUNGSURLAUB

Resilienz im beruflichen Kontext (vhsConcept)

Stark gegen Stress

Nähere Infos siehe Seite 8

SILVIA BERGER-MÜNSTER,

Psychologin u. Resilienztrainerin

Termin: 26.-30.09.2022

Mo.-Do. 9.00-16.30 Uhr, Fr. 9.00-14.00 Uhr

4,- EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 29.08.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H95150

SILVIA BERGER-MÜNSTER

Psychologin u. Resilienztrainerin

Termin: 25.-29.09.2023

Mo.-Do. 9.00-16.30 Uhr, Fr. 9.00-14.00 Uhr

5,00 EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

VHS-Haus, Raum 202

23H95200



Dozentin Gönke Lengsfeld

Gesund und stressfrei durch den beruflichen Alltag!

Gesunde Ernährung & Strategien zur Stressbewältigung

Nähere Infos siehe Seite 8

ANGELIKA SCHUMANN

Ernährungsberaterin

GÖNKE LENGSFELD

Psychologie, B.Sc.

Termin: 06.-10.02.2023

Mo.-Fr. 8.00-13.00 Uhr

10,00 EUR für Lebensmittel u. 4,00 EUR für Kopien

165,- EUR (82,50 EUR / 214,50 EUR)

Anmeldeschluss: 09.01.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F95230

Doppelbelastung schultern?

Achtsam mit mir umgehen

Nähere Infos siehe Seite 8

PETRA FRIEDRICH-POSBERG

Entspannungskoach

Termin: 21.-25.11.2022

Mo.-Fr. 8.30-13.30 Uhr (Teilzeit)

4,- EUR für Kopien

150,- EUR (75,- EUR / 195,- EUR)

Anmeldeschluss: 24.10.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H95220

Der Bus Nr. 2102 (Haltestelle: Bertha-von-Suttner-Allee) bringt Sie übrigens direkt zum VHS-Haus in Buxtehude.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Stressfrei in die Weihnachtszeit

NEU

Mit Achtsamen Yoga & Entspannungstechniken

An diesem Nachmittag erproben wir verschiedene Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungstechniken (PMR/AT), die helfen können, deinen Körper und Geist zu entspannen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie Stressempfindungen zu reduzieren oder vorzubeugen. Zudem werfen wir einen ersten Blick auf unsere Stressversacher und -verstärker in dieser häufig hektischen Zeit und entwickeln Ideen für eine entspannte Weihnachtszeit. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas zu trinken, Yoga/Gymnastikmatte, Decke und eventuell Kissen mitbringen.

NENNY CORLEIS

Yoga-Trainerin

Samstag 26.11.2022, 14.00-17.45 Uhr

30,- EUR (15,- EUR / 39,- EUR)

Anmeldeschluss: 16.11.2022

VHS-Haus, Raum 203

22H95300

Kombiniertes Entspannungstraining

Oft funktionieren wir nur, spüren das Hier und Jetzt nicht mehr und unsere Gedanken finden keine Ruhe. In diesem Kurs lernen wir einfache Methoden und Übungen kennen (z.B. Atem- u. Achtsamkeitsübungen, Meditation, AT, PME), die uns dabei unterstützen den Alltag besser zu bewältigen. Und die Kräfte zu mobilisieren und wieder in die Balance zu kommen. Auch bei Schmerzen, Schlaf- und Angststörungen können die Übungen vorbeugend wirken. Bitte warme bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Wasser mitbringen.

ELZBIETA NAGEL

Entspannungskoach

Beginn: 10.01.2023

dienstags (4x), 19.30-21.00 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 201

23F95330

HINWEIS

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken bzw. Schuhe, ggf. eine Matte, Decken, Kissen, Getränke/Snack mitbringen.

Programmheft-Auslagestelle

Physiotherapie Lasarzik & Lohmann
Bahnhofstr. 40 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/55950
www.physiotherapie-buxtehude.de





ENTSPANNUNG/BEWEGUNG

Autogenes Training (AT)

n. Prof. J.H. Schultz

AT ist eine bewährte, anerkannte und alltagstaugliche Methode der Selbstentspannung, die leicht zu erlernen ist. Schrittweise wird die Konzentration, Körperwahrnehmung und Vorstellungskraft geschult. AT ermöglicht eine umfassende Regeneration und hat vielfach eine positive Wirkung auf stressbedingte Beschwerden wie z. B. Ängste, Schmerzen u. Schlafstörungen - auch vorbeugend. Es fördert die körperlich-geistig-seelische Ruhe und Entspannung. Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger und Teilnehmer mit Erfahrung, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

ELZBIETA NAGEL

Sozialpädagogin & Entspannungscoach

Beginn: 01.11.2022

dienstags (8x), 19.30-21.00 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 201

22H95350

Stärken Sie Ihre Sehkraft

Durch ganzheitliches Augentraining

Leiden Sie an gereizten, trockenen, lichtempfindlichen Augen? Benötigen Sie immer stärkere Brillengläser? Die stete Beschäftigung im Nahbereich führt vielfach zur Einschränkung der Gewebefunktionen von Körper und Auge und langfristig zu Sehproblemen. Das Augentraining bietet wirksame alltagstaugliche Übungen, die unsere Augen entlasten und unser Sehfähigkeit stärken. Für Kurzsichtigkeit wie auch für Altersweitsichtigkeit ist das Training hilfreich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, alte Brille mit schwächerer Sehstärke und Wasser mitbringen.

MARIANNE BONESS

Samstag, 17.09.2022, 11.00-17.00 Uhr

30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H95550



DanseVita®

Tanztag

DanseVita® ermöglicht mit Hilfe von Tanz und Musik die Lebenskraft und Lebensfreude zu stärken. Wir tanzen ohne vorgegebene Tanzschritte. Unterschiedliche Übungen und Rituale wecken die inneren Ressourcen. Ausgewählte Musik, teils mit kraftvollen Rhythmen, im Wechsel mit federleichten und zuweilen ruhigen Melodien, gibt passende Impulse. So wird jeder Tanz zu einer spannenden Reise in die eigene Lebendigkeit. Frauen und Männer jeden Alters sind willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zum Trinken und zum Verzehr in der Mittagspause mit.

MANFRED WETZEL

Samstag, 05.11.2022, 10.00-17.00 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,40 EUR)

Anmeldeschluss: 26.10.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H95720

GESUND IM JOB

Entspannungs- und Bewegungskurse wie z. B. das Autogene Training lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren und wirken vielfach entlastend für die Mitarbeiter. Möchten Sie die Gesundheit in Ihrem Unternehmen fördern? Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie mit maßgeschneiderten Angeboten in Ihrem Unternehmen oder bei uns im VHS-Haus. Melden Sie sich gerne bei unserer Programmbereichsleiterin Anja Ott unter vhs@stadt.buxtehude.de oder 04161/743429

RÜCKENFIT

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Körperliche Aktivität ist das beste Training bei der Prävention von Fehlhaltung und falscher Belastung des Rückens im Alltag, und auch nach Wirbelsäulenerkrankungen hilft zielgerichtete Gymnastik, den Rücken in seiner Funktion zu stärken und neuen Rückenproblemen vorzubeugen. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie alle für den gesunden Rücken wichtigen Muskelgruppen kräftigen, die Körperhaltung verbessern und die Beweglichkeit fördern. Der Ausgleich zu einseitigen Alltagsbewegungen soll dabei helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Der Kurs ist auch für Teilnehmer*innen geeignet, die einen Bandscheibenvorfall hinter sich haben, der NICHT mehr akut ist, und die von Arzt und Physiotherapie die Erlaubnis zu gesundheitsorientiertem Sport erhalten haben. Der Heilungsprozess und die Regeneration kann so unterstützt werden.

SABINE HAGE-MALSCH

Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 17.45-18.45 Uhr

52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H96000

SABINE HAGE-MALSCH

Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 18.50-19.50 Uhr

52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H96010

Wirbelsäulengymnastik

Für einen starken Rücken

Durch gezielte Übungen mobilisieren und kräftigen wir Muskeln, Gelenke und unsere Wirbelsäule, stärken unser Herz- und Kreislaufsystem und trainieren unsere Ausdauer und Belastbarkeit.

SABINE NEUMANN

Beginn: 31.08.2022

mittwochs (13x), 10.00-11.00 Uhr

102,- EUR (51,- EUR / 132,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H96020

Spiralstabilisation der Wirbelsäule

Rückenschule nach Dr. med. Richard Smisek

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Durch Übungen mit einem speziell entwickelten elastischen Trainingsseil werden gezielt Bereiche der Rückenmuskulatur entspannt und gedehnt, während andere Bereiche wie z. B. die Bauchmuskulatur gestärkt werden. Durch diese Dehnung und Stärkung der Muskulatur richtet sich die Wirbelsäule auf und die Bandscheiben werden entlastet. Rückenschmerzen werden so vorgebeugt bzw. gemindert.

GU DRUN SCHULER

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (10x), 18.00-19.00 Uhr

57,20 EUR (28,60 EUR / 74,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H96060

Rückenfitness

Wollen Sie sich fit halten oder fit werden und dabei ganz besonders Ihrem Rücken etwas Gutes tun? Dann los! Hier werden alle Muskelgruppen gekräftigt, die Haltung der Wirbelsäule verbessert, die Beweglichkeit gefördert und zusätzlich das Herz-Kreislauf-System trainiert - ein idealer Ausgleich für alle, deren Rücken im Alltag besonders beansprucht oder einseitig belastet wird. Dieser Kurs beinhaltet: Mobilisation, Kräftigung, Dehnung sowie Entspannung der Muskeln und Gelenke. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Matte, Tennisball, 2x 0,5L-Flaschen- oder Hanteln, evtl. dicke Socken und ausreichend Mineralwasser mit.

MARTINA JOPP

Physiotherapeutin

Beginn: 09.09.2022

freitags (18x), 9.00-10.00 Uhr

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H96100

Entspannter Rücken und flexibles Kreuz

Mit der Feldenkrais-Methode

In diesem Workshop steht die Beweglichkeit unseres Rückens im Mittelpunkt. Mit leichten Übungen lernen wir die Bewegungen unseres Rückens bzw. der Rückenmuskulatur bewusster wahrzunehmen. Alternative Bewegungsformen und -variationen nach der Feldenkrais-Methode ermöglichen es, bislang ungenutzte Bewegungsmöglichkeiten zu aktivieren und feste und z. T. ungünstige Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Sie kennen die Feldenkrais-Methode noch nicht? Dieser Kurs eignet sich auch gut für Einsteiger*innen

ANKE METJE

Bewegungs- und Feldenkrais-Pädagogin

Samstag, 19.11.2022, 14.00-17.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

VHS-Haus, Raum 203

22H96140



Möchten Sie auch eine unserer Auslagestellen werden?
Dann melden Sie sich gerne bei uns unter 04161/74340 oder vhs@stadt.buxtehude.de

Schultern & Arme stabilisieren

NEU

Mit der Feldenkrais-Methode

Unsere heutigen Bewegungsgewohnheiten (z.B. langes Sitzen am Computer) können zu erheblichen Bewegungseinschränkungen und Belastung unseres Schultergürtels führen. Die Feldenkrais-Methode bietet die Möglichkeit durch einfache Bewegungen das Zusammenspiel zwischen Schultern und Armen erfahrbar zu machen und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Sie kennen die Feldenkrais-Methode noch nicht? Dieser Kurs eignet sich auch gut für Einsteiger*innen.

ANKE METJE

Bewegungs- und Feldenkrais-Pädagogin
Samstag, 17.09.2022, 14.00-17.00 Uhr
24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)
Anmeldeschluss: 07.09.2022
VHS-Haus, Raum 203

22H96150

Aktive Füße & bewegliche Knie

NEU

Mit der Feldenkrais-Methode

Sind Ihre Schuhsohlen auch immer an der gleichen Stelle abgelaufen? Wie wir gehen und stehen wirkt sich auf unseren gesamten Körper aus. Mit einfachen Übungen lernen Sie die Verbindung zwischen verschiedenen Teilen des Fußes zu den Knien, den Hüften und zum Rücken bewusster wahrzunehmen. Neue Bewegungsformen aus der Feldenkrais-Methode können helfen die Füße und Knie zu entlasten und das eigene Gleichgewicht zu stärken, um in verschiedenen Situationen sicher und entspannt aufzutreten. Sie kennen die Feldenkrais-Methode noch nicht? Dieser Kurs eignet sich auch gut für Einsteiger*innen

ANKE METJE

Bewegungs- und Feldenkrais-Pädagogin
Samstag, 01.10.2022, 14.00-17.00 Uhr
24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)
Anmeldeschluss: 21.09.2022
VHS-Haus, Raum 203

22H96160

HINWEIS

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken bzw. Schuhe, ggf. eine Matte, Decken, Kissen, Getränke/Snack mitbringen.

Rücken, Faszien und Klang-Entspannung

So Stärke ich meinen Rücken

Die heutigen Übungen fördern die bessere Beweglichkeit des Faszien-Gewebes und reduzieren Blockaden. Zusätzlich unterstützen die Klänge der Klangschalen und ihre Resonanzwirkung die Lockerung der Rückenmuskulatur und helfen, in die mentale Entspannung zu gelangen.

Bei verschiedenen Klangreisen lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und tanken neue Kraft und Energie!

MARGRIT ROWOHLT

HEIKE BRUNS

Klangmassage Praktikerin nach Peter Hess

Samstag, 19.11.2022, 13.00-17.30 Uhr

52,90 EUR (26,45 EUR / 68,80 EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

VHS-Haus, Raum 201

22H96170

Faszientraining am Morgen

NEU

Faszien bilden ein feinmaschiges zusammenhängendes Netz, welches z. B. unsere Muskeln vor Verletzungen schützt und unseren Körper in der Bewegung unterstützt. Durch dauerhaften Stress, Überforderung oder Bewegungsmangel können Faszien verhärten oder verkleben und dadurch Beschwerden verursachen. Spezielle Dehnübungen und Trainingseinheiten mit der Faszienrolle helfen unser Fasziengewebe zu entspannen. Zudem stärken wir mit gezielten Übungen unsere Muskulatur.

Bitte eine Matte, ein Handtuch, eine Faszienrolle sowie etwas zu trinken mitbringen.

KRISTIANE KÖPKE

Beginn: 09.09.2022

freitags (6x), 9.30-10.30 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 204

22H96180

Faszientraining

NEU

Unser alles umfassendes und miteinander verbindendes Fasziengewebe erfährt seit einigen Jahren enorme Forschungsfortschritte. Oft als nicht wenig beachtetes Gewebe betrachtet, musste es sich dem Muskel- und Skelettsystem unterwerfen. Durch dauerhaften Stress, Überforderung oder Bewegungsmangel können Faszien verhärten oder verkleben und dadurch Beschwerden verursachen. Sie erlernen aktiv mit Übungen wie Sie Ihre Faszien und damit Ihre Beschwerden positiv beeinflussen bzw. proaktiv entgegenwirken können. Bitte eine Matte, ein Handtuch, eine Faszienrolle, einen Tennisball sowie etwas zu trinken mitbringen.

ANDREA SCHLEEDE

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (6x), 19.00-20.00 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 201

22H96190

NICOLE ERBER



Frau Erber ist im Frühjahr 2017 im Kreativbereich an der VHS Buxtehude als Kursleiterin gestartet. Parallel hat sie eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin begonnen, die Ihre Leidenschaft für das Thema Gesundheit gefördert hat. In der Folge war und ist sie vor allem im Gesundheitsbereich als Kursleiterin in den Bereichen Yoga, Präventive Rückengymnastik und Pilates aktiv. Motiviert wird Sie durch Ihren Wunsch, „das jeder die Möglichkeit hat, unabhängig von seiner Situation oder begrenzenden Faktoren, die eigene Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern“. Dazu möchte sie mit ihren Kursangeboten an der VHS gerne beitragen und dieses Anliegen führte sie auch zur ihrer aktuellen Weiterbildung im Bereich der Osteopathie.

Ihr Kursangebot in diesem Semester:

22H96200 Präventive Rückengymnastik & Pilates
22H96280 Pilates 66+

Präventive Rückengymnastik & Pilates

Für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Mit sanfter Gymnastik für die Wirbelsäule, die wir mit einfachen Pilatesübungen ergänzen, wollen wir in diesem Kurs den Rücken stärken. Dehnübungen zwischendurch sowie stetige Konzentration auf die Bewegungsabläufe & Atmung fördern die Lockerung von Verspannungen und das Körperbewusstsein. Am Ende der Stunde folgt eine wohltuende kurze Entspannung, um die geforderten Muskeln zu regenerieren. Dieser Kurs ist für Anfänger und Senioren geeignet.

NICOLE ERBER

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 18.15-19.15 Uhr

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H96200

WEITERE ANGEBOTE

für den Rücken

| | Seite |
|---|-------|
| Rücken yoga für den Mann | 53 |
| Yoga für Rücken und Gelenke | 53 |
| Bauchtanz: Rückenfit zu orientalischen Rhythmen | 62 |



BEWEGUNG

Pilates mit Ball

Fitness & Balance

In dieses Pilates Training binden wir den (Gymnastik-)Ball bewusst mit ein. Gezielte Übungen mit und auf dem Ball fördern unser Körpergefühl und Gleichgewicht und entlasten zugleich unsere Gelenke. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm im Sitzen und Liegen, dass den ganzen Körper trainiert und vor allem Spaß macht. Seien Sie dabei beim Wippen, Dehnen und Trainieren. Dieser Kurs ist für Anfänger und Senioren geeignet.

Bitte viel zu trinken, Handtuch, bequeme Sportkleidung sowie rutschfeste Socken mitbringen.

NICOLE ERBER

Pilatestrainerin

Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 10.00-11.00 Uhr
70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H96260

Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ganzheitliches Trainingskonzept (Kräftigungs- und Dehnübungen) nach Joseph Pilates. Für Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen geeignet: Wir nehmen dabei aufeinander Rücksicht. Bitte in Sportbekleidung erscheinen und ggf. etwas zu trinken mitbringen.

MELINDA BECK

Beginn: 07.11.2022

montags (10x), 19.00-20.30 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)

VHS-Haus, Raum 201

22H96230



Dozentin Melinda Beck

Folgen Sie uns schon
auf Facebook?

NEU

Pilates 66+

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit einer ganzheitlichen Trainingsmethode kräftigen und dehnen wir unsere Muskeln und Gelenke und achten zugleich auf unseren Atem und fördern somit auch unsere Konzentration. Am Ende folgt eine wohltuende Dehnphase die zu einer Entspannung des ganzen Körpers führt.

NICOLE ERBER

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 17.00-18.00 Uhr
52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 203

22H96280

KRAFT & BEWEGLICHKEIT

Älter werden, jung bleiben durch Bewegung

Koordination, Balance, Kräftigung und ein wenig Ausdauer stehen im Mittelpunkt dieses Trainings. Mit viel Freude und Spaß an der Bewegung wendet sich dieser Kurs vorwiegend an ältere Teilnehmer*innen. Ziel ist es, die Mobilität und Selbstständigkeit des einzelnen Teilnehmers zu fördern und zu erhalten.

SABINE NEUMANN

Beginn: 01.09.2022

donnerstags (12x), 10.10-11.10 Uhr
96,- EUR (48,- EUR / 124,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H96340

Gemeinsam fit werden! - Outdoor

Mit einem Mix aus Gehen & Walken, kombiniert mit leichten Dehn- und Kräftigungsübungen, bietet dieser Kurs einen guten Einstieg für alle, die sich gerne mehr bewegen möchten. Der Kurs findet draußen in der Natur statt und fördert neben der Ausdauer und Beweglichkeit auch das Immunsystem.

Bitte in bequemer sportlicher Kleidung erscheinen und ggf. etwas zu trinken mitbringen.

SABINE NEUMAN

Beginn: 29.08.2022

montags (8x), 10.00-11.00 Uhr
66,- EUR (33,- EUR / 85,80 EUR)

Treffpunkt: Wettloopsweg (Waldeingang)

22H96350

Outdoor Workout

Du bewegst dich gerne an der frischen Luft? Dann mach mit!

Ein gut durchdachtes und abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training verbessert deine Fitness sowie deine körperliche und geistige Belastbarkeit. Es erwarten dich Laufeinheiten, Mobilisationsübungen, ein Mix aus Kraft-Ausdauertraining und Übungen zur Beweglichkeit. Eine Grundfitness im langsamen Lauftempo wird vorausgesetzt. Bitte in Sportbekleidung erscheinen und ggf. etwas zu trinken mitbringen.

MELINDA BECK, BIBIANA BECK

Beginn: 29.08.2022

montags (8x), 18.15-19.15 Uhr
Der Kurs findet z. T. in den Ferien statt
45,50 EUR (22,75 EUR / 58,50 EUR)

Parkplatz neben der Hundeschule am Bahnübergang B73 Buxtehude

22H96400

Strong – Workout

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nutze den Beat! Jede Bewegung ist genau auf die Musik abgestimmt und wird von ihr befeuert. STRONG kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Gemeinsam verbrennen wir Kalorien und stärken gleichzeitig unsere Arme, Beine, Bauch- und Po-Muskeln. Mit Musik und guter Laune trainieren und straffen wir unseren ganzen Körper. Sei gerne mit dabei!

SANDRA BRECKLING

Zumba® Instructor

Beginn: 01.11.2022

dienstags (12x), 18.35-19.35 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 201

22H96470

Bauch-Beine-Po

Die Trainingsstunde besteht aus einem Ausdauertraining und Kräftigungsübungen für Bauch-Beine-Po und Rücken. Abschließend sorgen Dehnübungen für einen wohligen Ausklang der Stunde.

PETRA LIETZ

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (10x), 19.00-20.00 Uhr
57,20 EUR (28,60 EUR / 74,10 EUR)

VHS-Haus, Raum 204

22H96450

Ihre Auslagestelle vor Ort

Edeka Drewes
Auedamm 3 · 21640 Horneburg
Tel. 04163 81500
www.edeka-drewes.de





Bodyworks

Wer Lust hat, mit gezielten und intensiven Übungen seinen kompletten Körper zu trainieren ist hier genau richtig. Gute Musik und gute Laune sorgen für die richtige Motivation beim Training. Mit einem allumfassenden, abwechslungsreichen Training erreichen wir zusammen eure Ziele!

LEONIE TERNITÉ

Beginn: 06.09.2022

dienstags (14x), 18.45-19.30 Uhr
Findet in den Ferien statt.
46,20 EUR (23,10 EUR / 60,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96420

LEONIE TERNITÉ

Beginn: 06.09.2022

dienstags (14x), 19.40-20.25 Uhr
Findet in den Ferien statt.
46,20 EUR (23,10 EUR / 60,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96430

Fit mit Baby und Kleinkind

Für Mütter mit Kleinkind und Baby

Am Tag kein Babysitter? Abends zu müde? Kein Problem! Bringt die Kinder einfach mit. Zur Prävention von Haltungsfehlern werden mit physiotherapeutischen Übungen die Rücken- und Bauchmuskeln gekräftigt. Das Beckenbodentraining führt den Körper in seine Grundstatik zurück. Stretching löst Fehlschaltungen der Muskulatur auf und entlastet langfristig die Lendenwirbelsäule. Die Kinder werden in manche Übungen mit einbezogen.

MARTINA JOPP

Physiotherapeutin

Beginn: 08.09.2022

Donnerstags (10x), 8.45-10.00 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt.
70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96480

Hula-Hoop - basteln & bewegen

In diesem Workshop verbinden wir Kreativität mit Fitness. Wir gestalten unseren eigenen Hu-la-Hoop - Reifen (z. B. im Glitter- oder Regenbogenlook) und machen erste Schritte zum perfekten Hüftschwung. Dabei erfährt Ihr allerlei Wissenswertes zum Thema Hula-Hoop hinsichtlich der Herstellung, zum kulturellen und gesundheitlich Hintergrund sowie Tipps und Tricks wie man den Reifen in Bewegung setzen kann. Ihr möchtet mit Euren neuen Reifen etwas länger üben? Dies ist ab 14.00 Uhr in unserem Starter-Kurs möglich. Bitte auf bequeme aber nicht zu weite Kleidung achten.

THOMAS MATZKE-TAEBEL

Samstag, 27.08.2022, 10.00-13.00 Uhr

18,- EUR Materialkosten pro Person
24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)
Anmeldeschluss: 17.08.2022
VHS-Haus, Raum 11

22H96550



Dozent Thomas Matzke-Taebel

Hula-Hoop - Starter-Kurs

Du hast Lust zu mitreißender Musik in der Gruppe die Hüften zu schwingen? - Und das mit Reifen? Dann bist Du hier genau richtig. In diesem Kurs machen wir gemeinsam die ersten Schritte im Hula-Hoop: Von anfänglichen Drehungen - der Reifen rotiert um den Körper - bis hin zu kleinen Bewegungseinheiten von 4-5 Minuten. Für alle die nach diesem Kurs das „Hula-Fieber“ erfasst hat, kann es in unserem Hula-Hoop-Fitnesskurs weitergehen. Bitte Getränke, Handtuch, Hallenschuhe und dicke Socken mitbringen und auf bequeme aber nicht zu weite Kleidung achten.

THOMAS MATZKE-TAEBEL

Samstag, 27.08.2022, 14.00-16.15 Uhr

zzgl. 1,- EUR Materialkosten
13,20 EUR (6,60 EUR / 17,10 EUR)
Anmeldeschluss: 17.08.2022
VHS-Haus, Raum 10

22H96560

Hula-Hoop - Fitness

Mit Vorkenntnissen

Hula-Hoop-Fitness, mitreißende Musik inklusive ;-)
Wir starten unsere Einheiten mit einem Warm-up - mit kleinen Koordinationsübungen und Stretching und trainieren dann das Rotieren mit dem Reifen, kombiniert mit Übungen auf dem Boden sowie mit dem Gewicht des Reifens. Eine Cool Down Phase rundet jede Kurseinheit ab. Die Teilnehmer*innen sollte mit dem Reifen vertraut sein und diesen rund 5 Minuten am Stück „oben“ halten können. Bitte Getränke, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen und auf bequeme aber nicht zu weite Kleidung achten. Bitte bringen Sie wenn möglich einen eigenen Reifen mit, diese sind nur in begrenzter Anzahl vorhanden.

THOMAS MATZKE-TAEBEL

Beginn: 02.11.2022

mittwochs (12x), 18.00-19.00 Uhr
zzgl. 1,- EUR Materialkosten
70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 204

22H96590

TANZ DICH FIT

Fitnessstanz

NEU

Wir kombinieren Tanzbewegungen mit Elementen aus dem Yoga, Kinetik und klassischen Fitnessübungen, um die Muskulatur zu stärken sowie unsere Körperkoordination und Flexibilität zu verbessern und das bei toller Musik und in entspannter Stimmung.

LARISSA LUSKUTOV

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 18.00-19.00 Uhr
70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 204

22H96620

Fitnessstanz

Mit klassischer Musik

Wir kombinieren Bewegungen aus dem klassischen Tanz mit Elementen aus Yoga, Kinetik und klassischen Fitnessübungen. Die Musik von Chopin, Mozart, Tschaikowsky harmonisiert die Seele, die Bewegungen des klassischen Tanzes verbessern unsere Haltung und Bewegungskoordination und stärken die Muskulatur.

LARISSA LOSKUTOV

Samstag, 21.01.2023

10.00-11.30 Uhr
12,- EUR (6,00 EUR / 15,60 EUR)
Anmeldeschluss: 11.01.2022
VHS-Haus, Raum 10

23F96630

Zumba® - Fitness

Du möchtest dein Herz-Kreislaufsystem auf Trapp bringen und dabei noch ordentlich Kalorien verbrennen? Du liebst Party-Stimmung? Dann komm zu Zumba®.

SANDRA BRECKLING

Zumba® Instructor

Beginn: 08.08.2022

montags (4x), 17.30-18.30 Uhr
14,- EUR (7,- EUR / 18,- EUR)
VHS-Haus, Wiese

22H96820

SANDRA BRECKLING

Zumba® Instructor

Beginn: 20.09.2022

dienstags (16x), 17.30-18.30 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
92,40 EUR (46,20 EUR / 119,70 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96640

HINWEIS

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken bzw. Schuhe, ggf. eine Matte, Decken, Kissen, Getränke/Snack mitbringen.



BEWEGUNG

Abmeldungen sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

Zumba Gold®

... ist ein Fitnessprogramm, das speziell konzipiert wurde, um Zumba aktiven älteren Erwachsenen, Anfängern oder Teilnehmern mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit näher zu bringen.

GU DRUN SCHULER

Zumba® Instructor
Beginn: 07.09.2022
mittwochs (14x), 16.45-17.45 Uhr
62,70 EUR (31,35 EUR / 81,70 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96680

NIA® & Yoga

NIA ist eine abwechslungsreiche Tanzform mit einfachen Choreografien zu mitreißender Musik. So trainieren wir unser Herz und stärken unsere Abwehrkräfte. Im zweiten Teil verbessern wir mit Yogaübungen unsere Haltung, Kraft und Beweglichkeit. Jede Einheit schließt mit einer Entspannungs- und/oder Atemübung. Dieser Kurs lädt ein, die Freude am Tanzen zu genießen und Kraft und Selbstbewusstsein für den Alltag zu schöpfen.

ANNE KOROLL

Beginn: 06.09.2022
dienstags (13x), 10.15-11.45 Uhr
137,80 EUR (80,60 EUR / 171,60 EUR)
VHS-Haus, Raum 203

22H96720

KAHA®

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über zu Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Dieser Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden.

KAHA®

- fördert die Beweglichkeit und ist beruhigend für den Geist
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- gibt innere Ruhe, Gelassenheit und neue Energie
- ist inspiriert von Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga.

SILKE BUSCH

Beginn: 20.07.2022
mittwochs (6x), 19.15-20.15 Uhr
28,- EUR (14,- EUR / 36,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22F97060

HINWEIS

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken bzw. Schuhe, ggf. eine Matte, Decken, Kissen, Getränke/Snack mitbringen.

KAHA®

KAHA® bedeutet übersetzt „energiegeladen“ und stärkt das Körpergefühl durch bewusstes Bewegen und Erleben. Dieser Kurs kann ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand besucht werden. KAHA® - Ist inspiriert von Taiji, Qigong und Yoga - Fördert die Beweglichkeit und ist beruhigend für den Geist - Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen - Gibt innere Ruhe und Gelassenheit Unterstützt wird die Wirkung der Bewegungen durch Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii.

NENNY CORLEIS

Beginn: 07.09.2022
mittwochs (6x), 19.15-20.15 Uhr
35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96740

AROHA®

AROHA® wurde für Erwachsene aller Altersgruppen und Fitness-Level entwickelt und ist ein Gruppen-Fitness Programm das ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor bietet. Abwechslend spannungsvolle und entspannende, leicht nachvollziehbare Bewegungen zu eigens hierfür komponierter Musik setzen verborgene Energien frei.

AROHA®

- Ist inspiriert vom traditionellen Tanz der Maori, ergänzt um Elemente des Kung Fu und Taiji
- Verbessert die Beweglichkeit, Balance und Koordinationsfähigkeit
- Schont die Gelenke, baut Stress ab und stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

NENNY CORLEIS

Beginn: 02.11.2022
mittwochs (10x), 19.15-20.45 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96800

Bauchtanz - Anfänger*innen

Rückenfit zu orientalischen Rhythmen

Orientalischer Tanz macht Spaß und ist Wohlfühlprogramm & intensives Fitnesstraining in einem. Geeignet für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Zu moderner, orientalischer Musik werden die Grundlagen des Tanzes vermittelt und eine kleine Choreographie erarbeitet. Ganz nebenbei werde die Gelenke und die Wirbelsäule mobilisiert sowie die allgemeine Beweglichkeit und aufrechte Körperhaltung gefördert. Bitte Gymnastikschuhe und ggf. einen Schleier mitbringen.

CHRISTIANE MICHEL-REESE

Beginn: 16.09.2022
freitags (10x), 18.30-19.30 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
57,20 EUR (28,60 EUR / 74,10 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96850

CHRISTIANE MICHEL-REESE



Christiane Michel-Reese ist im Frühjahr 2017 mit einem Kurs zum Orientalischen Bauchtanz als Dozentin an der VHS Buxtehude gestartet. Neben der Gesundheitsförderung stehen für sie Leichtigkeit, das Miteinander im Kurs und die Individualität im Vordergrund: „Ich freue mich, wenn sich in meinen Kursen alle wohlfühlen, Spaß haben und Sie selbst sein können“. Besonders viel Freude hat Sie daran, Kinder und Erwachsene in Ihrer Kreativität und Spontanität zu fördern. Insbesondere bei den Kinderkursen kombiniert Sie gerne kreative Elemente mit Bewegungseinheiten z. B. bei Ihren Kursangeboten in den Lernräumen oder im allgemeinen Ferienprogramm.

Ihr Kursangebot in diesem Semester:

| | |
|----------|------------------------------|
| 22H09880 | Dance-Mix für Kids |
| | 7-12 Jahre |
| 22H96850 | Bauchtanz - Anfänger*innen |
| 22H96870 | Bauchtanz - Fortgeschrittene |

Bauchtanz - Fortgeschrittene

Rückenfit zu orientalischen Rhythmen

Schleifen, Kreise und Grundschritte sind kein Problem? Dann wird es Zeit für Improvisation und Kombinationen zu verschiedenen Rhythmen. Gemeinsam arbeiten wir zu orientalischer Musik an einer Choreographie. Rückenfitness und Mobilisation stehen weiterhin im Mittelpunkt. Bitte Gymnastikschuhe und ggf. einen Schleier mitbringen.

CHRISTIANE MICHEL-REESE

Beginn: 16.09.2022
freitags (16x), 17.15-18.15 Uhr
92,40 EUR (46,20 EUR / 119,70 EUR)
VHS-Haus, Raum 10

22H96870

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

- Normalpreis** – der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
- ermäßigter Preis** – für Menschen mit geringen Einkommen
- Solidarpreis** – macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.



Tango Argentino

Die sinnlichste Form der Zweisamkeit!

Der Argentinische Tango besteht nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik. Auf eine unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

DOBRI GJURKOV, TANGONIDO

Beginn: 12.09.2022

montags (10x), 20.00-21.30 Uhr
80,50 EUR (40,30 EUR / 104,70 EUR)
Gebühr pro Person

VHS-Haus, Raum 10

22H96900

DOBRI GJURKOV, TANGONIDO

Samstag, 12.11.2022, 15.00-20.00 Uhr

48,30 EUR (24,20 EUR / 62,80 EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 03.11.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H96920



Dozent Dobri Gjurkov

Line Dance

für Einsteiger*innen

Line Dance heißt, wir tanzen solo nebeneinander und in mehreren Reihen feste Choreografien zu verschiedenen Rhythmen, von Country bis Pop, Cuban, Swing und mehr. Die Choreografien bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Schrittkombinationen. Je mehr Choreografien Ihr tanzt desto mehr Figuren beherrscht Ihr und es wird zunehmend einfacher neue Tänze zu lernen. Auch als Einstieg für unseren bestehenden „Modern-Line-Dance-1“ Kurs geeignet. Steigt doch einfach mit ein!

Bitte drehfreundige Schuhe (ohne schwarze Sohle) und etwas zu trinken mitbringen.

CAROLA STÖCKMANN

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (17x), 16.45-18.00 Uhr
92,40 EUR (46,20 EUR / 120,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H97000

Line Dance

für Fortgeschrittene

Für Euch, die Ihr gute Kenntnisse der Tanzschrittbearbeitung und Vorerfahrung habt. Line Dance heißt, wir tanzen solo nebeneinander und in mehreren Reihen feste Choreografien zu verschiedenen Rhythmen, von Country bis Pop, Cuban, Swing und mehr. Die Choreografien bestehen aus festen, sich wiederholenden Schrittkombinationen. Je mehr Choreografien Ihr tanzen könnt desto mehr Figuren beherrscht Ihr auch und es wird zunehmend einfacher neue Tänze zu lernen. Steigt mit ein!

Bitte drehfreundige Schuhe (ohne schwarze Sohle) und etwas zu trinken mitbringen.

CAROLA STÖCKMANN

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (17x), 18.00-19.30 Uhr
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
112,20 EUR (56,10 EUR / 146,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 10

22H97020

Eltern-Kind-Tanzwerkstatt

3-5 Jahre

Eine bunte Mischung aus Kreistänzen, Tanz - und anderen Bewegungsspielen bietet Kindern und Eltern die Gelegenheit, gemeinsam neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Koordination und Rhythmusgefühl werden gefördert, während Groß und Klein gemeinsam die Freude am Bewegen und an der Musik genießen.

LIDIA MOLINA

Beginn: 25.09.2022

sonntags (3x), 9.00-11.00 Uhr
Gebühr pro Person
35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Anmeldeschluss: 15.09.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H97090



Ihre Auslagestelle vor Ort

Der Holzofenbäcker
Hauptstr. 30a · 21644 Sauensiek
Tel. 04169/413
www.holzofenbaecker-sauensiek.de



Was tanzt man in ...?

Internationale Folklore für Anfänger*innen jeden Alters

NEU

Volkstänze sind so unterschiedlich wie die Kulturen, in denen sie entstanden sind, und nicht selten blicken sie auf eine lange Tradition zurück. In diesem Kurs wollen wir uns mit unseren ersten Tanzschritten vertraut machen und gemeinsam Tänze aus verschiedenen europäischen Ländern lernen. Das gesellige Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch gleichzeitig Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

SWANTJE SOHNREY

Tanzpädagogin

Beginn: 13.09.2022

dienstags (8x), 16.00-17.00 Uhr
48,40 EUR (24,20 EUR / 62,70 EUR)

VHS-Haus, Raum 204

22H97050

Tänzerische Zeitreise

Historische Tänze für Anfänger*innen

NEU

Was tanzte man eigentlich im Mittelalter? Was ist eine Suite? Und wie sahen die Tänze an den Adelshöfen aus?

Gemeinsam wollen wir einen Blick in die Vergangenheit wagen und leichte Tänze aus Mittelalter, Renaissance und Barock für ein paar Stunden wieder lebendig werden lassen. Dieser Workshop richtet sich an alle mit und ohne Tanzerfahrung, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren und sich zu den Klängen alter Musik zu bewegen.

SWANTJE SOHNREY

Tanzpädagogin

Samstag, 24.09.2022, 10.00-13.00 Uhr

17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

Anmeldeschluss: 14.09.2022

VHS-Haus, Raum 204

22H97070



Aquarella Buxtehude

Foto: VHS Buxtehude

AQUAFITNESS

Wassergymnastik

Die Schulung von Muskelkraft und Ausdauer, von Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser mit besonderer Wirksamkeit und dabei noch schonend möglich. Der Kurs findet ohne Musik statt. (Gebühr inklusive Eintritt ins Lehrschwimmbecken) Bitte Aqua-Schuhe mitbringen.

SILKE GRUNEWALD

Beginn: 05.09.2022

montags (10x), 18.00-19.00 Uhr

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

75,40 EUR (54,- EUR / 88,40 EUR)

Grundschule Neukloster, Lehrschwimmbecken

22H97200

SILKE GRUNEWALD

Beginn: 05.09.2022

montags (10x), 19.00-20.00 Uhr

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

75,40 EUR (54,- EUR / 88,40 EUR)

Grundschule Neukloster, Lehrschwimmbecken

22H97220

SILKE GRUNEWALD

Beginn: 05.09.2022

montags (10x), 20.00-21.00 Uhr

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

75,40 EUR (54,- EUR / 88,40 EUR)

Grundschule Neukloster, Lehrschwimmbecken

22H97240

HINWEIS

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken bzw. Schuhe, ggf. eine Matte, Decken, Kissen, Getränke/Snack mitbringen.

Aqua-Fitness im Aquarella

Ein gesundheitsorientiertes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im Wasser, das Kondition aufbaut, gleichzeitig eine Massagewirkung erzielt und viel Spaß bringt. Mitmachen kann jeder, der etwas für seine Kondition und Leistungsfähigkeit tun möchte und sich gern im Wasser (max. 1,20 m Tiefe) bewegt. Einlass 15 Minuten vor Kursbeginn

SUSANNE LOHMANN

Beginn: 22.09.2022

donnerstags (7x), 18.15-19.00 Uhr

34,65 EUR (23,10 EUR / 41,65 EUR)

Aquarella, Konopkastr. 4, 21614 Buxtehude

22H97300

SUSANNE LOHMANN

Beginn: 22.09.2022

donnerstags (7x), 19.00-19.45 Uhr

34,65 EUR (23,10 EUR / 41,65 EUR)

Aquarella, Konopkastr. 4, 21614 Buxtehude

22H97310

SUSANNE LOHMANN

Beginn: 22.09.2022

donnerstags (7x), 19.45-20.30 Uhr

34,65 EUR (23,10 EUR / 41,65 EUR)

Aquarella, Konopkastr. 4, 21614 Buxtehude

22H97320

SUSANNE LOHMANN

Beginn: 01.12.2022

donnerstags (7x), 18.15-19.00 Uhr

34,65 EUR (23,10 EUR / 41,65 EUR)

Aquarella, Konopkastr. 4, 21614 Buxtehude

22H97340

SUSANNE LOHMANN

Beginn: 01.12.2022

donnerstags (7x), 19.00-19.45 Uhr

34,65 EUR (23,10 EUR / 41,65 EUR)

Aquarella, Konopkastr. 4, 21614 Buxtehude

22H97350

SUSANNE LOHMANN

Beginn: 01.12.2022

donnerstags (7x), 19.45-20.30 Uhr

34,65 EUR (23,10 EUR / 41,65 EUR)

Aquarella, Konopkastr. 4, 21614 Buxtehude

22H97360

Ihre Auslagestelle vor Ort

AMARITA Buxtehude GmbH
Bertha-von-Suttner-Allee 8 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/747-0
www.amarita-buxtehude.de



AMARITA
BUXTEHUDE

FREIZEITSPORT & SELBSTVERTEIDIGUNG

Bogenschießen

Konzentration - Haltung - Entspannung

Der Bogensport bietet eine sportliche Herausforderung, stärkt unseren Rücken und fördert die Konzentration sowie das seelische und körperliche Wohlbefinden. Dieser Schnupperkurs ist für jedes Alter ab 14 Jahren geeignet und wird in Kooperation mit dem Schützenverein Holvede e.V. durchgeführt (weitere Infos beim Kursleiter: 0172-5464421).

Bitte Turnschuhe, Getränk und enganliegende Oberbekleidung mitbringen.

RAINER SCHULTZ

Beginn: 05.11.2022

samstags (3x), 10.00-11.30 Uhr

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,20 EUR)

Anmeldeschluss: 26.10.2022

Schießstand/Bogensporthalle, Lemmermanns Weg 1, 21646 Holvede

22H97750



Golfsport

Foto: Pexel

Golfkurs für Einsteiger

Vom Putt zum Drive

Golfplatzlerlaubniskurs in Theorie und Praxis gemäß den Richtlinien der DGV - Platzreife. 12 Trainingseinheiten á 90 Minuten decken alle Grundfertigkeiten des Golfsports ab. 9x Praxis: Putten, Chippen, Pitchen, Abschlag, Bunkerspiel, Spiel auf dem Golfplatz, Platzstrategie. Hinzukommen 1 Theorieeinheiten: Regelkunde und Etikette. Platzreifekurs und dann?

Die Kursgebühr enthält einen Gutschein über 88,00 EUR, anrechenbar auf eine Mitgliedschaft bis 31.12.2022 im Golf-Club Buxtehude. Weitere Details und Angebote der BSV-Golfsparte: www.BSVGolf.de.

Bitte festes, sportliches Schuhwerk mitbringen. Schläger und Bälle werden gestellt.

GOLF-CLUB BUXTEHUDE GMBH & CO. KG

Termine: dienstags, 23.08., 30.08., 06.07., 13.09., 20.09., 27.09. von 18.00-19.30 Uhr u. samstags, 27.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09. von 09.30-11.00 Uhr

269,- EUR

Golf-Club Buxtehude-Daensen, Zum Lehmfeld 1

22H97830



Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Euch - Frauen allen Alters. Wir vermitteln praktische Handlungsweisen zur Selbstbehauptung in bedrohlichen Konfliktsituationen. Wir zeigen Euch Gegenmaßnahmen gegen mögliche körperliche Angriffe auf. Ein Schwerpunkt liegt in der Verteidigung gegen größere und schwere Angreifer. Die Prävention und Selbstbehauptung in Konfliktsituationen werden ebenfalls nicht zu kurz kommen. Ihr erhaltet wichtige Informationen zur rechtlichen Grundlage insbesondere der Nothilfe und Notwehr. Mit uns lernt Ihr Eure persönlichen Möglichkeiten gezielt einzusetzen und somit erhaltet Ihr mehr Sicherheit in unsicheren Situationen.

MICHAEL DITTMAR, ANKE PETERS

Termin: 26./27.11.2022 u. 10.12.2022

Sa./So. 14.00-17.00 Uhr

72,50 EUR (36,30 EUR / 94,20 EUR)

Anmeldeschluss: 16.11.2022

VHS-Haus, Raum 10

22H97900

PSYCHE & GESUNDHEIT

Mentaltraining – Gut für die Gesundheit?!

Was ist mentales Training? Welche Möglichkeiten bietet es - speziell im Bereich Gesundheit? Zum Beispiel, im Umgang mit (chronischen)-Schmerzen, Verletzungen, in der Unterstützung bei Verhaltensänderungen, wie Nikotinverzicht, Gewichtsreduzierung oder präventiv zur Stärkung des vegetativen Nervensystems sowie Vorbeugung gegen Demenz.

Der Workshop bietet einen Einblick in neurologisches Grundwissen, zeigt unterschiedliche Methoden des mentalen Trainings auf, wie diese in den täglichen Alltag integriert und genutzt werden können.

SUSANNE BRASS

zertifizierte Mentaltrainerin

Samstag, 17.09.2022, 14.00-17.45 Uhr

22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H98620

Mentaltraining für werdende Mütter/Eltern

NEU

Positiv durch die letzten Wochen der Schwangerschaft und gut vorbereitet die Geburt erleben. Unterschiedliche Gefühle verarbeiten, Unsicherheiten und Ängste abbauen, so wird die die Geburt zu einem einzigartigen Erlebnis! Dieser Workshop bietet neben Erfahrungsaustausch, allgemeinen Informationen sowie praktischen Tipps, eine optimale mentale Vorbereitung auf die einzelnen Phasen der Geburt, was auch für die Partner*innen zur Unterstützung von Bedeutung ist. Bei einer normalen Geburt können durch Vorstellungskraft, gezielter Bewegung und entsprechender Atemtechnik ca. 50% der Schmerzen reduziert werden! Durch mentales Training in den Geburts-Flow! Diesen Kurs können Sie sowohl alleine wie auch zu zweit besuchen.

SUSANNE BRASS

zertifizierte Mentaltrainerin

Samstag, 08.10.2022, 14.00-17.45 Uhr

30,- EUR (15,- EUR / 39,- EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 29.09.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H98630

Mit Baby und Kleinkind gelassen bleiben

NEU

Mentaltraining für (frischgebackene) Eltern

Nachbereitung der Geburt, was haben sie wie erlebt? Auf einmal verantwortlich sein - was hat das Kind? Wie geht durchschlafen? Bedürfnisse erkennen und befriedigen. Wie fühlen sie sich in der Elternrolle? Wie organisieren sie sich und schaffen sich dadurch Freiräume?

In diesem Workshop können sie ihre Erfahrungen austauschen. Sie erhalten viele praktische Tipps und lernen entspannt zu bleiben, auch wenn nicht alles sofort perfekt ist. Sie erfahren wie sie durch Massage und gemeinsames Turnen, ihr Kind (Baby) glücklich machen. Beschützen sie ihr (Klein)- Kind, ohne es in seiner Entwicklung einzuengen. Fördern sie seine Selbstständigkeit und damit sein Selbstbewusstsein! Diesen Kurs können Sie sowohl alleine wie auch zu zweit besuchen.

Babys dürfen gerne mitgebracht werden

SUSANNE BRASS

zertifizierte Mentaltrainerin

Samstag, 14.01.2023, 14.00-17.45 Uhr

30,- EUR (15,- EUR / 39,- EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 04.01.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F98640

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

CEB-Training

NEU

Einführungskurs

CEB steht für Cultivating Emotional Balance. Ausgangspunkt dieses Ansatzes ist die starke Wirkung von Emotionen auf unsere Kommunikation und unser Handeln. Welche negativen Auswirkungen dies haben kann, merken wir oft in Konflikt- oder Stresssituationen.

CEB ist ein säkulares Programm, das auf aktuellen Erkenntnissen aus Psychologie und Formen buddhistischer Geistes- und Achtsamkeitstraining basiert. Ziel ist ein ausgeglichener, geduldiger und sensibler Umgang mit sich und der Umwelt. Dieser Einführungskurs gibt einen ersten praxisnahen Einblick in die Grundlagen des Programms.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

PEGGY BENDLER

Termin: 12./13.11.2022

Sa. 09.00-16.30 Uhr, So. 10.00-13.00 Uhr

78,- EUR (39,- EUR / 101,40 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus, Raum 203

22H98610



Dozentin Peggy Bendler



PFLEGELEICHT - VERANSTALTUNGSREIHE FÜR SENIOREN UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IN KOOPERATION MIT DEM PFLEGE- UND SENIORENSTÜTZPUNKT DES LANDKREIS STADE



Alle Veranstaltungen dieser Reihe sind für Sie kostenlos. Bitte beachten Sie, dass die praxisnahen Kurse für die pflegende Angehörige im Seniorenheim Waldburg stattfinden. Einige der Vorträge finden in Form eines Webinars statt, Sie können diese also von zu Hause aus verfolgen oder zu uns in die VHS kommen. Um Anmeldung zu den Veranstaltungen wird gebeten. Bitte geben Sie bei den Webinaren bei der Anmeldung an, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen möchten.



Im Alter selbstständig bleiben!

Ein Zollstock als Kartenhalter, ein Nussknacker zum Öffnen von Flaschen aber auch Fußwaschhilfen, Badebretter und andere Dinge können wertvolle Dienste leisten. Dank technischer und praktischer Alltagshelfer kann die eigene Mobilität und Selbständigkeit lange erhalten werden. In dem Vortrag werden Hilfsmittel vorgestellt, die das Leben - nicht nur im Alter und bei Behinderung - erleichtern. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

KARIN DIECKMANN

Dienstag, 01.11.2022, 15.00-17.15 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Hohe Luft, Stader Str. 15

22H98700

Beschäftigung für Senioren*innen mit und ohne Pflegebedarf

Ideen für den vernünftigen Zeitvertreib

Einsamkeit oder auch Langeweile sind Dinge, vor denen sich viele Menschen im Alter fürchten. Menschen, die in ihrer Bewegung und Energie eingeschränkt sind, benötigen gezielte Beschäftigung, um sich geistig und körperlich fit zu halten. Ohne Beschäftigung kann es schnell zu sozialem Rückzug kommen. Wenn die Seniorin oder der Senior stärker eingeschränkt ist, müssen die Beschäftigungsangebote zunehmend von außen kommen. Motivation und Anleitung sind dann zunehmend gefragt. Durch Erinnerungen an alte Interessen oder die Ermutigung neue Dinge auszuprobieren, können passende Hobbys gefunden werden. Claudia Stein zeigt Angehörigen Beschäftigungsmöglichkeiten auf, die zu Hause oder im Freien durchgeführt werden können. Die Bandbreite der Möglichkeiten reicht vom Gedächtnistraining über Wahrnehmungsübungen bis hin zu Sitzgymnastik.

CLAUDIA STEIN

Mittwoch, 07.12.2022, 16.00-18.15 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

VHS-Haus, Cafeteria

22H98720



Gruppenbild Rollator-Kurs

Foto: VHS Buxtehude

Sicher und mobil mit dem Rollator unterwegs

mit Bewegungsparcour

Ist mein Rollator richtig eingestellt? Welche Haltung ist für mich und meine Gesundheit förderlich? Wie bewege ich mich sicher mit meinem Rollator und vermeide Stürze? All diese Fragen werden theoretisch und vor allem praktisch mit einem Bewegungsparcour beantwortet. Zudem gibt es Tipps und Hinweise zur Teilnahme am Straßenverkehr. Wer einen eigenen Rollator hat, sollte diesen bitte mitbringen. Es ist aber auch möglich den Umgang mit einem gestelltem Rollator auszuprobieren.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

SIGFRIED HÄUSSLER

Donnerstag, 06.10.2022, 15.30-18.00 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

FaBiZ (Eingangsbereich), Rotkäppchenweg 3

22H98740



Britta Pralow vom Seniorenstützpunkt Stade

Im Alter Zuhause wohnen

Wie dies durch Wohnungsanpassung gelingen kann, zeigt der Vortrag von Sylvia Pankop. Der bebilderte Vortrag gibt viele Tipps und Hinweise zu kleinen Veränderungen im Haushalt, die das Leben komfortabler machen, sowie zu Möglichkeiten der Planung oder Umgestaltung von Bädern, Küchen, Wohnräumen und Treppen. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade.

SYLVIA PANKOP

Donnerstag, 12.01.2023, 15.00-17.15 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

VHS-Haus, Cafeteria

23F98830

Gut vorgesorgt?!

Was passiert mit mir, wenn ich selber keine Entscheidungen mehr treffen kann, weil die eigene Handlungsfähigkeit eingeschränkt ist?

Wie können meine Wünsche und Vorstellungen dann noch Beachtung finden?

Der Vortrag unterstützt sie dabei die Themen Vorsorgegmappe, Vollmachten, Erbregelungen, digitaler Nachlass u.v.m. anzugehen, um für die eigene Pflegebedürftigkeit oder die ihrer Angehörigen vorzusorgen. Checklisten helfen dabei das Gespräch mit Angehörigen oder Vertrauten zu suchen oder eine Vorsorgegmappe für eventuelle gesetzliche Betreuer anzulegen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade.

BETTINA PRALOW

Donnerstag, 08.09.2022, 17.30-19.45 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

VHS-Haus, Cafeteria

22H98760



Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

NEU

Ein Unfall oder eine Krankheit können jeden - ob jung oder alt - unverhofft treffen. Wer handelt und entscheidet dann gegenüber Ämtern und Behörden oder im Krankenhaus? Angehörige, Kinder und Ehepartner können es nur, wenn sie zur Vertretung befugt sind. Mit einer Vollmacht und Betreuungsverfügung ist juristische Vorsorge möglich, die ein gerichtliches Betreuungsverfahren und die Bestellung eines rechtlichen Betreuers vermeidet. In gesunden Tagen oder in Phasen relativer Gesundheit bietet sich die Chance - für sich und mit anderen - gut überlegt vorzusorgen. Frau Nina Josten-Falten informiert in ihren Vortrag zu diesem Thema und steht im Anschluss für persönliche Fragen zur Verfügung.

NINA JOSTEN-FALTEN
Donnerstag, 01.12.2022, 15.00-17.15 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Cafeteria

22H98780

Pflegegrad, Pflegeversicherung, Pflegebeurteilung

Ein Unfall, beginnende Demenz oder der Verlust des Partners: es gibt viele Situationen, die plötzlich eine Betreuung erfordern können. Unvermittelt stellen sich Fragen wie z. B.:

- Wie erhalte ich Unterstützung?
- Welche Pflegeleistungen stehen mir zu?
- Wie wird der Pflegegrad bestimmt?

Ina Müller vom Senioren- und Pflegestützpunkt gibt einen umfassenden Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung und vermittelt Wissen rund um die Pflegegrade, die Pflegebegutachtung und Entlastungsmöglichkeiten mit ausreichend Raum für persönliche Fragen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

INA MÜLLER
Dienstag, 22.11.2022, 17.30-19.45 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Cafeteria

22H98750

Demenz - was nun?

Unter Demenz versteht man einen Abbau der geistigen Funktionen. Am geläufigsten sind Gedächtnis- und Orientierungsstörungen. Was bedeutet das im Alltag? Und warum spricht man auch von Alzheimer? Welche Symptome und welchen Verlauf kann eine Demenz haben? Wie wird die Diagnose gestellt? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und wie kann das Leben nach der Diagnose gestaltet werden? In dem Vortrag der Ergotherapeutin Leonie de Jong werden diese und andere Fragen, die zu Beginn der Erkrankung auftreten, beantwortet.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade.

LEONIE DE JONG
Donnerstag, 29.09.2022, 15.30-17.45 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Hohe Luft, Stader Str. 15

22H98800

Alltag leben mit Demenzerkrankten

Das tägliche Miteinander in Familien von Menschen mit Demenz stellt für alle Betroffenen immer wieder aufs Neue eine große Herausforderung dar. Zu mehr Entspannung und Lebensqualität können dabei zunächst ein Verständnis für den Erkrankten als auch ein demenzgerechter Umgang und entlastende Angebote führen.

Frau de Jong gibt Tipps für den Umgang mit schwierigen Situationen sowie Anregungen für die Gestaltung des Alltags, die helfen den Alltag besser zu meistern und wieder Freude am gemeinsamen Betätigen zu finden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

LEONIE DE JONG
Mittwoch, 05.10.2022, 15.30-17.45 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Cafeteria

22H98820

Bewegung unterstützen ... aber wie?

Mit Kinaesthetics

Menschen mit Beeinträchtigungen zu unterstützen ist eine große Aufgabe. Mit Kinaesthetics können Sie ein Bewusstsein für die eigene Bewegung entwickeln und Eigenaktivität, Mobilität und Selbständigkeit der pflegebedürftigen Person fördern. Anhand von Alltagssituationen, wie Aufstehen vom Stuhl, Umsetzen in den Rollstuhl oder Nahrungsaufnahme wird aufgezeigt, wie Pflegenden ihre Belastung reduzieren und pflegebedürftige förderlich unterstützt werden können.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade.

Bitte Bleistift, Radiergummi und eine Mappe zum Einheften mitbringen.

MARIANNE TEAGLE-JAHNKE
Dienstag, 29.11.2022, 15.00-17.15 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
FaBiZ (Eingangsbereich), Rotkäppchenweg 3

22H98840

Wie gelingt Pflege zu Hause?

Aufstehen & Umsetzen

Themenschwerpunkte:

- Hilfe beim Aufstehen und Umsetzen
- Toilettengang problemlos durchführen
- Lagerungstechniken erlernen
- Hilfsmittel kennenlernen und einsetzen

Alltagssituationen besser bewältigen: Eine erfahrenen Pflegefachkraft zeigt wie dies durch best. Techniken und Hilfsmittel möglich wird.

Praktische Übungen und theoretischer Austausch wechseln sich ab.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

SANDRA LÜTJE
 Pflegefachkraft
Mittwoch, 12.10.2022, 16.00-18.15 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Seniorenheim Waldburg, Stader Straße 84, Buxtehude

22H98860

Wie gelingt Pflege zu Hause? -

Körperpflege

Themenschwerpunkte:

- Körperpflege am Waschbecken unterstützen
- Körperpflege im Bett durchführen
- An- und Auskleiden
- Hilfsmittel kennenlernen und einsetzen

Alltagssituationen besser bewältigen: Eine erfahrenen Pflegefachkraft zeigt wie dies durch best. Techniken und Hilfsmittel möglich wird.

Praktische Übungen und theoretischer Austausch wechseln sich ab. Teil A und B können unabhängig voneinander besucht werden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

JASMIN MORITZ
 Pflegefachkraft
Donnerstag, 13.10.2022, 16.00-18.15 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Seniorenheim Waldburg, Stader Straße 84, Buxtehude

22H98870

„Krafttankstelle“?

NEU

Für pflegende Angehörige

Wer sich um andere kümmert, kann selbst schnell auf der Strecke bleiben und kennt nur zu gut Stress und Überlastung. Pflege zuhause ist eine großartige Leistung und zugleich ein Kraftakt! In diesem Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie im Alltag nutzen können, sich zu entspannen und Ihr Kraftreservoir wieder aufzutanken.

Claudia Stein gibt Ideen, Anregungen und Tipps für Ihren Alltag, um Kräfte zu schonen und zu regenerieren.

CLAUDIA STEIN
Montag, 10.10.2022, 16.00-18.15 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Cafeteria

22H98880

Auszeit für pflegende Angehörige

NEU

Ansprüche an die Pflegekasse

Es ist einer der härtesten Jobs in Deutschland: 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche inclusive Wochenenden und Feiertage. Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen, leisten Unglaubliches. Viele geraten an die Grenze ihrer Belastbarkeit. Sich Freiräume schaffen, Pausen und Auszeiten einzuplanen fällt oft schwer. Der Vortrag von Claudia Stein zeigt die Ansprüche gegenüber der Pflegekasse auf. Von der Tagespflege über Entlastungsleistungen bis zur Reha für Pflegenden werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, Urlaub und Auszeiten praktisch umzusetzen.

CLAUDIA STEIN
Mittwoch, 09.11.2022, 16.00-18.15 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
VHS-Haus, Cafeteria

22H98890



RUND UM DIE GESUNDHEIT

GESPRÄCHSRUNDE IN KOOPERATION MIT KIBIS DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE STADE



„Ich pflege meinen Partner/meine Partnerin“

Gesprächsrunde mit Gleichbetroffenen

Die Pflege des eigenen Partners bzw. der eigenen Partnerin ist eine große Herausforderung. Wie lässt sich der Balanceakt zwischen Sorge für den Partner/die Partnerin und der eigenen Gesundheit gestalten? Darf ich eigentlich Verantwortung abgeben? Wo finde ich professionelle Beratung und Unterstützung? Diese und andere Fragen aus der Runde der Kursteilnehmer*innen wollen wir gemeinsam besprechen, Ideen für die eigene Situation sammeln und einen Austausch mit Gleichbetroffenen ermöglichen. Gruppenregeln: Gesprochenes bleibt im Raum, Vertraulichkeit und Offenheit für andere Sicht- und Umgehensweisen mit der Situation. Dieser Termin kann als Auftaktveranstaltung für weitere Treffen dienen.

BRITTA LAMBERS

Montag, 05.09.2022, 9.00-12.00 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

VHS-Haus, Cafeteria

22H98900

Meine Eltern werden alt und pflegebedürftig?!

Gesprächsrunde mit Gleichbetroffenen

Wie ist es, wenn die eigenen Eltern oder älteren Angehörigen mehr Unterstützung brauchen oder eine Pflegestufe nötig wird? Was ist meine Rolle als Angehörige*r? Wie kann es mir gelingen, zwischen Kümern um die Eltern, Job und eigener Familie gesund zu bleiben?

Diese und andere Fragen aus der Runde der Kursteilnehmer*innen wollen wir gemeinsam besprechen und Ideen für die eigene Situation sammeln. Gruppenregeln: Gesprochenes bleibt im Raum, Vertraulichkeit und Offenheit für andere Sicht- und Umgehensweisen mit der Situation. Dieser Termin kann als Auftaktveranstaltung für weitere Treffen dienen.

BRITTA LAMBERS

Samstag, 10.09.2022, 9.30-12.30 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 01.09.2022

Online-Kurs

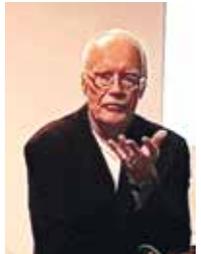
22H98910

Vortrag

„Vom guten Umgang mit dem Sterben“

NEU

Was brauchen und wünschen wir uns am Lebensende? Und was können wir tun, um möglichst sicher zu gehen, dass unsere Vorstellungen auch umgesetzt werden (können)? Der Vortrag informiert u. a. über aktuelle gesetzliche Grundlagen, bestehende Entscheidungshierarchien und Begrifflichkeiten wie aktive/passive Sterbehilfe oder Suizidassistenten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, über die eigenen Vorstellungen, Wünsche und offenen Fragen miteinander in den Dialog zu kommen. Hans-Henning Keese ist Diplom Rechtspfleger (FH) und als Systemischer Supervisor und Berufsbetreuer tätig.



Dozent Hans-Henning-Keese

HANNS-HENNING KEESE

Diplom Rechtspfleger

Dienstag, 27.09.2022, 18.00 Uhr

Eintritt 8,- EUR, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 20.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H98930

VORTRÄGE IM ELBE-KLINIKUM

Die Vorträge finden donnerstags im Vortragssaal des ELBE KLINIKUMS BUXTEHUDE statt (Hörsaal Dermatologie, Zugang über Drosselgasse). Alle Vorträge sind kostenlos. Die Anmeldungen erfolgt über die VHS Buxtehude und ist auch telefonisch möglich. Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-buxtehude.de



GESUNDHEITSWISSEN



Elbe Klinikum Buxtehude

Foto: Martin Elsen

Schulterverletzungen und -erkrankungen

Neue und bewährte Behandlungsmethoden

Gerade im Bereich der Schulterchirurgie konnten in den letzten Jahren erfolgreich minimalinvasive Operationsverfahren etabliert werden. Sowohl bei Sportverletzungen als auch bei degenerativen Schultererkrankungen stehen heutzutage eine Reihe von innovativen Operationsmethoden zur Verfügung, die im Einzelnen vorgestellt und an Beispielen erklärt werden.

DR. MED. AXEL BURMESTER

Leitender Arzt Schwerpunkt Schulterchirurgie

Donnerstag, 10.11.2022, 19.30 Uhr

Eintritt frei

Hörsaal, ELBE KLINIKUM Buxtehude

22H98260

Skabies (Grätze)

Die Krätze, medizinisch als Skabies bezeichnet, ist eine durch die Skabiesmilbe verursachte ansteckende Hautkrankheit des Menschen. Die Milben sind nur 0,3 bis 0,5 mm groß und damit kaum mit bloßem Auge sichtbar. Sie graben sich in die obere Hautschicht des Menschen ein, wo die Weibchen über ihre Lebenszeit von etwa vier bis acht Wochen täglich mehrere Eier legen. Die Reaktion auf Milbenausscheidungen verursacht nach einiger Zeit Hautreaktionen. Besonders dort, wo Menschen auf engem Raum zusammenleben, können sich Skabiesmilben verbreiten. Im Rahmen unseres Vortrags gehen wir genauer auf das Krankheitsbild, die Hauterscheinungen und Möglichkeiten der Therapie ein.

LEONIE BLUHM

Oberärztin der dermatologischen Onkologie; Hautkrebszentrum Buxtehude

Donnerstag, 12.01.2023, 19.30 Uhr

Eintritt frei

Hörsaal, ELBE KLINIKUM Buxtehude

23F98280

Bitte beachten Sie: bei einer erfolgreichen Anmeldung erhalten Sie KEINE Bestätigung von uns.



GESUND IM JOB

Essen Sie sich fit!

Die richtige Ernährung kann maßgeblich zur Gesundheit beitragen. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter mit gezielten Vorträgen, Workshops oder Kursen wie z. B. zur „Gesunden Pause“ oder mit Unterstützungsangeboten zur langfristigen Gewichtsreduktion. Auch ein Kochkurs zur „Leichten gesunden Küche“ kann erste Anreize zur einer Ernährungsumstellung liefern und gleichzeitig die Teamarbeit fördern.

Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie mit maßgeschneiderten Angeboten in Ihrem Unternehmen oder bei uns im VHS-Haus.

GESUNDE KÜCHE

Fasten nach Buchinger...

... ermöglicht den Luxus, sich eine Auszeit von Konsum und Leistung zu gönnen. Der Fastenkurs für Gesunde nach Buchinger tut nicht nur dem Körper gut. Er fördert die Selbstbestimmung und führt zu mehr Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen und lässt nebenbei noch ein paar Pfunde schwinden. Der Kurs unterstützt Sie beim Fasten mit Informationen, Erfahrungsaustausch und einer abendlichen Entspannungseinheit.

MECHTHILD STÖVER

Fastenleiterin

Termin: 03./04./07./08./09.11.2022, 18.00-19.30 Uhr

3,- EUR für Skript

72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)

VHS-Haus, Raum 202

22H92000



MECHTHILD STÖVER

Vor über 15 Jahren hat Frau Stöver die wohlthuende Wirkung des Fastens nach Buchinger für sich entdeckt und ihre Ausbildung als Fastenleiterin bei der Deutschen Fastenakademie absolviert. Seitdem fastet sie regelmäßig.

„Fasten nach Buchinger entgiftet den Körper, entschlackt das Gewebe und stärkt die Abwehrkräfte. Mein Wissen und meine Erfahrung in Bezug auf das Fasten gebe ich seit einigen Jahren in den Fastenkursen an der VHS Buxtehude weiter. Neben der Anleitung zum Fasten erwarten die Kursteilnehmer*innen Impulsvorträge und eine Entspannungseinheit. Ich freue mich nach zwei Jahren Coronapause auf den dynamischen Erfahrungsaustausch und die vielen erfreulichen Gespräche mit meinen Kursteilnehmer*innen.“

Ihr Angebot:

22H92000 Fasten nach Buchinger



Gesunde Küche

Foto: T. Schröder

Vegan für Einsteiger*innen

Dieser Kurs ist das richtige für alle vegan Interessierten, und auch für diejenigen, die mit veganer Ernährung eigentlich nicht viel anfangen können. Hier lernt ihr den Umgang mit veganen Lebensmitteln kennen, und wie klassische Lieblingsgerichte vegan zubereitet werden können, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Außerdem wird an leckeren Beispielgerichten gezeigt, wie es unkompliziert und mit wenig Planung möglich ist, sich vegan ausgewogen zu ernähren und mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

TONJA SCHRÖDER

Samstag, 14.01.2023, 10.30-15.00 Uhr

zzgl. 10,- EUR Lebensmittelkosten

39,60 EUR (19,80 EUR / 51,60 EUR)

Anmeldeschluss: 21.12.2022

VHS-Haus, Cafeteria

23F92100

Meal Prep und Buddha Bowls

NEU

veganer Kochkurs

Langweiliges Vorkochen war gestern! Heute heißt das ganze „Meal Prep“. Wie das gelingt, ohne dass jeden Tag das Gleiche auf dem Teller landet und trotzdem nicht Stunden in der Küche verbracht werden müssen, lernt ihr in diesem Kurs. Dabei machen wir uns sogenannte Buddha Bowls zu Nutze. Ein super einfaches Konzept und quasi ein Garant für abwechslungsreichen, leckeren und dabei gesunden Genuss.

TONJA SCHRÖDER

Samstag, 17.09.2022, 10.30-15.00 Uhr

zzgl. 10,- EUR Lebensmittelkosten

39,60 EUR (19,80 EUR / 51,60 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92110

Vegan backen

Neue Rezepte

Also ohne Ei?! Wie soll das denn funktionieren? Genau das erfahrt ihr in diesem Kurs. Ob süß oder herzhaft; Quiche, Cupcake oder Torte; spontan zum Nachmittagskaffee oder für die große Geburtstagsfeier: Leckeres Gebäck ist ein Highlight zu jedem Anlass. Wie super Backergebnisse vegan gelingen, Biskuit ohne Eischnee locker und fluffig wird, klassischer Rührteig ohne Ei bindet und saftig bleibt, oder wie man die Füllung für eine Quiche vegan zubereitet, lernt ihr hier beim Zubereiten von verschiedenen Rezepten.

TONJA SCHRÖDER

Samstag, 22.10.2022, 10.30-15.00 Uhr

zzgl. 10,- EUR Lebensmittelkosten

39,60 EUR (19,80 EUR / 51,60 EUR)

Anmeldeschluss: 12.10.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92130



Vegane Muffins

Foto: T. Schröder

Vegane Weihnachtszeit

NEU

Ein Weihnachtsessen vegan zu gestalten scheint auf den ersten Blick gar nicht so einfach. Dabei braucht man – wie immer beim Kochen – nur die richtigen Rezepte und ein wenig Erfahrung. Beides gibt es in diesem Kurs. Wir zaubern himmlische Desserts und ausgefallene Beilagen, das Highlight des veganen Menüs bilden Nussbraten und Bratensauce. Plätzchen dürfen natürlich auch nicht fehlen, dazu unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die vegane Weihnachtsbäckerei.

TONJA SCHRÖDER

Samstag, 19.11.2022, 10.30-15.00 Uhr

zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten

39,60 EUR (19,80 EUR / 51,60 EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92140

Programmheft-Auslagestelle

Konditorei Brinkshoff
Kirchweg 15 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161/994960
www.konditorei-brinkshoff.de





Riesensporling

Foto: U. Kappel

Pilzführung

Nach einer kurzen Einführung bilden wir eine Fahrgemeinschaft und starten zu einem ca. 2 stündigen Ausflug in die Natur. Während der Pilzführung werden Ihnen Grundkenntnisse zur selbstständigen Pilzbestimmung sowie Zusammenhänge für ein erfolgreiches Auffinden von Speisepilzen vermittelt. Ganz nebenbei erfahren Sie noch weiteres Wissenswertes aus dem Reich der Pilze. Anschließend kehren wir in die VHS zurück und bestimmen bei einer Pilzmahlzeit gemeinsam unsere Funde. Bitte bringen Sie einen kleinen Korb, einen Handspiegel, ein Messer, einen kleinen Borstenpinsel, ein Geschirrtuch, evtl. ein Gemüsenetz und etwas zu trinken mit.

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Samstag, 24.09.2022, 8.00-13.15 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 23,10 EUR (11,55 EUR / 30,10 EUR)
 Anmeldeschluss: 14.09.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H92200

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Samstag, 15.10.2022, 9.00-14.15 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 23,10 EUR (11,55 EUR / 30,10 EUR)
 Anmeldeschluss: 05.10.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H92210

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Sonntag, 16.10.2022, 9.00-14.15 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 23,10 EUR (11,55 EUR / 30,10 EUR)
 Anmeldeschluss: 05.10.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H92220

Pilzführung für Familien

Abenteuer Pilze

Wie und wo findet man am besten Pilze, was tut man, wenn man welche gefunden hat und wie kann man bestimmen, welcher Pilz das ist. Der Kurs startet in der VHS mit einer kurzen Einweisung. Anschließend bilden wir eine Fahrgemeinschaft. Nach einem ca. 2 stündigen Aufenthalt in der Natur kehren wir zurück in die VHS und bestimmen bei einer Pilzmahlzeit gemeinsam unsere Funde und probieren aus, was man mit Pilzen noch alles Tolles machen kann, außer sie zu essen.

Benötigt werden ein Korb, Messer, Pinsel, kl. Handtuch, evtl. Gemüsenetz

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Sonntag, 25.09.2022, 8.00-13.15 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten pro Person
 23,10 EUR (11,55 EUR / 30,10 EUR)
 Anmeldeschluss: 14.09.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H92240

Pilzführung: Winterpilze / Vitalpilze

Der Kurs startet mit einer kurzen Einweisung. Anschließend bilden wir eine Fahrgemeinschaft. Am Zielort werden Fragen beantwortet, gibt es Sammeltipps und Hilfe zur selbstständigen Pilzbestimmung, sowie Wissenswertes aus dem Reich der Pilze. Nach einem ca. 2 stündigen Aufenthalt in der Natur kehren wir zurück in die VHS und bestimmen bei einer Pilzmahlzeit gemeinsam unsere Funde.

Benötigt werden ein Korb, Messer, Pinsel, kl. Handtuch, evtl. Gemüsenetz
 Bitte achten sie auf wetterfeste Kleidung und ausreichend zu trinken.

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Samstag, 07.01.2023, 9.00-13.30 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 19,80 EUR (9,90 EUR / 25,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 21.12.2022
VHS-Haus, Cafeteria

23F92260

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Sonntag, 08.01.2023, 9.00-13.30 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 19,80 EUR (9,90 EUR / 25,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 21.12.2022
VHS-Haus, Cafeteria

23F92270

NEU

„Uromas Wissen“

Die Techniken der Vorratshaltung

Einwecken, Fermentieren, Trocknen: unsere Ur-Großeltern, verfügten noch über ganz viel Wissen Nahrungsmittel für den Winter haltbar zu machen. In diesem Kurs arbeiten wir mit dem, was uns die Natur bietet und erfahren Wissenswertes über diese althergebrachten Methoden. Im Vordergrund steht wie was praktisch geht und was bei den verschiedenen Techniken zu beachten ist. Es gibt vieles anzuschauen und zu probieren, so dass am Ende alle satt werden.

Zum Fermentieren bitte ein großes Schraubglas mitbringen.

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Sonntag, 13.11.2022, 10.00-14.30 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 26,40 EUR (13,20 EUR / 34,20 EUR)
 Anmeldeschluss: 13.11.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H92300

LÄNDERKÜCHE

Norwegische Küche – Fischsuppe

Fischsuppe mit „Beilage(n)“

Fischsuppe ist ein Klassiker und wird immer gern gegessen. Gemeinsam erproben wir die traditionellen Familienrezepte meiner Oma Ragnhild. Neben „rømme“ darf auch das „flatbrød“ nicht fehlen. Euch erwarten ein leckeres Gericht und kleine norwegische Anekdoten.

MARCUS GROSSKOPF

Samstag, 08.10.2022, 14.00-17.45 Uhr
 zzgl. 15,- EUR Lebensmittelkosten
 30,- EUR (15,- EUR / 39,- EUR)
 Anmeldeschluss: 28.09.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H92350

Norwegische Advents- und Weihnachtsbäckerei

7x7 slag til jul

Nichts ist unnorwegischer als 7 Sorten Plätzchen zu Weihnachten zu backen. Die Freude gemeinsam zu backen und die traditionellen 7 Sorten meiner norwegischen Oma Ragnhild möchte ich an Euch weitergeben. Kleine Geschichten über die norwegische Bäckerei sowie ein ordentlicher „Kochkaffee“ runden den Tag ab. Ich freu mich auf euch! Ps.: Es darf auch Norwegisch gesprochen werden. Rezepte gibt es zum Mitnehmen, sowie eine Auswahl an den gebackenen Plätzchen.

MARCUS GROSSKOPF

Samstag, 26.11.2022, 13.30-17.15 Uhr
 zzgl. 10,- EUR Lebensmittelkosten
 22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)
 Anmeldeschluss: 16.11.2022
VHS-Haus, Cafeteria

22H92360

HINWEIS

Bitte ein scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Behälter für Kostproben mitbringen.

Ihre Meinung ist uns wichtig – Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!



Dozent Andreas Danzschler

Spanische Landhausküche

Viva Espana!

Variationen von Tapas mit hausgemachten Olivenbrot, Lammragout mit Portwein, Paprika und Rosmarinkartoffeln, Creme Catalan mit Sangria-Sorbet.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 06.11.2022, 11.00-16.15 Uhr

zzgl. 18,- EUR Lebensmittelkosten
30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 26.10.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92380

Traditionelle Syrische Küche

Kibbeh, Tabouleh, Fallafel, Humus, Halawet al Jibben: Lernen Sie die Vielfalt der syrischen Küche kennen mit ihren abwechslungsreichen Vorspeisen (Meze), pikanten Hauptgerichten und raffinierten Desserts. Neben einen Einblick in die syrische Esskultur, erhalten Sie viele Tipps zu original syrischen Rezepten und deren Zubereitung.

LAILA AL-SAYED

Termine: 16.09., 07.10., 11.11., 09.12.2022 u. 06.01.2023

freitags (5x), 17.30-21.15 Uhr

60,- EUR Lebensmittelkosten zu zahlen beim 1. Termin

110,- EUR (55,- EUR / 142,50 EUR)

Anmeldeschluss: 06.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92420

Vegetarische Syrische Küche

Neben einen Einblick in die syrische Esskultur, erhalten Sie viele Tipps zu vegetarischen syrischen Rezepten und deren Zubereitung.

LAILA AL-SAYED

Termine: 22.09., 13.10. u. 17.11.2022

donnerstags (3x), 17.30-21.15 Uhr

30,- EUR Lebensmittelkosten zu zahlen beim 1. Termin

90,- EUR (45,- EUR / 117,- EUR)

Anmeldeschluss: 12.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92440

SAISONALE KÜCHE & BASICS

Barbecue

Unsere „Auftragsgriller“ warten am Tatort  Bei vielen Barbecue-Tipps zeigen wir Dir perfekte Marinaden, würzige Dips, vielfältige Salate und natürliche Köstlichkeiten vom Grill.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 24.07.2022, 11.00-16.15 Uhr

zzgl. 22,- EUR Lebensmittelkosten
30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 14.07.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22F92620

Veggi-Snacks

Kreativ kochen - lecker essen

Das beste Fleisch ist immer noch das Fruchtfleisch.

Filoteig-Muffin mit Spinat, Empanadas mit Rattatouillefüllung, Cous-Cous Brätling mit Joghurtsoße, Ravioli mit Ziegenkäsefüllung, Kürbis-Antipasti, Schokoladenparfait mit Ananas.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 02.10.2022, 11.00-16.15 Uhr

zzgl. 18,50 EUR Lebensmittelkosten
30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 22.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92610

Vom Feld in die Küche

Gratinierter Ziegenkäse mit Wildkräutersalat, Pfirsichspalten, Himbeeren und Walnussvinigrette. Maispouardenbrust mit Spinatfüllung, geschmorten Paprika Gemüse und Kartoffeln Avocado-Püree, Brownies Tiramisu mit Banane und Kirschen.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 04.09.2022, 11.00-16.15 Uhr

zzgl. 19,50 EUR Lebensmittelkosten
30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92630

Küchengeflüster

Einfach schnibbeln und schnacken

Crèmesuppe von der Steckrübe mit Speckpflaumen, warmes Roastbeef mit Zwiebel-Senfkruste, Spitzkohl, Röstkartoffeln und Kräuterbutter, Crème brûlée mit Beerenkompott.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 20.11.2022, 11.00-16.15 Uhr

zzgl. 21,- EUR Lebensmittelkosten
30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 10.11.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92640

Leichte Feierabendküche

Gesund und lecker kochen

Langer Arbeitstag und dann noch nichts gegessen. Und gesund sollte es auch sein. Geht das und wenn ja wie? In diesem Kurs geht es um die Kombination „gesund, schnell und lecker“. Dieses Mal mit Rucola-Salat leckerer Vinaigrette, leichte Lasagne mit Rind und Joghurt-Parfait.

ANGELIKA SCHUMANN

Ernährungsberaterin

Freitag, 02.09.2022, 18.30-21.30 Uhr

zzgl. 8,- EUR Lebensmittelkosten
17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

Anmeldeschluss: 23.08.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92700

Ihr Wunschkurs ist ausgebucht? Lassen Sie sich auf die Warteliste setzen, dann rücken Sie eventuell nach. Bei einer langen Warteliste bemühen wir uns um Zusatztermine.

Programmheft-Auslagestelle

Naturkost am Hafen
Am Hafen 1 · 21614 Buxtehude
Tel. 0461 651200
www.naturkost-am-hafen.de

NATURKOST AM HAFEN



ERNÄHRUNG

Wild(e) Weihnachtsküche

Bouillon vom Fasan mit Sauerkraut Ravioli. Geschmorte Rehkeule mit Traubensoße, Kräutersaitlingen und Walnuss Risotto
Lumumba Parfait mit Punschkirschen.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 11.12.2022, 11.00-16.15 Uhr

zzgl. 18,50 EUR Lebensmittelkosten

30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 30.11.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92720

Fischküche

Die Küche mit Meerblick

Bouillon von Mittelmeerfischen mit Safran und Gemüsepotpourri. Schollenfilet mit Flusskrebsfüllung, Olivenrisotto und Tomatenconfit.
Rhabarber Cheesecake Muffin mit Holunderblüten Sorbet.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 15.01.2023, 11.00-16.15 Uhr

zzgl. 19,00 EUR Lebensmittelkosten

30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

Anmeldeschluss: 04.01.2023

VHS-Haus, Cafeteria

23F92730

Männer-Kochkurs in Buxtehude

Gemeinsam kochen und schnippeln. Die Gerichte: mal raffiniert, mal einfach - aber immer lecker.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Termine: 28.09., 26.10., 30.11., 21.12.22 u. 25.01.2023

mittwochs (5x), 18.00-21.45 Uhr

75,- EUR Lebensmittelkosten (zu zahlen beim 1. Termin)

82,50 EUR (41,25 EUR / 107,50 EUR)

VHS-Haus, Cafeteria

22H92750

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Termine: 29.09., 27.10., 24.11., 22.12.22 u. 26.01.2023

donnerstags (5x), 18.00-21.45 Uhr

75,- EUR Lebensmittelkosten (zu zahlen beim 1. Termin)

82,50 EUR (41,25 EUR / 107,50 EUR)

VHS-Haus, Cafeteria

22H92760

Bier brauen

Wir brauen in der Küche der VHS ein untergäriges Pils aus Bio-Gerstenmalzschrot nach dem deutschen Reinheitsgebot, Der Kurs vermittelt die Basis zum Bier brauen. Sie erfahren Wissenswertes über die Rohstoffe, die Ausrüstung und das handwerkliche Vorgehen. Bei der Verkostung von 5 Fremdbieren lernen Sie die feinen geschmacklichen Unterschiede der einzelnen Bierstile kennen. Auch für das leibliche Wohl ist mit Katenschinken auf Roggenbrot gesorgt. Nach 4 Wochen Gär- und Lagerzeit kann jeder Teilnehmer, das gemeinsam gebraute Bier, abgefüllt in je zwei 0,5 l Bügelflaschen, in der VHS abholen.

HENRY SCHOBER

Samstag, 29.10.2022, 10.00-16.15 Uhr

Abholtermin: Donnerstag, 01.12.2022 von 9.00-16.00 Uhr

30,- EUR Materialkosten

26,40 EUR (13,20 EUR / 34,40 EUR)

VHS-Haus, Cafeteria

22H92980



Bier selber brauen

Foto: Pexel

COOKING WITH FRIENDS

Wünsch Dir was

Du bestimmst mit wem, wann und zu welchem Anlass Du bei uns kochen möchtest. Wir haben ein paar Ideen und die passenden Dozent*innen.

Let`s Wok

- Din Sum aus dem Wok mit Sesam-Majo
- Teriyaki Rinderstreifen mit 7 Köstlichkeiten & Basmatireis
- Bananen-Frühlingsrolle mit Kokos-Limoneneis

Männerrunde

- Erdnussuppe mit Kokosmilch und Peri-Peri Garnelen.
- Straußencurry mit Sambalmöhren und Biere-Pap
- Melktert mit Rosinen und Amarula-Eis

Mädelsabend

- Klassisches Anti-Pasti,
- Zitronen Hühnchen mit Thymian und Oliven,
- Zucchini, Rustikale Kartoffeln und Walnuss Pesto
- Tiramisu mit Limoncello Sorbet

Sushi

- Maki, California Rolls und Co

Tapas & more

- Varianten von Tapas
- Filet vom Landschwein in Serranoschinken, grünen Spargel, Kartoffel-Tortilla und roter Mojoverde
- Tiramisu mit Limoncello Sorbet

Weihnachtsmenü I

- Steakstreifen vom Wildschwein mit Feldsalat und Ahornsirup-Vinaigrette
- Bouillon vom Fasan mit Sauerkraut-Ravioli
- Geschmorte Rehkeule mit Traubensoße, Seitlinge und Walnuss Risotto
- Lumumba Parfait mit Punschkirschen

Weihnachtsmenü II

- Tranchen vom Rotwild mit Maronen, Herbstsalat und Apfel-Vinaigrette.
- Wildschweinerücken mit Pilzkruste, Trüffel jus, Spitzkohl und Macaire Kartoffeln
- Mousse von Prosecco mit Pistazien-Orangensalat

Alle kochen mit:

Max. 12 Personen

Gesellige Runde:

Max. 18 Personen

Zeitraumen:

Mind. 5 UE (Weihnachtsmenü mind. 6 UE)

Voraussetzung:

Buchung durch einen Ansprechpartner/ Bezahlung über eine Rechnungsadresse

Kosten:

40 Euro pro Unterrichtsstunde + Lebensmittelkosten

Die Lebensmittelkosten sind abhängig vom gewählten Angebot und der Personenanzahl.

Sprechen Sie uns gerne an:

Anja Ott · Tel. 04161/743429 · a.ott@stadt.buxtehude.de

Parkplätze finden Sie vor & hinter dem VHS-Haus.



Wildblumenbestäuber

Foto: VHS Buxtehude

KIDS & CO

Wildkräuter und ihre Bestäuber erkennen



Eltern-Kind-Kurs (6-12 Jahre)

Während einer Exkursion (1. Termin) lernen wir essbare Wildkräuter und ihre Bestäuber wie Wildbienen und Wespen kennen. Durch ihre fleißige Mithilfe bilden sich überhaupt erst Früchte, die wir teilweise dann auch schon ernten können. Anschließend arbeiten wir mit einfachen Bestimmungshilfen, um das Erkennen der Wildkräuter im Gelände zu erleichtern. An unserem zweiten Termin verarbeiten wir dann die Kräuter in der Küche zu leckeren Geschmackserlebnissen. Der Treffpunkt für die Exkursion wird zum Kursbeginn mitgeteilt.

Bitte zum ersten Termin Kescher, Insektenlupe und einen Plastikbehälter, zum zweiten Termin Trinkbecher und Marmeladenglas für Reste mitbringen.

BARBARA DREWES

Dipl.-Biologin,

Termine: 12. u. 19.08.2022,

jeweils 10.00-13.00 Uhr

7,- EUR Lebensmittelkosten pro Person

35,20 EUR (17,60 EUR / 45,60 EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 03.08.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92790

Sushi für Kids & Co

Eltern-Kind-Kurs (6-12 Jahre)

Lust auf Sushi? In diesem Kurs könnte ihr gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder einem anderen großen Lieblingsmenschen lernen wie man Sushi ganz einfach selber macht. Ob als klassische Rolle oder als lustiger Panda, hier kann jeder sein Lieblings-Sushi zusammenstellen.

ANDREAS DANZSCHER

Koch

Sonntag, 22.01.2023, 10.00-14.30 Uhr

zzgl. 11,- EUR Lebensmittelkosten pro Person

19,80 EUR (9,90 EUR / 25,80 EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 12.01.2023

VHS-Haus, Cafeteria

23F92780

Kindertorten für Kids & Co

Eltern-Kind-Kurs (9-13 Jahre)

Süß, bunt und/oder mit tollen Motiven. Wir backen die leckersten Torten und Kuchen für und mit Kindern. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und Ideen für die nächste Geburtstagstorte findet sich so vielleicht auch ;-)

RENATE MESSALL

Konditorin & Bäckerin

Sonntag, 18.09.2022, 13.30-16.30 Uhr

zzgl. 3,- EUR Lebensmittelkosten pro Person

17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 08.09.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92800

Halloween-Backen für Kids & Co

Gruselig Gut

Eltern-Kind-Kurs (9-13 Jahre)

Schaurig schöne Desserts, Küchlein und Kleingeback und was man sonst noch für das perfekte „Gruselkuchen-Buffer“ benötigt. Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

RENATE MESSALL

Konditorin & Bäckerin

Sonntag, 30.10.2022, 13.30-16.30 Uhr

zzgl. 5,- EUR Lebensmittelkosten pro Person

17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 20.10.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92810

Advents-Backen für Kids & Co

Eltern-Kind-Kurs (9-13 Jahre)

Wir backen die allerschönsten Hexenhäuser zu mitnehmen, Kekskerzen und kleines Weihnachtsgebäck zum Verschenken oder zum gleich Essen. Und zum Naschen bleibt auch noch genug übrig.

RENATE MESSALL

Konditorin & Bäckerin

Sonntag, 04.12.2022, 13.30-16.30 Uhr

zzgl. 4,- EUR Lebensmittelkosten pro Person

17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

Gebühr pro Person

Anmeldeschluss: 23.11.2022

VHS-Haus, Cafeteria

22H92820



Dozentin Renate Messall

HINWEIS

Bitte ein scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Behälter für Kostproben mitbringen.

Programmheft-Auslagestelle

Altländer Drogerie Hubert

Bürgerei 3 · 21615 Jork

Tel. 04162 8105

www.drogerie-hubert.de

ALTLÄNDER DROGERIE HUBERT

HEIMAT | SCHÖNHEIT | WOHLFÜHLEN | LECKERHEIT



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

CLAUDIA LÜHMANN



PROGRAMMBEREICHSLEITERIN

Tel.: 04161/7434-24
c.luehmann@stadt.buxtehude.de
Sprechzeiten in der VHS, VHS-Haus,
Bertha-von-Suttner-Allee 9, Raum 24
nach Vereinbarung

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot?
Wünschen Sie sich weitere Kurse oder ein
maßgeschneidertes Angebot?
Rufen Sie mich gerne an oder vereinbaren
einen Termin. Ich freue mich auf Sie!
Darüber hinaus beraten wir:

- Migrant*innen und ihre Angehörigen
- Mitarbeiter*innen von Firmen, Behörden
und Kommunen
- Lehrkräfte von allgemein- und berufsbil-
denden Schulen
- Ehrenamtlich Aktive und Lehrkräfte in
der Flüchtlingsarbeit
- Aupairs, Gastschüler*innen und ihre
Familien.

Do you have any questions concerning the
courses we offer?

Do you require different courses or a
customised course?

Don't hesitate to phone us, or make an
appointment to come and see us. We look
forward to meeting you!

We also offer our consultation services to
the following groups:

- Immigrants and their relatives.
- Company employees, public authorities
and local boroughs.
- Teaching staff at schools and vocational
colleges.
- Volunteers and teachers working with
refugees.
- Au pairs, visiting international students
and their families.

BERATUNG ZU BAMF- UND FLÜCHTLINGSKURSEN: NUR MIT TERMIN

Claudia Lühmann

Tel. 0 41 61 / 74 34-24, daf@stadt.buxtehude.de
Integrationskurse (BAMF), Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFöV/BAMF), Flüchtlings-
kurse – Raum 24

Weitere Informationen zu Integrationskursen
finden Sie auch unter www.bamf.de, zur Prü-
fung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) unter
www.telc.net.

Zur Beratung bitte mitbringen:

- **Ausweis/Pass** und/oder **Aufenthaltstitel**
- **Bescheinigung** von Ausländerbehörde/
BAMF/Jobcenter/BVA **über Berechtigung/
Verpflichtung** zur Teilnahme am Integrati-
onskurs
- **Leistungsbescheid** für Arbeitslosengeld II
(Jobcenter/Wohngeld/Kindergeldzuschlag
o.ä.)
- **Nachweis über Gebührenermäßigung/
-befreiung** (z.B. GEZ, Kita o.ä.)
- **Bescheinigungen über** bereits absolvierte
Sprachkurse/-tests (z.B. A1-Zertifikat)

Sozialberatung

Für Migrant*innen und Flüchtlinge

Bei alltäglichen Fragen und Problemen kann
ein Beratungsgespräch helfen. Bitte vereinbar-
en Sie einen Termin!

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Bertha-von-Suttner-Allee 4
21614 Buxtehude

Tel.: 04161/602330
Termine nach Vereinbarung

CONSULTATION ON BAMF AND REFUGEE COURSES: ONLY WITH APPOINTMENT

Claudia Lühmann

Tel. 04161/7434-24, daf@stadt.buxtehude.de
Integration courses (BAMF), vocational Ger-
man language promotion (DeuFöV/BAMF),
courses for refugees – Room 24

- **Certificates for language courses/exami-
nations** (eg .Level A1 Certificate) you have
al-ready taken.

Further information on integration courses
can also be found at www.bamf.de, and www.telc.net
for the German Test for Immigrants/
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Please bring the following documents with you:

- **Identity card/passport** and/or **residence
permit**
- **Confirmation** from „Ausländerbehörde“
(Immigration and Naturalisation Office)/
BAMF/ Job-center/BVA of eligibility/obliga-
tion to take part in an intergration course
- **Official confirmation of receipt** of „Ar-
beitslosengeld II“ (unemployment benefit/
Jobcenter)/ housing benefits/ child benefits
or similar.
- **Confirmation of eligibility for reduction in/
exemption from fees** (eg television licence
fees, kindergarten charges or similar.)

Social counselling

For immigrants and refugees

If you have everyday questions or problems,
social counselling can help. Please make an
appointment.

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Bertha-von-Suttner-Allee 4
21614 Buxtehude
Tel.: 04161/602330
only with appointment

PRÜFUNGEN

Wir bieten Deutschprüfungen auf verschiedenen Niveaustufen an. Bitte erfragen Sie genaue
Zeiten und Preise.

Britta Dutke · Tel. 04161/743420 · daf@stadt.buxtehude.de

Hier geht's direkt
zum Programm-
bereich





Deutsch als Fremdsprache A1.1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch. Leben in Deutschland (2. Ausgabe), Cornelsen

Teil 1

GABRIELE BOCK

Beginn: 29.08.2022

montags u. mittwochs (15x), 18.00-19.30 Uhr

2,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 108

22H71010

Teil 2

GABRIELE BOCK

Beginn: 21.11.2022

montags u. mittwochs (15x), 18.00-19.30 Uhr

2,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 108

22H71020

Deutsch als Fremdsprache A1.2

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch. Leben in Deutschland (2. Ausgabe), Cornelsen

Teil 1

SUSANN EBERLING

Beginn: 05.09.2022

montags u. mittwochs (15x), 18.00-19.30 Uhr

2,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H71030

Teil 2

SUSANN EBERLING

Beginn: 21.11.2022

montags u. mittwochs (15x), 18.00-19.30 Uhr

2,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H71040

Deutsch als Fremdsprache A1.2

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

MONIKA KLUDAS

Beginn: 05.09.2022

montags (10x), 17.45-20.00 Uhr

2,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 6

22H71050

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Teil 1 - für Teilnehmer*innen mit einfachen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch. Leben in Deutschland (2. Ausgabe), Cornelsen

Teil 1

SUSANN EBERLING

Beginn: 05.09.2022

montags u. mittwochs (15x), 16.15-17.45 Uhr

2,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H71110

Teil 2

SUSANN EBERLING

Beginn: 21.11.2022

montags u. mittwochs (15x), 16.15-17.45 Uhr

2,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H71120

Zertifikatskurs B1.1

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Teil 1

REGINA SENIOR

Beginn: 06.09.2022

dienstags u. donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

3,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D111

22H71310

Teil 2

REGINA SENIOR

Beginn: 22.11.2022

dienstags u. donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

3,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D111

22H71320

Zertifikatskurs B2.1

Lehrbuch: Berliner Platz Neu, Band 4, Klett

Teil 1

HELLMUTH FÄRBER

Beginn: 05.09.2022

montags u. donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

3,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D106

22H71410

Teil 2

HELLMUTH FÄRBER

Beginn: 21.11.2022

montags u. donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

3,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D106

22H71420

EINBÜRGERUNGSTEST

Seit dem 01.09.2008 gibt es verbindliche, bundeseinheitliche Einbürgerungstests. Die VHS Buxtehude und Stade führen diese Tests durch. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich! Bitte bringen Sie Ihren Ausweis/Pass mit. Die Testgebühr (25,- EUR) ist mit der Anmeldung bar zu zahlen.

Termine der VHS Buxtehude:

Dienstag, 18.11.2022,

Anmeldung bis 12.10.2022

Dienstag, 17.03.2023

Anmeldung bis 17.02.2023

jeweils 14.00-15.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung bei

Britta Dutke, Tel. 04161/7434-0.

Termine der VHS Stade:

Mittwoch, 21.09.2022

Anmeldung bis 23.08.2022

Mittwoch, 18.01.2023

Anmeldung bis 15.12.2022

jeweils 09.00-10.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung bei

Susanne Meyer, Tel. 04141/4099-0.

Zertifikatskurs C1.2

Lehrbuch: Aspekte Neu Mittelstufe Deutsch, Klett

Teil 1

CLAUDIA COTTEL-REEDER

Beginn: 06.09.2022

dienstags u. donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

4,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D109

22H71510

Teil 2

CLAUDIA COTTEL-REEDER

Beginn: 21.11.2022

dienstags u. donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

4,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D109

22H7152

Grundbildung

Lesen und Schreiben lernen

Sie sprechen (sehr) gut Deutsch. Aber mit dem Lesen und / oder Schreiben haben Sie Probleme. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Oder Sie kennen Menschen in Ihrer Familie, im Freundeskreis oder Kollegen bei der Arbeit, die nicht lesen und schreiben können. Dann weisen Sie gerne auf diesen Kurs hin.

Das Lehrmaterial wird bekannt gegeben, Kosten ca. 25,- EUR.

SONJA KAISER, ANGELIKA KLATT

Beginn: 05.09.2022

montags u. mittwochs, (30x), 18.00-19.30 Uhr

25,- EUR

VHS-Haus, Raum 16

22H71800

Folgen Sie uns schon
auf Facebook?



EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen A1 - C2

Stufen Sie sich selbst ein!

- Was kann ich jetzt?
- Auf welcher Stufe stehe ich?
- Was möchte ich können?
- Welche Stufe möchte ich erreichen?

C 2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören: Ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen: Sich mühelos an allen Gesprächen / Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen: Jede Art geschriebenen Textes mühelos verstehen
Schreiben: Anspruchsvolle Briefe / komplexe Berichte verfassen und differenziert ausdrücken

C 1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen: Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen: Komplexe Sachtexte / literarische Texte verstehen
Schreiben: Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

B 2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

- Hören: Im Fernsehen die meisten Sendungen / Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen: Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten
Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben: Persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist

B 1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- Hören: Das Wesentliche von Unterhaltungen/Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen: In einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben: Einen einfachen zusammenhängenden Text über vertraute Themen schreiben

A 2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

- Hören: Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen: Kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen: Kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben: Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A 1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Hören: Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen: Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen: Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (z.B. Schilder, Plakate)
Schreiben: Einfache Standardformulare (z.B. im Hotel) ausfüllen

Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Mittlere Sprachkenntnisse

Grundkenntnisse



INES HIRSCHMANN



PROGRAMMBEREICHSLEITERIN

Tel.: 04161/7434-27
i.hirschmann@stadt.buxtehude.de
Sprechzeiten in der VHS, VHS-Haus,
Bertha-von-Suttner-Allee 9, Raum 27
nach Vereinbarung

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot?
Wünschen Sie sich weitere Kurse oder
ein maßgeschneidertes Angebot? Rufen
Sie mich gerne an oder vereinbaren einen
Termin. Ich freue mich auf Sie!

Hier geht's direkt
zum Programm-
bereich



ENGLISCH

Englisch A1 für den Urlaub für Teilnehmer*innen ohne Vor- kenntnisse

NEU

See you later translator. Englisch ist für das heutige Reisen ein „must have“! Wäre es nicht schön, den Urlaub in fremden Ländern zu genießen, ohne dass es zu Missverständnissen kommt? In diesem Kurs lernen Sie, wie man Essen bestellt, nach dem Weg fragt und einfachen Smalltalk betreibt! Dank dieser einfachen Fähigkeiten werden Sie das Beste aus Ihrem Urlaub machen können! Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

REQUAL HÖPER

Samstag, 12.11.2022, 10.00-17.00 Uhr
3,- EUR für Kopien
48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)
Anmeldeschluss: 02.11.2022
VHS-Haus, Raum 101

22H72000

Englisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

The start can be easy. Alles hat einen Anfang, und der Anfang muss nicht immer schwer sein. Genießen Sie es, eine Sprache zu lernen, die Ihnen Welten öffnet. Während des Kurses lernen Sie spielend Englisch auf einem Grundniveau zu sprechen. Und schon bald werden Sie in der Lage sein, sich auf Englisch zu unterhalten!
Lehrbuch Fairway new A1 von Klett, ab Lektion 1.

REQUAL HÖPER

Beginn: 12.09.2022
montags (12x), 18.15-19.45 Uhr
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)
Halepaghen-Schule, Raum D103

22H72010

Schnuppern Sie Englisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet anhand einfacher, typischer Alltagssituationen die Möglichkeit zum sanften Lernen der englischen Sprache. Das Lehrmaterial wird gestellt.

INGRID KABLITZ

Beginn: 07.09.2022
mittwochs (9x), 10.30-12.00 Uhr
59,40 EUR (29,70 EUR / 77,40 EUR)
VHS-Haus, Raum 105

22H72050

Schnuppern Sie Englisch A2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Das Lehrmaterial wird gestellt.

INGRID KABLITZ

Beginn: 31.08.2022
mittwochs (12x), 8.45-10.15 Uhr
zzgl. Kopierkosten
79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)
VHS-Haus, Raum 105

22H72100

Bitte kaufen Sie sich erst kurz vor Kursbeginn das Lehrbuch, da wir manche Kurse aufgrund geringer Anmeldezahlen absagen müssen.

Englisch A2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Vorkenntnisse auf A2 Niveau haben und nun Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen möchten.
Lehrbuch: Fairway new A2, Klett, ab Lektion 5

SONJA KAISER

Beginn: 14.09.2022
mittwochs (10x), 18.15-19.45 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 6

22H72140

Wednesday Morning Conversation A2/B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

In a completely relaxed atmosphere, reading and speaking is the main objective of this „carry-on“ course. This objective is being attained surely and with humour. The book we are using is „Inspector Hudson Ermittelt“. We look forward to welcoming you.

ROSE JANE NERENHEIM

Beginn: 07.09.2022
mittwochs (15x), 8.30-10.00 Uhr
ca. 3,- EUR für Kopien
99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)
VHS-Haus

22H72170



Nevada

Foto: Stin-Niels Musche on Unsplash



ENGLISCH

Thrilling Reads on Thursday Mornings A2/B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

We will read and discuss some thrilling crime stories and improve vocabulary and speaking skills within some exciting scenarios. Just come along and have exciting Thursday mornings!

Lehrbuch: Crime Time (Lernkrimi Sammelband)

SCOTT REID

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 8.30-10.00 Uhr

2,- EUR für Kopien

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H72190

Englisch für Senior*innen B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Home before Dark. Englisch mit Muße - frischen Sie in angenehmer Atmosphäre und mit vielfältigen Übungen Ihre vergessenen geglaubten Kenntnisse der englischen Sprache auf.

Voraussetzung: ca. 3 Jahre Schul-/VHS-Unterricht

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

BRIGITTE KAPP

Beginn: 05.09.2022

montags (15x), 14.30-16.00 Uhr

1,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 103

22H72400

Tenses and Talks - Niveau B2

Englische Zeiten im Wechsel mit Wortschatztraining und Konversation

NEU

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Grammatikkenntnisse verbessern und ihren Wortschatz erweitern wollen. Im Wechsel werden Zeiten eingeführt und geübt, Grammatikprobleme erklärt, Wortschatzfelder erstellt und im Gespräch zusammengebracht.

Vorkenntnisse: 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechende VHS-Kurse

ULRICE CARINI-ALSHUTH

Beginn: 06.09.2022

dienstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

8,- EUR für Kopien

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D105

22H72410

Unterschiedliche Kursgebühren bei gleichen Unterrichtsstunden, sind auf eine unterschiedliche Teilnehmerzahl zurückzuführen.

Englisch Refresher - Intermediate B1

Das Lehrbuch wird bekannt geg

TANJA KOVARIK

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 8.45-10.15 Uhr

2,- EUR für Kopien

144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H72420

In Conversation B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

This course is meant to encourage people to talk about and discuss various topics in a friendly atmosphere. Don't worry about whether your English is good enough, it is much more important that you want to speak and are willing to listen to others. The course book used will be announced on the first appointment.

REGINA SENIOR

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (14x), 18.15-19.45 Uhr

1,- EUR für Kopien

92,40 EUR (46,20 EUR / 120,40 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D105

22H72440

Step up! Englisch B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

NEU

Whether for travelling, for the job or for memory training: Let's discover the English speaking world and improve your English language and communication skills.

Lehrbuch: Fairway new B1, Klett, ab Lektion 1

Vorraussetzung: ca. 4-5 Jahre Schulenglisch

JUTTA SCHLIEN

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 16.30-18.00 Uhr

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H72450



INGRID KABLITZ

Ingrid Kablitz ist seit mehr als 20 Jahren als Englisch Dozentin an der VHS Buxtehude tätig und bietet bei uns Englisch und auch Business Englisch Kurse an. Sie ist ausgebildete Lehrerin und unterrichtet zudem an der Hochschule 21 Englisch. Ingrid's Kurse zeichnen sich durch eine stressfreie Atmosphäre und viel Spaß beim Lernen aus. Für Ingrid selbst sind die tollen Teilnehmer*innen an der VHS ein wichtiger Motivationsfaktor.

Ihr Angebot auf einen Blick:

22H72050 Schnupperrn Sie Englisch A1

22H72100 Schnupperrn Sie Englisch A2

23F72980 Bildungsurlaub A Business

Week B1/B2

Face to Face B2

Conversation and More

The best way to improve your spoken English is to use it regularly in conversation with other people - „face to face“. In this course we will be talking about all sorts of topics and doing speaking activities which will improve your range of vocabulary and are fun. Practice makes perfect - come and join us! Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schul-/VHS-Englisch

SIAN HAYNES-RYTERSKI

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (12x), 8.45-10.15 Uhr

2,- EUR für Kopien

79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H72770

SIAN HAYNES-RYTERSKI

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (12x), 10.30-12.00 Uhr

2,- EUR für Kopien

79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H72780

CAMBRIDGE PRÜFUNGEN AN DER VHS BUXTEHUDE

Die VHS Buxtehude ist anerkanntes Prüfungszentrum für unterschiedliche Sprachenprüfungen. Jährlich absolvieren viele Schüler*innen z.B. die Prüfungen „English Certificates“ der Cambridge Universität, die in Zusammenarbeit mit den regionalen Schulen an der VHS Buxtehude durchgeführt werden. Sie haben Interesse an einem Sprachzertifikat? Dann melden Sie sich für eine Beratung bei: Ines Hirschmann, i.hirschmann@stadt.buxtehude.de, Tel. 04161 7434 27.

Programmheft-Auslagestelle

Bike-Station- Buxtehude
Hauptstr. 11 · 21614 Buxtehude
Tel. 04161 8654612
www.bike-station-buxtehude.de





Union Jack

Foto: Ian Taylor on Unsplash

English Conversation B2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen



If you enjoy speaking English in a friendly atmosphere, this conversation course is the right one for you. It offers you a great way to improve your speaking, listening and reading skills, while talking about a variety of topics! Material will be provided.

REQUAL HÖPER

Beginn: 13.09.2022

dienstags (12x), 18.15-19.45 Uhr
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D103

22H72740

English for our Pleasure B2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

We improve our English talking, reading and discussing.

GERDA MÜLLER-JEHNE

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 10.30-12.00 Uhr
79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H72800

Time to Talk B2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

This course will help you to reactivate and improve your English. We'll be talking about everything that interests you in an uncomplicated and relaxed atmosphere. Everyday life, news events etc. will be discussed by making use of selected texts and other media. A book discussion will contribute to a good variety of activities. Voraussetzung: 6 Jahre VHS-/Schulenglisch

ELMARIE VAN DER MERWE

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (13x), 8.45-10.15 Uhr
3,- EUR für Kopien
85,80 EUR (42,90 EUR / 111,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H72820

ELMARIE VAN DER MERWE

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (13x), 10.30-12.00 Uhr
3,- EUR für Kopien
85,80 EUR (42,90 EUR / 111,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H72830

ENGLISCH IN UNTERSCHIEDLICHEN KONTEXTEN

English Theatre Buxtehude

New participants are welcome! This popular theatre group will perform in public in spring in 2022. The regular members would welcome new participants. This is a good opportunity to use and improve your English knowledge in a practical way.

DENNIS TAPPERT

Beginn: 06.09.2022

dienstags (30x), 19.30-21.45 Uhr
88,- EUR

VHS-Haus, Raum 204

22H72920

English Club

Since the good start of our club in 1999 we have been meeting every 1st and the 3rd Tuesday of the month and have had a lot of fun and interesting, cheerful meetings.

If you would like to keep your English going and to take part in activities with other people also wishing to „do something“ in English, join our open group for exchanging ideas and developing an interesting and cheerful English Club. We would like to welcome new members.

PETER KIRCHVOGEL

Beginn: 06.09.2022

Jeden 1.+3. Di. im Monat, 19.30-21.00 Uhr
5,- EUR

VHS-Haus

22H72940

BILDUNGSURLAUB ENGLISCH

English Tenses A2

an English week, full-time

Nähere Infos siehe Seite 9

TANJA KOVARIK

Termin: 17.-21.10.2022

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr
Kopierkosten
200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)
Anmeldeschluss: 14.10.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H72960

TANJA KOVARIK

Termin: 08.-12.05.2023

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr
Kopierkosten
200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)
Anmeldeschluss: 10.04.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F72970

A Business Week B1/B2

Lower Intermediate Level - ganztags

Nähere Infos siehe Seite 9

INGRID KABLITZ, BIRGIT HEITMANN-KROLL

Termin: 19.-23.06.2023

Mo.-Fr. 9.00-17.00 Uhr
Kopierkosten
200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)
Anmeldeschluss: 22.05.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F72980

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –
der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
ermäßigter Preis –
für Menschen mit geringen Einkommen
Solidarpreis –
macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Beachten Sie auch unser Englischkurse in den Außenstellen ab Seite 94, 98, 102, 104.



FRANZÖSISCH

DELTA PRÜFUNGEN AN DER VHS BUXTEHUDE

Die VHS Buxtehude ist anerkanntes Prüfungszentrum für unterschiedliche Sprachenprüfungen. Jährlich absolvieren viele Schüler*innen z.B. die Prüfungen des französischen „Diplôme d'Études en Langue Française“ (DELTA). Sie haben Interesse an einem Sprachzertifikat? Dann melden Sie sich für eine Beratung bei:

Ines Hirschmann
i.hirschmann@stadt.buxtehude.de
Tel. 04161 7434 27

FRANZÖSISCH

Französisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Bonjour! Französisch zu lernen und zu können ist eine Bereicherung. Zusammen und mit guter Laune werden wir „peu à peu“ aber sicher, diese schöne, mit vielen Facetten bereicherte Sprache kennenlernen. Die ersten grammatischen Strukturen und eine gute Aussprache sind für einen erfolgreichen Anfang sehr wichtig. Alors, à bientôt!
Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett, ab Lektion 1

MICHEL EZQUERRA

Beginn: 06.09.2022
dienstags (12x), 16.15-17.45 Uhr
2,- Kopierkosten
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)
VHS-Haus, Raum 6

2H73030



Metro

Foto: Sebastien Gabriel on Unsplash

Französisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam die französische Sprache und Aspekte des französischen Lebens kennenlernen. Viele französische Wörter wie Baguette, Croissant, Café u.v.m. kennen wir bereits und auch die schönen Landschaften von Korsika, über die Bretagne bis hin zur Loire sind Vielen ein Begriff. Im Kurs werden wir viele weitere interessante Aspekte von Frankreich erfahren und Schritt für Schritt die französische Sprache erlernen. Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

THÉRÈSE PRIÉ

Beginn: 06.09.2022
dienstags (10x), 10.30-12.00 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 11

22H73050

Französisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Insensiver Wiederholungskurs

Bonjour, ça va? Sie interessieren sich immer noch für Französisch? In diesem Kurs sind Sie richtig, um mit Spaß und Freude diese Sprache weiter kennenzulernen. Um ihre Vorkenntnisse zu festigen, wird Wert auf eine gute „Prononciation“ gelegt. Die ersten Grammatikregeln werden wiederholt und vertieft. Das Lehrbuch sowie kleine Texte mit Fragen und Antworten unterstützen das Erlernen der Sprache. À bientôt!
Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett, ab Lektion 8

MICHEL EZQUERRA

Beginn: 06.09.2022
dienstags (10x), 18.15-19.45 Uhr
2,- Kopierkosten
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 6

22H73080

Französisch A2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Bonjour! Vous appréciez le français? Alors, ensemble, dans la bonne humeur, nous continuerons à découvrir les structures grammaticales ainsi que le vocabulaire avec le support du livre „Voyage 2“. Vous apprendrez à bien connaître cette belle langue pour mieux la parler et l'écrire. Je vous attends dans ce cours. À plus!
Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ab Lektion 1

MICHEL EZQUERRA

Beginn: 07.09.2022
mittwochs (12x), 16.15-17.45 Uhr
2,- Kopierkosten
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)
VHS-Haus, Raum 5

22H73090

Bitte kaufen Sie sich erst kurz vor Kursbeginn das Lehrbuch, da wir manche Kurse aufgrund geringer Anmeldezahlen absagen müssen.

Französisch B1

für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

NEU

Bonjour! Comprendre la langue française, c'est bien mais savoir la parler et l'écrire comme il faut, c'est encore mieux. Vous y arriverez en continuant d'apprendre les structures importantes de la grammaire qui sont indispensables à la bonne compréhension et à la construction des phrases du quotidien. Au moyen de textes de lecture et d'exercices d'application, vous perfectionnerez votre français et cela dans une bonne ambiance. On dit bien „Vouloir, c'est pouvoir!“ À plus!
Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett, ab Lektion 1

MICHEL EZQUERRA

Beginn: 07.09.2022
mittwochs (12x), 18.15-19.45 Uhr
2,- Kopierkosten
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)
VHS-Haus, Raum 5

22H73100

Französisch B1 Auffrischkurs

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie in der Schule oder in VHS-Kursen gute Kenntnisse der französischen Sprache erworben haben und vertiefen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Über die Lektüre von Texten, Artikeln aus Zeitungen und Zeitschriften wollen wir ins Gespräch kommen. In kurzen Übungsphasen wird auch die Grammatik wiederholt. Voraussetzung: ca. 4-5 Jahre Französischkenntnisse
Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett, ab Lektion 11

CLAUDINE WONNER

Beginn: 06.09.2022
dienstags (10x), 18.30-20.00 Uhr
ca. 1,- EUR für Kopien
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 8

22H73200

Sie vermissen einen bestimmten Kurs oder haben Ideen & Wünsche für neue Angebote? Dann melden Sie sich gerne bei uns – wir freuen uns immer über Anregungen!



Französisch B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam die französische Sprache und Aspekte des französischen Lebens kennenlernen. Viele französische Wörter wie Baguette, Croissant, Café u.v.m. kennen wir bereits und auch die schönen Landschaften von Korsika, über die Bretagne bis hin zur Loire sind Vielen ein Begriff. Im Kurs werden wir viele weitere interessante Aspekte von Frankreich erfahren und Schritt für Schritt die französische Sprache erlernen. Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett, ab Lektion 10

THÉRÈSE PRIÉ,

Beginn: 06.09.2022

dienstags (10x), 18.15-19.45 Uhr

66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D102

22H73220

Cours de conversation B2

Ce cours s'adresse à tous ceux et celles qui désirent ne pas perdre leurs connaissances de langue et qui s'intéressent à la France sous tous ses aspects. Dans une ambiance décontractée j'espère que nous aurons plaisir à converser, échanger et partager nos idées sur des thèmes divers que nous choisirons ensemble (vie quotidienne, politique, société, littérature, cinéma etc...).

THÉRÈSE PRIÉ

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (10x), 10.30-12.00 Uhr

88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H73400

Parler en français B2

Voulez-vous consolider rapidement votre expression en langue française? 90 minutes par semaine est la meilleure méthode pour le faire. Une conversation décontractée qui vous permettra de s'exprimer couramment en français tout en abordant des sujets intéressants.

DINA OTTO

Beginn: 21.09.2022

mittwochs (10x), 18.15-19.45 Uhr

88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D111

22H73420

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Abmeldungen sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

Conversation C1

für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen

Bonjour! Si votre intérêt pour le français, ma langue maternelle, est toujours présent, soyez les bienvenus! C'est dans la bonne humeur que ce cours de conversation libre sur des événements actuels ou des articles de journaux offre non seulement la possibilité d'approfondir les bases grammaticales de cette langue mais aussi d'enrichir vos connaissances par des expressions typiques de la vie et de la mentalité des Français dans leur quotidien. Une expérience dont vous trouverez sûrement l'utilité dans votre vie privée et professionnelle

MICHEL EZQUERRA

Beginn: 05.09.2022

montags (9), 10.30-12.00 Uhr

3,- EUR Kopierkosten

108,- EUR (54,- EUR / 140,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H73600

BILDUNGSURLAUB

Französisch für Anfänger*innen

Nähere Infos siehe Seite 9

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

Termin: 14.-18.11.2022

Mo.-Fr. 9.00-16.00 Uhr

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 17.10.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H73900

ITALIENISCH

Italienisch A1

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: DICI A1 (Hueber), ab Lektion 1

TANJA KOVARIK

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 8.45-10.15 Uhr

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 5

22H74010

Italienisch A1 für Senior*innen am Vormittag

Die beste Art, das Gehirn zu trainieren und jung zu bleiben, ist eine fremde Sprache zu lernen. Viele Senior*innen sind aber auch kulturell an Italien interessiert und lernen deshalb diese schöne Sprache. Das Erlernen neuer Wörter, einer neuen Grammatik und das Kennenlernen der italienischen Kultur und Gebräuche hält den Geist fit und beweglich. Italienisch ist eine sehr melodische Sprache und das Land bietet eine immense Kultur. Also warum nicht mit Italienisch anfangen? Sollte coronabedingt keine Durchführung in Präsenz möglich sein, so wird dieser Kurs online durchgeführt. Lehrbuch: Nuovo Espresso A 1 Hueber Verlag

MARINELLA PISANO KLUG

Beginn: 12.09.2022

montags (12x), 8.45-10.15 Uhr

3,- EUR für Kopien

144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H74020

Italienisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 8

TANJA KOVARIK

Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 20.00-21.30 Uhr

144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D102

22H74030

Italienisch A1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 3

TANJA KOVARIK

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (12x), 18.15-19.45 Uhr

2,- EUR für Kopien

79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D109

22H74040

Unterschiedliche Kursgebühren bei gleichen Unterrichtsstunden, sind auf eine unterschiedliche Teilnehmerzahl zurückzuführen.

Programmheft-Auslagestelle

Buchhandlung Schwarz auf Weiss

Ritterstraße 9 · 21614 Buxtehude

Tel. 04161 9999700

www.buchhandlung-schwarzaufweiss.de



Illustration: Britta Lange



ITALIENISCH



Manarola

Foto: Jack Ward on Unsplash

Italienisch A1 Workshop

Sprachtraining am Wochenende

An diesen zwei Tagen werden Alltagssituationen kommunikativ geübt. Wir erlernen u.a. wie man sich vorstellt, welche Sätze man zum Einkaufen benötigt und wie man in der Bar oder im Restaurant bestellt. Der Kurs kann auch als kleine Auffrischung vor der Reise nach Italien genutzt werden. Sollte coronabedingt keine Durchführung in Präsenz möglich sein, so wird dieser Kurs online durchgeführt.

MARINELLA PISANO KLUG

Termin: 16./17.09.2022

Fr. 17.30-20.00 Uhr, Sa. 09.30-12.30 Uhr

4,- EUR für Kopien

42,- EUR (21,- EUR / 54,60 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

VHS-Haus

22H74060

Italienisch lernen in der Mittagspause Niveau A1



für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie wollten immer Italienisch lernen? Sie lieben das Essen und die wunderschönen Landschaften aber Sie kennen nur ein paar Wörter Italienisch? In diesem Online-Kurs können Sie die Grundlagen der italienischen Sprache ganz einfach von zu Hause oder vom Büro aus erwerben. Der Fokus wird im Kurs auf das Sprechen in Alltagssituationen, einfache Grammatikgrundlagen und das Erwerben eines Basiswortschatzes gelegt. Darüber hinaus erfahren Sie auch noch viel Neues über das Land und die Italiener*innen.

MONICA ZANELLI

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 12.30-14.00 Uhr

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Online-Kurs

22H74080

Italienisch A2 / B1 la grammatica giocando

Grammatik spielend lernen.

In diesem Tagesseminar erlernen wir spielend Pronomen, Verben und Präpositionen der italienischen Sprache. Mit Lückentexten, Spielen, Tests und Beispielen werden wir einige Besonderheiten der italienischen Grammatik knacken.

Sollte coronabedingt keine Durchführung in Präsenz möglich sein, so wird dieser Kurs online durchgeführt.

MARINELLA PISANO KLUG

Samstag, 12.11.2022, 10.00-17.30 Uhr

4,- EUR für Kopien

60,- EUR (30,- EUR / 78,- EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

VHS-Haus

22H74100

Italienisch B1

für Teilnehmer*innen mit grundlegenden Vorkenntnissen

Lehrbuch: Dieci B1, Hueber, ab Lektion 1

TANJA KOVARIK

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 18.15-19.45 Uhr

144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D102

22H74120

Italienisch B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

TANJA KOVARIK

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 10.30-12.00 Uhr

144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 5

22H74200

MARINELLA PISANO KLUG

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (15x), 18.00-19.30 Uhr

3,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

VHS-Haus, Raum 101

22H74220

Ihre Meinung ist uns wichtig –
Lob und Kritik nehmen wir jederzeit
gerne entgegen!

Italienisch B1/B2

LETTURA E CUCINA

Lesen und Kochen auf Italienisch

Due serate con il commissario Montalbano (Andrea Camilleri)

Salvo Montalbano é commissario nella città fittiva di Vigata. Lui ha la passione per la letteratura e per la cucina siciliana. Ha un profondo amore per la sua Sicilia. È di carattere scontroso e irascibile ma ha un innato senso per la giustizia. È uno sbirro nato (ein geborener Bulle) come dice lui.

Am ersten Abend werden wir zwei seiner Geschichte lesen und interpretieren. Eine sehr gute Übung um neue Vokabeln und Redewendungen zu lernen und die sizilianische Kultur kennenzulernen. Am zweiten Abend werden wir drei seiner Lieblingsgerichte zusammen kochen und genießen.

MARINELLA PISANO KLUG

Termine: dienstags (2x)

17.01.2023, 18.00-20.15 Uhr

24.01.2023, 18.00-21.15 Uhr

17,- EUR für Lebensmittel u. Kopien

30,80 EUR (15,40 EUR / 39,90 EUR)

VHS-Haus

23F74240

Italienisch B2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

TANJA KOVARIK

Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 18.15-19.45 Uhr

2,- EUR für Kopien

144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D102

22H74300

TANJA KOVARIK

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 10.30-12.00 Uhr

2,- EUR für Kopien

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H74320

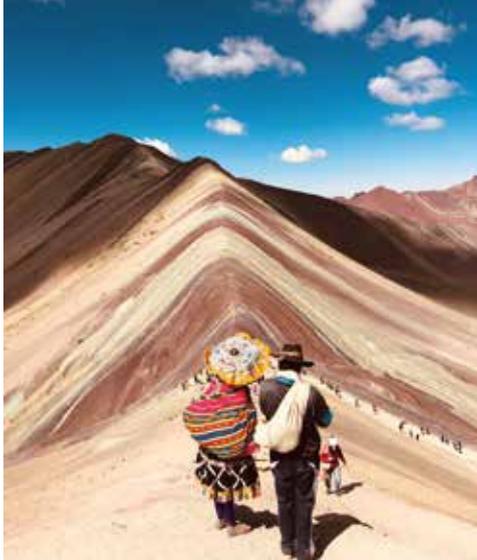
Unterschiedliche Kursgebühren
bei gleichen Unterrichtsstunden,
sind auf eine unterschiedliche
Teilnehmerzahl zurückzuführen.

Programmheft-Auslagestelle

Sparkasse Harburg-Buxtehude
Bahnhofstraße 21-25 und Hauptstraße 30
21614 Buxtehude
Tel. 040 76691-0 · www.spkhhb.de

Aus Nähe wächst Vertrauen

 **Sparkasse
Harburg-Buxtehude**



Rainbow Mountain

Foto: Gabriel Silva Soares on Unsplash

SPANISCH

Spanisch für den Urlaub A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, erste Spanischkenntnisse für typische Alltagssituationen zu lernen, damit Sie sprachlich fit werden für Ihren Urlaub in spanischsprachigen Ländern.

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

NORMA KATHERINE SCHRÖDER

Termin: 07.-09.10.2022

Fr. 18.00-21.30 Uhr, Sa./So. 10.00-17.00 Uhr

132,- EUR (66,- EUR / 171,60 EUR)

Anmeldeschluss: 28.09.2022

VHS-Haus, Raum 105

22H76000

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ab Lektion 1

NORMA KATHERINE SCHRÖDER

Beginn: 06.09.2022

dienstags (15x), 20.00-21.30 Uhr

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H76100

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Online-Kurs erlernen wir die Sprachkenntnisse für erste Kontakte auf Spanisch. Dazu gehören zum Beispiel Begrüßungen, gegenseitige Vorstellungen, das Ausfüllen von Online-Formularen, Gespräche im Supermarkt, Hotel und Restaurant und ein grundlegender Austausch mit Bekannten, Arbeitskolleg*innen und anderen Personen. Wir beschäftigen uns auch mit den verschiedenen Kulturen der spanischsprachigen Welt. Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1 von Cornelsen, ab Lektion 1

MARTINA GERDTS

Beginn: 12.09.2022

montags (13), 19.00-20.30 Uhr

114,40 EUR (57,20 EUR / 148,20 EUR)

Online-Kurs

22H76110

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer Spanisch lernen und die spanischsprachigen Kulturen kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Neben dem Erlernen der spanischen Sprache, erhalten Sie Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrbuch Perspectivas Contigo A1, Cornelsen, ab Lektion 1

DIEGO ARMANDO FLÓREZ OSPINA

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 18.15-19.45 Uhr

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D104

22H76120

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 4

PAOLA BRANDT-JIMÉNEZ

Beginn: 06.09.2022

dienstags (8x), 19.00-20.30 Uhr

52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

Online-Kurs

22H76130

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ab Lektion 7

NORMA KATHERINE SCHRÖDER

Beginn: 06.09.2022

dienstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H76140

Spanisch A1 Wiederholerkurs

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Hueber, ab Lektion 5

NORMA KATHERINE SCHRÖDER

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H76150

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas A1 Contigo, Cornelsen

LAURA MARCELA AGUILERA GALEAS

Beginn: 06.10.2022

donnerstags (12x), 20.00-21.30 Uhr

79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 4

22H76160

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ab Lektion 7/8

DR. ARMIN OHLER

Beginn: 01.11.2022

dienstags (10x), 18.30-20.00 Uhr

66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D106

22H76170

Spanisch A2

für Teilnehmer*innen mit grundlegenden Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen ab Lektion 6

PAOLA BRANDT-JIMÉNEZ

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (8x), 20.00-21.30 Uhr

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H76210

Spanisch A2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A2, Cornelsen

LAURA MARCELA AGUILERA GALEAS

Beginn: 06.10.2022

donnerstags (12x), 18.15-19.45 Uhr

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 4

22H76230

Bitte kaufen Sie sich erst kurz vor Kursbeginn das Lehrbuch, da wir manche Kurse aufgrund geringer Anmeldezahlen absagen müssen.



SPANISCH

Spanisch Grammatik Intensiv A2

NEU

Der Kurs richtet sich an alle gegenwärtigen und ehemaligen Spanischlernende, die ihre Kenntnisse der spanischen Grammatik auffrischen oder vertiefen wollen. Der Kurs erfordert mindestens Grundkenntnisse auf A1 Niveau und wird eine starke Progression, d.h. einen zügigen Fortschritt des Lernstoffs, aufweisen. Inhalte sind u.a.: Regelmäßige und unregelmäßige Verbformen, Gebrauch von Hilfsverben (z.B. können, dürfen), höfliche Anredeformen, Befehlsformen (imperativo), Konjunktivformen (subjuntivo), indirekte Rede, Adjektive und ihre Steigerungsformen, typische Schwierigkeiten bei der Übersetzung deutsch-spanisch aus Sicht des/der deutschsprachigen Spanischlernenden. Bitte bringen Schreibutensilien mit.

DR. ARMIN OHLER

Beginn: 02.11.2022

mittwochs (10x), 18.30-20.00 Uhr

3,- EUR Kopierkosten

88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D106

22H76250

Spanisch A2/B1 Lektürekurs

NEU

¡Ladrón de sábado! Samstagsdieb!

¿Sabes qué es el ladrón de sábado? Lo descubriremos a través de pequeñas historias y relatos que rodean el mundo del español. Además, aprovecharemos esta literatura para seguir reforzando y aprendiendo todos los elementos que integran el idioma. Asimismo, desarrollaremos las habilidades y competencias que se requieren para entendernos y comunicarnos mejor.

Si aún te estas preguntando sobre el Ladrón de sábado, te esperamos en las clases que serán: Wissen Sie, was der Samstagsdieb ist? Wir werden es durch kleine Geschichten und Erzählungen, die die Welt des Spanischen umgeben, entdecken. Darüber hinaus werden wir diese Literatur nutzen, um alle Elemente, aus denen die Sprache besteht, weiter zu vertiefen und zu lernen. Wir werden auch die Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln, die erforderlich sind, um besser zu verstehen und kommunizieren zu können. Lehrmaterialien werden bekannt gegeben.

DIEGO ARMANDO FLÓREZ OSPINA

Beginn: 05.11.2022

samstags (4x), 11.00-12.30 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H76280

DIEGO ARMANDO FLÓREZ OSPINA

Beginn: 21.09.2022

mittwochs (4x), 18.15-19.45 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D104

22H76290

Unterschiedliche Kursgebühren bei gleichen Unterrichtsstunden, sind auf eine unterschiedliche Teilnehmerzahl zurückzuführen.

Spanisch B1- ¡Hablemos Español! für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

¡El español es el tercer idioma más importante del mundo! Al practicar la conversación, el alumno integra una serie de habilidades aprendidas, las cuales puede poner en práctica para obtener más seguridad a la hora de hablar el español. En nuestro curso trabajaremos con textos libres de diferentes libros, periódicos españoles y revistas. Aprenderemos también tanto de la cultura latinoamericana como de la española, así mismo hablaremos de temas cotidianos y profundizaremos en la gramática sólo cuando sea necesario. Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

PAOLA BRANDT-JIMÉNEZ

Beginn: 05.09.2022

montags (8x), 18.15-19.45 Uhr

4,- EUR Kopierkosten

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H76310

Spanisch B1 - Conversaciones del mundo del español

NEU

El español a través de su historia, su cine, su literatura, su arte, sus paisajes, sus celebraciones, su comida y su actualidad serán los puntos de partida para poner en práctica el español aprendido e integrar nuevos conocimientos de este fascinante idioma. Para lograrlo, trabajaremos con una diversidad auténtica de textos, videos, fotografías y relatos que hacen parte de la amplia variedad del hispanohablante. Asimismo, reforzaremos los elementos que componen el idioma y profundizaremos en los que nos sirven para comunicarnos de una manera más natural.

Lehrbuch Perspectivas Contigo A1, Cornelsen, ab Lektion 1

DIEGO ARMANDO FLÓREZ OSPINA

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 18.15-19.45 Uhr

3,- EUR Kopierkosten

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D104

22H76330

Spanisch B1 – Grammatikkurs

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, Cornelsen ab Lektion 1

PAOLA BRANDT-JIMÉNEZ

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (8x), 18.15-19.45 Uhr

4,50 EUR Kopierkosten

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

VHS-Haus, Raum 105

22H76350

Abmeldungen sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

DIEGO ARMANDO FLÓREZ OSPINA



Diego Armando Flórez Ospina kommt ursprünglich aus Kolumbien und ist bereits seit über 15 Jahren Sprachenlehrer. Nach seinem Pädagogik Studium in Kolumbien hat er vom Vorschulkind bis zu den Erwachsenen alle Altersgruppen unterrichtet und langjährige Lehrerfahrungen in Kolumbien und Deutschland gesammelt. Dabei hat er sich kontinuierlich pädagogisch weitergebildet. Diego Armando Flórez Ospina freut sich darauf seine Muttersprache in Buxtehude zu vermitteln und so einen wichtigen Beitrag zur interkulturellen Verständigung zu leisten. In seinen Kursen können Sie die sprachlichen Werkzeuge erwerben, um effektiv auf Spanisch zu kommunizieren und neue interkulturelle Einblicke zu bekommen.

Sein Angebot in diesem Semester:

| | |
|----------|--|
| 22H09200 | Spanisch für Kinder für Kinder ab Klasse 5 |
| 22H76120 | Spanisch A1 |
| 22H76280 | Spanisch A2/B1 Lektürekurs |
| 22H76290 | Spanisch A2/B1 Lektürekurs |
| 22H76330 | Spanisch B1 - Conversaciones del mundo del español |

BILDUNGSURLAUB SPANISCH

Spanisch für Anfänger*innen A1

Nähere Infos siehe Seite 9

LAURA MARCELA AGUILERA GALEAS

Termin: 19.-23.09.2022

Mo.- Fr. 9.00-16.15 Uhr

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 22.08.2022

VHS-Haus, Raum 202

22H76400



Cartagena

Foto: Ricardo Gomez Angel on Unsplash



PORTUGIESISCH

Portugiesisch für die Reise A1 für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie planen eine Reise nach Portugal, haben aber noch keine oder nur sehr geringe Portugiesischkenntnisse? Dieser Kurs bereitet darauf vor, typische Alltagssituationen mit einem Minimum an Sprache zu bewältigen. Z.B. sich miteinander bekannt machen, Einkauf tätigen oder etwas im Café bestellen. Außerdem erfahren Sie einiges über Land, Kultur und Leute.

STELLA MARIA CHICHORRO

Termin: 08./09.10.2022

Sa./So. 10.00-16.00 Uhr

5,- EUR für Kopien

84,- EUR (42,- EUR / 109,20 EUR)

Anmeldeschluss: 28.09.2022

VHS-Haus, Raum 101

22H76610

Portugiesisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse



In diesem Online Kurs lernen Sie sich auf Portugiesisch zu begrüßen, gegenseitig vorzustellen und sich zu verabschieden. Darüber hinaus wird gelernt, wie Fragen gestellt werden und wie man kurze Angaben zu Herkunfts- Wohn- und Arbeitsort macht oder wie man über Familie und Freizeit sprechen kann. Wir behandeln auch wichtige Verben im Präsens.

Lehr- und Arbeitsbuch: Olá Portugal - neu A1-A2, Klett, ab Lektion 1

STELLA MARIA CHICHORRO

Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 17.30-19.00 Uhr

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Online-Kurs

22H76630

Portugiesisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen



Dieser Online Kurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die bereits erste Sprachkenntnisse in Portugiesisch haben und diese erweitern wollen. Folgende Kommunikationskontexte und Inhalte werden im Kurs behandelt: Bestellungen im Restaurant, Lebensmittel einkaufen, eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen, telefonieren, sich verabreden, Uhrzeiten, Wochentage, sich über Freizeitaktivitäten unterhalten und vieles mehr.

Lehr- und Arbeitsbuch: Olá Portugal - neu A1-A2, Klett, ab Lektion 4

STELLA MARIA CHICHORRO

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 19.30-21.00 Uhr

79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

Online-Kurs

22H76650

GRIECHISCH

Griechisch für Anfänger*innen A1 für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

„Nennt mir ein Wort, irgendein Wort und ich werde euch beweisen, dass der Ursprung dieses Wortes griechisch ist!“ (aus dem Film „My big fat greek Wedding“). Ganz falsch liegt Herr Portokalos aus dem Film tatsächlich nicht: Viele Wörter, die wir täglich benutzen, haben ihren Ursprung im Griechischen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der griechischen Sprache. Sie lernen einfache Sätze zu bilden und einfachen Gesprächen zu folgen und diese zu verstehen. Der Aha!-Moment, beim Erkennen der Fremdwörter aus dem Griechischen wird nicht fehlen!

Lehrbuch: Jassu! A1-A2, Klett, ab Lektion 6

ANNA DANISGER

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (13x), 18.15-19.45 Uhr

85,80 EUR (42,90 EUR / 111,80 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D103

22H77020

DÄNISCH

Dänisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Dansk for dig Neu, Klett, ab Lektion 4

SELMA KRISTJANSOTTIR

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (15x), 18.15-19.45 Uhr

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D205

22H78020

SELMA KRISTJANSOTTIR

Beginn: 06.09.2022

dienstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)

VHS-Haus, Raum 103

22H78040

Dänisch A2

für Teilnehmer*innen mit grundlegenden Vorkenntnissen

Lehrbuch: Av Min arm, Hempen Verlag, ab Lektion 9

SELMA KRISTJANSOTTIR

Beginn: 06.09.2022

dienstags (10x), 19.55-21.25 Uhr

120,- EUR (60,- EUR / 156,- EUR)

VHS-Haus, Raum 103

22H78060

Bitte kaufen Sie sich erst kurz vor Kursbeginn das Lehrbuch, da wir manche Kurse aufgrund geringer Anmeldezahlen absagen müssen.



Santorini

Foto: Tânia Mousinho on Unsplash

Dansk - Konversation und Lektüre B2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die selbständig dänische Originaltexte lesen und verstehen können. Wir arbeiten mit Material, in dem Literatur und Alltagssprache miteinander kombiniert werden. Der Fokus liegt auf Hörverständnis, Aussprache und Textverständnis. Offene Diskussionen, gerne über Texte, die die Teilnehmer mitbringen, sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses.

KARINA BEATRICE SCHNEIDER

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (12x), 19.30-21.00 Uhr

Kopierkosten

79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D102

22H78080

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTHEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis – der VHS Preis, wie Sie ihn kennen
ermäßigter Preis – für Menschen mit geringen Einkommen
Solidarpreis – macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 110.



ANDERE SPRACHEN



Aksla Aussichtspunkt Norwegen

Foto: Jarand K. Lokeland on Unsplash

SCHWEDISCH

Schwedisch für den Urlaub A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie haben noch keine Vorkenntnisse und möchten gerne in Ihrem Schwedenurlaub ein paar Worte in der Landessprache sprechen? In diesem 2-tägigen Wochenendkurs lernen Sie mit viel Spaß Ausdrücke, Sätze und Redewendungen, die Sie für ein einfaches Gespräch benötigen. Sie erfahren auch etwas über die Sitten und Gebräuche der Schweden und können sich schon auf ihren nächsten Urlaub freuen.

CHRISTINA LANGE

Termin: 24./25.09.2022

Sa./So. 10.00-14.00 Uhr

Ein kleines Kursheft kann für 5,- EUR bei der Dozentin erworben werden.

48,40 EUR (24,20 EUR / 62,70 EUR)

Anmeldeschluss: 14.09.2022

VHS-Haus, Raum 103

22H78200

Fortführungskurs:

CHRISTINA LANGE

Termin: 08./09.10.2022

Sa./So. 10.00-14.00 Uhr

Es wird das Kursheft aus 22H78200 verwendet.

48,40 EUR (24,20 EUR / 62,70 EUR)

Anmeldeschluss: 28.09.2022

VHS-Haus, Raum 103

22H78220

3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Schwedisch am Vormittag B1/B2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben schon Erfahrungen mit der schwedischen Sprache gesammelt und wollen Ihre Kenntnisse erweitern, festigen und vor allem das Sprechen üben? Zusätzlich zum Lehrbuch werden wir auch mit schwedischen Liedern, Zeitungsartikeln und kurzen Originaltexten arbeiten. Lehrbuch: Rivstart B2-C1 Textbuch, Klett, ab Lektion 6

EVA SALCHER

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (10x), 10.30-12.00 Uhr

2,- EUR für Kopien

66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)

VHS-Haus

22H78260

NORWEGISCH

Norwegisch für den Urlaub A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie haben noch keine Vorkenntnisse und möchten gerne in Ihrem Norwegenurlaub ein paar Worte in der Landessprache sprechen? In diesem 2-tägigen Wochenendkurs lernen Sie mit viel Spaß Ausdrücke, Sätze und Redewendungen, die Sie für ein einfaches Gespräch benötigen. Sie erfahren auch etwas über die Sitten und Gebräuche der Schweden und können sich schon auf ihren nächsten Urlaub freuen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

MARCUS GROSSKOPF

Termin: 15./16.10.2022

Sa./So., jeweils 10.00-13.15 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 05.10.2022

Online-Kurs

22H78300

Norwegisch A1

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1 - A2 und Übungsbuch, Klett

MARCUS GROSSKOPF

Beginn: 05.09.2022

montags (15x), 20.15-21.45 Uhr

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Online-Kurs

22H78310

Norwegisch A1

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1 - A2 und Übungsbuch, Klett

MARCUS GROSSKOPF

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (15x), 20.00-21.30 Uhr

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D103

22H78320

Norwegisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Je nach Corona-Lage, kann der Kurs auch online stattfinden.

Lehrbuch: Norsk for deg neu und Arbeitsbuch, Klett, ab Lektion 7

MARCUS GROSSKOPF

Beginn: 05.09.2022

montags (15x), 18.30-20.00 Uhr

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

VHS-Haus, Raum 103

22H78340

Norwegisch B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Je nach Corona-Lage, kann der Kurs auch online stattfinden.

Lehrmaterialien werden gestellt

MARCUS GROSSKOPF

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (15x), 18.15-19.45 Uhr

5,- EUR für Kopien

132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Halepaghen-Schule, Raum D103

22H78360

BILDUNGSURLAUB

Har du lyst til å snakke norsk?

Norwegisch für Anfänger*innen A1

Nähere Infos siehe Seite 9

MARCUS GROSSKOPF

Termin: 30.01.-03.02.2023

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr

5,- EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 03.01.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F78380

MARCUS GROSSKOPF

Termin: 03.07.-07.07.2023

Mo.-Fr. 9.00-16.30 Uhr

5,- EUR für Kopien

200,- EUR (100,- EUR / 260,- EUR)

Anmeldeschluss: 05.06.2023

VHS-Haus, Raum 202

23F78390

Ihr Wunschkurs ist ausgebucht? Lassen Sie sich auf die Warteliste setzen, dann rücken Sie eventuell nach. Bei einer langen Warteliste bemühen wir uns um Zusatztermine.



Amsterdam

Foto: Tobias Kordt on Unsplash

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch Niveau A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse



Ob Niederländisch für den Urlaub oder für Familie und Freunde, für den Beruf oder den Einkaufsbummel: Es gibt viele Gründe Niederländisch zu lernen, aber der wichtigste Grund ist wohl, dass es einfach Freude macht. Dieser Onlinekurs bietet eine Einführung in die niederländische Sprache und Kultur. Der Kurs vermittelt einen ersten Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz, damit man alltägliche Sprechsituationen in den Niederlanden oder in Flandern bewältigen kann. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, Hueber

HARRIET SPENKE
Beginn: 15.09.2022

donnerstags (12x), 19.00-20.30 Uhr
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Online-Kurs **22H78800**

Niederländisch A1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber, ab Lektion 17 und Arbeitsbuch

CLAUDINE WONNER
Beginn: 06.09.2022

dienstags (10x), 20.15-21.45 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)
VHS-Haus, Raum 8

22H78820

CHINESISCH

Chinesisch A1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache unterrichtet. Durch Lektionstexte werden zusätzlich historische sowie kulturelle Hintergründe Chinas vermittelt. Zum Ende des Kurses werden Teilnehmer*innen nicht nur alltägliche Dialoge durchführen können, sondern auch das Lesen und Schreiben chinesischer Schriftzeichen beherrschen. Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

ZHU SUN
Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 18.15-19.45 Uhr
79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)
Halepaghen-Schule, Raum D104

22H79610

ARABISCH

Arabisch A1

für Teilnehmer*innen mit ersten Vorkenntnissen

Ziel dieses Kurses ist es, die Grundsätze der arabischen Sprache und Schrift zu erlernen, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können. Mit viel Spaß lernen wir einfache Redewendungen, um Kontakte zu knüpfen und einfache Gespräche zu führen. Wie stelle ich mich vor? Wie spreche ich über meinen Wohnort, die Familie, den Urlaub oder meinen Beruf?

Lehrbuch: Kalamuna A1, Hueber, ab Lektion 5

HUSSEN TAMARI
Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 18.15-19.45 Uhr
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

VHS-Haus, Raum 8

22H79030

RUSSISCH

Russisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen einen Einstieg in die russische Sprache. Neben der kyrillischen Schrift werden einfache Gespräche in Alltagssituationen und das Lesen und Schreiben von einfachen Sätzen gelernt. Das Lehrbuch wird am ersten Termin bekannt gegeben.

ELENA WERNER
Beginn: 07.09.2022

mittwochs (10x), 18.15-19.45 Uhr
2,- EUR für Kopien
66,- EUR (33,- EUR / 86,- EUR)

VHS-Haus, Raum 103

22H79410

Auffrischkurs Russisch B1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre bereits erlernten Russischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Lehrmaterialien werden gestellt.

ELENA WERNER

Beginn: 08.09.2022
donnerstags (10x), 18.30-20.00 Uhr

2,- EUR für Kopien
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

VHS-Haus, Raum 6

22H79440

THAILÄNDISCH

Thailändisch A1

Fit für die Reise



Dieses Kursangebot richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die sich Grundkenntnisse der thailändischen Sprache aneignen möchten, um sich in Thailand mit einfachen Worten zu verständigen. Die Inhalte konzentrieren sich auf das, was Sie für die Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen benötigen. Außerdem erhalten Sie Informationen und Empfehlungen zur thailändischen Kultur und Lebensweise.

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

CHALUAY CEMBOLISTA
Beginn: 05.10.2022

mittwochs (12x), 18.00-19.30 Uhr
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Online-Kurs

22H79700

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache A1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Vielleicht interessieren Sie sich schon länger für die Gebärdensprache, oder Sie haben taube Familienmitglieder oder Bekannte und möchten sich mit ihnen verständigen können. In diesem Workshop erhalten Sie u.a. eine Einführung in die Welt der Gebärdensprache und des Fingeralphabets. Sie werden feststellen, dass diese Sprache gar nicht so schwer ist.

Pamela Sundhausen ist Gebärdensprach-Pädagogin und staatl. geprüfte Dozentin für Gebärdensprache.

PAMELA SUNDHAUSEN
Beginn: 02.11.2022

mittwochs (7x), 18.30-20.00 Uhr
93,90 EUR (47,- EUR / 122,10 EUR)

Online-Kurs

22H79810H79800



Bitte kaufen Sie sich erst kurz vor Kursbeginn das Lehrbuch, da wir manche Kurse aufgrund geringer Anmeldezahlen absagen müssen.

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an

CLAUDINE WONNER



AUSSENSTELLENLEITERIN

Tel.: 04167/6906893
vhs.apensen@gmail.com

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung zu Kursen in den Außenstellen an die VHS Buxtehude, Bertha-von-Suttner-Allee 9, 21614 Buxtehude, Tel. 04161/74340, vhs@stadt.buxtehude.de

Veranstaltungsorte in der Außenstelle Apensen:

Oberschule Apensen
Soltacker 5, 21641 Apensen

Dorfgemeinschaftshaus Sauensiek
Im Dorfe 27, 21644 Sauensiek

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf
Apenser Straße 10, 21643 Nindorf

Einführung in die Astronomie

Grundkurs für alle von 8 bis 80+ Jahre

Dieser Kurs wendet sich an Neueinsteiger*innen. Vermittelt werden erste Grundlagen, wie die Orientierung am Himmel. Welche Sternbilder sehen wir in den verschiedenen Jahreszeiten und Fragen wie: Was sind überhaupt Sterne, Planeten, Monde? Was sind Sternhaufen, Gasnebel oder Galaxien? Welche Teleskop-Typen gibt es und welches sollte ich mir kaufen?

FRANK WINKELMANN

Beginn: 17.11.2022

donnerstags (6x), 18.00-19.30 Uhr
1,50 EUR Kopierkosten
52,80 EUR (26,40 EUR / 68,40 EUR)

Oberschule Apensen

2H18012

Hier geht's direkt zur Außenstelle



Filzen

Filzen für Weihnachten

7-12 Jahre

Filzen passt sehr gut in die vorweihnachtliche Zeit! Aus farbenfroher, weicher Wolle und warmem Wasser, Seife und ein klein wenig Geduld entstehen Wichtel, Bälle, Schlüsselanhänger, Schneemänner, kleine Geschenke... Lasst Euch überraschen! Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Filzen ist nicht nur ein sinnliches Vergnügen, sondern fördert auch die Feinmotorik, Kreativität, Konzentration und Sinneswahrnehmung der Kinder.

Bitte bringt zwei Handtücher, Getränke und das Materialgeld mit.

JANA TZSCHOPPE

Samstag, 19.11.2022, 10.00-13.00 Uhr

4,- EUR Materialkosten
17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)
Anmeldeschluss: 09.11.2022

Oberschule Apensen

22H09702

Einführung in die Astronomie

Aufbaukurs für alle von 8 bis 80+ Jahre

Der anschließende 2. Teil kann dann auch von Teilnehmern besucht werden, die schon in den vergangenen Jahren den Grundkurs belegt haben. Hier vertiefen wir unser Wissen mit folgenden Themen: Einsteins Relativitätstheorien, Neues vom Urknall, Geschichte der Astronomie, Wie funktioniert interplanetare Raumfahrt? Astrofotografie. Bei klarem Himmel werden wir mit einem 16-Zoll-Dobson-Teleskop beobachten und das Gelernte vertiefen.

FRANK WINKELMANN

Beginn: 12.01.2023

donnerstags (6x), 18.00-19.30 Uhr
1,50 EUR Kopierkosten
52,80 EUR (26,40 EUR / 68,40 EUR)

Oberschule Apensen

23F18022

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?



Melden Sie sich jetzt an

FRANK WINKELMANN



Seit vielen Jahren gibt Frank Winkelmann in der VHS Manga- und Comic-Zeichenkurse. Als Bildender Künstler wurde er durch Bekannte auf dieses Genre aufmerksam gemacht. „Es bereitet mir besonders viel Freude, diese Zeichentechnik an Kinder und Jugendliche weitergeben zu können“, sagt er. „Sie kann später sogar als Grundlage für das Malen und Zeichnen realer Menschen dienen!“ Als gelernter Online-Redakteur ist ihm die Fotografie ebenfalls ein wichtiges Medium. Die Begeisterung für ein großartiges Hobby, die Astronomie, gibt er nicht nur in der Astro-AG der VHS weiter, sondern vermittelt Einsteiger*innen die wichtigsten Grundlagen in seinem alljährlich im Herbst stattfindenden Kurs.

Sein Angebot in diesem Semester:

22H18012 Einführung in die Astronomie
22H09550 Wir bauen ein Spiegelteleskop
22H09560 Werkstatt für Comic- u. Manga-Zeichnen
22H15010 Stonehenge & Co. – Geheimnisse der Megalithkultur

Lebensräume für Wildbienen und Co.

Grundkurs für alle von 10 bis 80+ Jahre

Während eines Spaziergangs lernen Sie die Bedingungen kennen, unter denen unsere heimischen Stechimmen überleben können. In diesem Kurs erfahren Sie etwas über ihre Lebensweise. Unterschiede bestehen etwa schon in der Nahrung der Entwicklungsstadien einer einzigen Wildbiene oder Graswespe. Auch gibt es für die Anlage der Nester unterschiedliche Ansprüche. All dieses muss man kennen, um für diese faszinierenden Insekten passende Nisthilfen anfertigen und Nahrung bereit stellen zu können. Im Unterrichtsraum werden einzelne Stechimmen vorgestellt und passende Pflanzen für den Garten empfohlen.

BARBARA DREWES, DIPL.-BIOLOGIN

Samstag, 03.09.2022, 13.00-16.30 Uhr

22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

Parkplatz Goldbecker Heide

(zwischen Goldbeck u. Rahmstorf)

22H19052

Gartengestaltung naturnah

Wie kann der eigene Garten naturnah und insektenfreundlich angelegt oder umgestaltet werden? Schon durch kleine Änderungen können Nützlinge wie Vögel, Wirbeltiere und auch Insekten angelockt werden. Ein Schwerpunkt des Kurses soll auf der Verwendung geeigneter Pflanzen liegen, welche Standortansprüche haben sie, was leisten sie. Auf dem Gelände des Beekhoffs in Beckdorf werden Sie entsprechende Beispiele kennenlernen.

SIBYLLE MERSMANN

Samstag, 08.10.2022, 14.00-18.00 Uhr

30,- EUR (15,- EUR / 39,- EUR)

Anmeldeschluss: 28.09.2022

Beekhoff, Goldbecker Str. 28,

21643 Beckdorf

22H19082

**SIBYLLE
MERSMANN**



Frau Mersmann ist Technikerin und Gärtnermeisterin im Garten- und Landschaftsbau und war fast 20 Jahre in der Ausbildung für angehende Gärtner*innen tätig. So ist sie sehr am ‚Grün‘ interessiert und weiß sehr gut, wie man dieses wertvolle Wissen weitergibt. Eine vielfältige und möglichst naturnahe Pflanzen- und Tierwelt sind Frau Mersmann wichtig: „Es ist möglich und recht einfach, auch auf kleinstem Raum eine Lebensgrundlage für Zwei- bis Achtbeiner zu bieten, jede einzelne Blüte zählt.“

Ihr Angebot in diesem Semester:

22H19082 Gartengestaltung naturnah

Nisthilfen für Wildbienen und Co

Aufbaukurs für alle von 10 bis 80+ Jahre

Bedingung ist die Teilnahme am Grundkurs!

Viele Insektenhotels passen nicht zur Lebensweise und den Brutansprüchen unserer heimischen Stechimmen. Zusätzlich werden sie an einem falschen Ort aufgehängt oder/und das Nahrungsangebot entspricht nicht ihren Bedürfnissen. Somit bleiben viele Nisthilfen für diese faszinierenden Tiere leider unbewohnt oder führen zu keinem Bruterfolg. In diesem Kurs werden wir artgerechte Nisthilfen herstellen. Um sicher zu gehen, dass diese auch besiedelt werden, lernen Sie zusätzlich etwas über entsprechende Nahrungspflanzen für Garten und Balkon.

Bitte bringen Sie Gartenschere, Kombizange, Akkuschauber (falls vorhanden, alternativ Kreuzschlitz-Schraubendreher), Hammer, Schleifpapier, Konservendosen, Eimer, abgelagertes Hartholz, Notizblock m

BARBARA DREWES,

Dipl.-Biologin

Sonntag, 04.09.2022, 10.30-13.30 Uhr

12,- EUR Materialkosten

17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)

Anmeldeschluss: 24.08.2022

Oberschule Apensen, Werkraum

22H19062

Android Smartphone/Tablet

Einführungskurs

In diesem Kurs geht es um den Einstieg und den richtigen Umgang Ihres neuen Smartphones oder Tablets mit Google's Betriebssystem Android. Es wird auf die Grundeinstellungen und wichtigsten Funktionen eingegangen und Schritt für Schritt erklärt. Zusätzlich werden wichtige Begriffe wie WLAN, GPS oder Bluetooth erklärt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie sollten ein Android Smartphone oder Tablet besitzen und einen Google-Account eingerichtet haben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und beachten Sie, dass keine weiteren Betriebssysteme außer Android berücksichtigt werden.

MAXIMILIAN GÖTZ

Samstag, 17.09.2022, 9.00-16.00 Uhr

48,- EUR (24,- EUR / 62,40 EUR)

Anmeldeschluss: 07.09.2022

Jugendkulturzentrum (JUKUZ),

Schulstraße 15, Apensen

22H54252

Möchten Sie auch eine unserer Auslagestellen werden?

Dann melden Sie sich gerne bei uns unter 04161/74340 oder vhs@stadt.buxtehude.de



Schöne Fotos mit dem Handy machen. Foto: pixabay

Fotografie mit dem Smartphone

Mit der Kamera eines Smartphones ist heutzutage sehr viel möglich. In diesem Kurs geht es um die richtige Handhabung der Kamera eines Handys, wie man damit die besten Fotos macht oder Filme aufnimmt und sie im Anschluss direkt auf dem Gerät bearbeitet und verbessert. Außerdem werden kleine Tipps vermittelt, welche bei der Fotografie mit dem Smartphone manchmal einen großen Unterschied machen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

MAXIMILIAN GÖTZ

Samstag, 01.10.2022, 9.00-14.30 Uhr

42,- EUR (21,- EUR / 54,60 EUR)

Anmeldeschluss: 21.09.2022

Jugendkulturzentrum (JUKUZ),

Schulstraße 15, Apensen

22H54262

**3 PREISE, 1 ZIEL:
GEMEINSAM FÜR MEHR
BILDUNGSGERECHTIGKEIT!**

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 102.

Programmheft-Auslagestelle

Book un Bleestift
Buxtehuder Str. 7 · 21641 Apensen
Tel. 04167 436
info@bookunbleestift.de



Book un Bleestift
Bücher - Schreibwaren - Tabak
Inh. Frederik Martens

English Refresher A2

für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Would you like to reactive, refresh and expand your language skills? The course enables a successful entry (or re-entry) into the English language, with the intention of strengthening your pre-existing competence in a relaxed atmosphere.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ab Lektion 1

SCOTT REID

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 18.30-20.00 Uhr

zzgl. Kopierkosten

144,- EUR (72,- EUR / 187,20 EUR)

Oberschule Apensen

22H72102

English A2

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Vorkenntnisse auf A1 Niveau haben und nun Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen möchten.

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett

SCOTT REID

Beginn: 06.09.2022

dienstags (12x), 20.15-21.45 Uhr

zzgl. Kopierkosten

79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

Oberschule Apensen

22H72162

Französisch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett, ab Lektion 8

CLAUDINE WONNER

Beginn: 05.09.2022

montags (10x), 18.30-20.00 Uhr

Kopierkosten

88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Oberschule Apensen

22H73052



Französisch-Unterricht

Foto: C. Wonner

Abmeldungen sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

Sie vermissen einen bestimmten Kurs oder haben Ideen & Wünsche für neue Angebote?

Dann melden Sie sich gerne bei uns – wir freuen uns immer über Anregungen!

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen

DR. ARMIN OHLER

Beginn: 03.11.2022

donnerstags (10x), 18.30-20.00 Uhr

88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Oberschule Apensen

22H76102

Polnisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt einen Grundwortschatz auf Polnisch sowie grundlegende Grammatikkenntnisse, um alltägliche Situationen zu meistern. Im Kurs wird Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt. Wenn Sie nach Polen reisen möchten oder aus anderen Gründen Polnisch lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

BEATA KATARZYNA JANKOWSKA-SUSSEK

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (10x), 18.00-19.30 Uhr

Kopierkosten

120,- EUR (60,- EUR / 156,- EUR)

Oberschule Apensen

22H79502

Polnisch A1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

ówiesz po polsku? Tak!

Polnisch weiter lernen mit Spaß! Schritt für Schritt werden Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern, um in einfachen Situationen kommunizieren zu können. Außerdem werden Sie nach Lust und Bedarf etwas über das Land und die Leute erfahren. Lehrbuch ab Lektion 3

BEATA KATARZYNA JANKOWSKA-SUSSEK

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (10x), 19.45-21.15 Uhr

Kopierkosten

120,- EUR (60,- EUR / 156,- EUR)

Oberschule Apensen

22H79512

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

Plattdüütsch A1

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Leute, die gerne Plattdeutsch verstehen und sprechen würden. Anhand von Texten, Liedern, Sketchen mit verteilten Rollen werden Sie Plattdüütsch erlernen, damit Sie diese Sprache in Alltagssituationen einsetzen können. Lehrbuch: Platt dat Lehrbook von Hartmut Arbazat, Quickborn Verlag, ab Lektion 5

RENATE ALBERS

Beginn: 02.11.2022

mittwochs (8x), 19.30-21.00 Uhr

70,40 EUR (35,20 EUR / 91,20 EUR)

Oberschule Apensen

22H79902

Perfekt geschminkt

Tipps und Tricks vom Profi

Professionelles Make-up leicht gemacht: In diesem Tagesseminar lernen Sie vom Profi, wie Sie sich optimal schminken, ohne zu sehr geschminkt auszusehen.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin

Samstag, 12.11.2022, 9.00-13.30 Uhr

12,- EUR für Verbrauchsmaterial

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

Oberschule Apensen

22H85002

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin

Samstag, 12.11.2022, 14.00-18.30 Uhr

12,- EUR für Verbrauchsmaterial

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 02.11.2022

Oberschule Apensen

22H85012

Stiltraining

Sie möchten sich verändern und wissen nicht so recht was und wie? Themen wie Figurermittlung, Kaschieren und Betonen, Figurgestaltung, Schnitte und Materialien werden besprochen sowie welche Stile und Brillenformen passen zu mir und wie setze ich Accessoires ein.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin

Samstag, 14.01.2023, 9.00-13.30 Uhr

12,- EUR für Verbrauchsmaterial

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 04.01.2023

Oberschule Apensen

23F8522

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin

Samstag, 14.01.2023, 14.00-18.30 Uhr

12,- EUR für Verbrauchsmaterial

36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)

Anmeldeschluss: 04.01.2023

Oberschule Apensen

23F85232

Farb- und Typberatung

Dieses Tagesseminar hat zum Ziel, Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und zu lernen, wie man anhand von Kleidung, Make-Up und Accessoires den eigenen Typ besser unterstreichen kann. Erfahren Sie hier, welcher Farb-Typ Sie sind und welche Kleidung Sie gut tragen können. Ob Brille, Haare oder Schmuck: Richtig abgestimmt, verbinden sich Accessoires mit Form und Teint des Gesichts und unterstreichen so Ihre natürliche Ausstrahlung.

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Samstag, 10.09.2022, 9.30-13.15 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 31.08.2022
Oberschule Apensen

22H85332

GABRIELE PRANGER

Make-up Meisterin und Stylistin
Samstag, 10.09.2022, 14.00-18.30 Uhr
 12,- EUR für Verbrauchsmaterial
 36,- EUR (18,- EUR / 46,80 EUR)
 Anmeldeschluss: 31.08.2022
Oberschule Apensen

22H85342

Schneidern am Abend

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden die Handhabung der Nähmaschine sowie Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen. Je nach Kenntnisstand entstehen einfache Taschen oder auch individuelle Kleidungsstücke nach Schnittvorlagen. Die Fertigschnitte können individuell angepasst werden. Anfänger*innen beginnen mit einfachen Schnitten. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug, dem geplanten Nähobjekt entsprechend Stoff, Nähgarn, Schnittvorlage mit.

SUSANNE GEHRS

Beginn: 14.09.2022
 mittwochs (6x), 18.00-21.00 Uhr
 105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)
Oberschule Apensen

22H86112

Stricken

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stricken ist das neue Yoga. Sie wollten schon immer Socken stricken? In diesem Kurs lernen Sie, wie ganz einfach ein Paar entsteht. Gerne bin ich auch bei anderen Strickobjekten behilflich. Bitte bringen Sie Wolle nach Wahl, entsprechenden Nadeln, für „Sockenstricker*innen“ ein Nadelspiel mit. Bei Unsicherheit ist etwas Material vorhanden.

PETRA ROSE

Beginn: 20.09.2022
 dienstags (6x), 18.30-20.00 Uhr
 52,80 EUR (26,40 EUR / 68,40 EUR)
Oberschule Apensen

22H86562



Giffliegender Fliegenpilz

Foto: VHS Buxtehude

Gitarre III

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ziel dieses Kurses ist es, die in einem Anfängerkurs gewonnenen Kenntnisse auszuweiten. Neue Lieder aus Pop und Folk und Kinderlieder stehen ebenso auf dem Programm, wie einfache mehrstimmige Gitarrenstücke

HANS GEORG VON DER REITH

Beginn: 08.09.2022
 donnerstags (15x), 20.15-21.45 Uhr
 99,- EUR (49,50 EUR / 129,- EUR)
Oberschule Apensen

22H89302

Kräuter- und Wildfrüchteführung

Während uns Kräuterführungen schon mehrere Jahre geläufig sind, sind wir mit Wildfrüchten und -samen sowie deren besonderen und nicht alltäglichen Verwendungsmethoden weniger vertraut. Auf einem weniger beachteten Weg lernen Sie Wildfrüchte zu bestimmen und erfahren einiges über ihre Heilwirkung und die Möglichkeit, z. B. Gerichten und Beilagen dadurch eine besondere Note zu verleihen oder eigene Kreationen (Pesto, Likör...) zu entwickeln. Gehbehinderte Teilnehmer*innen mögen sich bitte vorher mit der Dozentin in Verbindung setzen. Die Führung findet auch bei Nieselregen statt; bei sehr schlechtem Wetter fällt sie aus.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien für Notizen mit und gegebenenfalls ein Sammelkörbchen mit.

INGE TERNUS

Samstag, 17.09.2022, 13.00-16.15 Uhr
 13,20 EUR (6,60 EUR / 17,20 EUR)
 Anmeldeschluss: 07.09.2022)
Treffpunkt: Apensen,
Parkplatz am Friedhof

22H92182

Pilzführung

Nach einer kurzen Einführung bilden wir eine Fahrgemeinschaft und starten zu einem ca. 2 ½ stündigen Ausflug in die Natur. Während der Pilzführung werden Ihnen Grundkenntnisse zur selbstständigen Pilzbestimmung sowie Zusammenhänge für ein erfolgreiches Auffinden von Speisepilzen vermittelt. Ganz nebenbei erfahren Sie noch weiteres Wissenswertes aus dem Reich der Pilze. Anschließend kehren wir in das Dorfgemeinschaftshaus Nindorf zurück, und bestimmen bei einer Pilzmahlzeit gemeinsam unsere Funde.

Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung, ausreichend zu trinken und bringen Sie einen kleinen Korb, einen Handspiegel, einen kleinen Borstenpinsel, ein Gemüsemesser und ein Geschirrhandtuch mit.

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Samstag, 10.09.2022, 8.00-13.30 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 23,10 EUR (11,55 EUR / 30,10 EUR)
 Anmeldeschluss: 31.08.2022
Dorfgemeinschaftshaus Nindorf,
Apensener Str. 10, 21643 Nindorf

22H92222

UTA KAPPEL

Pilzsachverständige der DGfM
Samstag, 01.10.2022, 8.00-13.30 Uhr
 zzgl. 12,- EUR Lebensmittelkosten
 23,10 EUR (11,55 EUR / 30,10 EUR)
 Anmeldeschluss: 21.09.2022
Dorfgemeinschaftshaus Nindorf,
Apensener Str. 10, 21643 Nindorf

22H92232

Indische Küche

Neue Rezepte

Die indische Küche gehört zu den beliebtesten der Welt. Lassen Sie sich verführen und kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in die exotische Gewürzwelt. Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der interessanten Mischung aus höllenscharf bis himmlisch süß. Lernen Sie mit mir die Vielfalt von Gewürzen und Speisen kennen. Bitte ein scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Behälter für Kostproben mitbringen.

SUKHWANT SINGH MALHOTRA

Samstag, 12.11.2022, 10.00-17.45 Uhr
 22,- EUR Lebensmittelkosten
 44,- EUR (22,- EUR / 57,- EUR)
 Anmeldeschluss: 02.11.2022
Oberschule Apensen, Küche

22H92482

Programmheft-Auslagestelle

Volksbank Geest eG
 Buxtehuder Str. 5 · 21641 Apensen
 Tel. 04164 8994-0
 www.vbgeest.de



3 PREISE, 1 ZIEL: GEMEINSAM FÜR MEHR BILDUNGSGERECHTIGKEIT!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen:

Normalpreis –

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

ermäßigter Preis –

für Menschen mit geringen Einkommen

Solidarpreis –

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 110.



Yoga

Foto: C. Wonner

Kundalini-Yoga für Senioren*innen

Behutsam führt dieser Kurs in die Yoga-Praxis ein. Die sanften Bewegungsübungen richten sich gezielt auf den Beckenboden, die Wirbelsäule sowie auf Atmung, Balance und Koordination. Ziel ist es, eine solide Basis zu schaffen, um den Alterungsprozess als Gewinn wahrzunehmen. Die Teilnehmer*innen lernen Übungen kennen, die vorbeugend und bei anfänglichen Beschwerden lindernd wirken können.

Bitte bringen Sie Decken, evtl. Kissen, etwas zu trinken und bequeme Kleidung mit.

ANYA MONGA

Beginn: 05.09.2022

montags (12x), 15.00-16.45 Uhr

3,- EUR Raummiete

168,- EUR (84,- EUR / 218,40 EUR)

Rittergut 1, Wiegersen

22H94542

Fußreflexzonen Massage

Lassen Sie sich davon überraschen, wie leicht Sie mit verschiedenen Techniken der Fußreflexzonen Massage Ihre Lieben verwöhnen können. Am Ende des Vormittags werden Sie sowohl eine wohltuende Entspannungsmassage geben können als auch einfache Griffe zur Selbstmassage kennen. So haben Sie die Möglichkeit, auch sich selbst immer wieder etwas Gutes zu tun. Eine Anmeldung ist sowohl als Einzelperson als auch als Paar möglich.

Bitte bringen Sie 2 große Handtücher, dicke Socken und Schreibutensilien mit.

BERIT LÜTJOHANN

Heilpraktikerin

Samstag, 24.09.2022, 10.00-13.45 Uhr

22,- EUR (11,- EUR / 28,50 EUR)

Anmeldeschluss: 14.09.2022

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

22H95862

Yoga

Wir wollen uns mit Yoga unseres Körpers wieder mehr bewusst werden. Wir fließen durch sanfte Yoga-einheiten aus dem Vinyasa Yoga, die Atemübungen, Meditation, sowohl dehnende als auch kräftigende Asanas (Stellungen) für den ganzen Körper und eine abschließende Entspannung enthalten. Mit Yoga verbessern wir Haltung, Kraft und Beweglichkeit, was zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag führt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte eine eigene Matte, Yogakissen falls vorhanden, Decke, Getränk und gute Laune mitbringen.

ANNE KOROL

Beginn: 12.09.2022

montags (13x), 17.30-19.00 Uhr

120,90 EUR (63,70 EUR / 154,70 EUR)

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

22H94624



Dozentin Berit Lütjohann

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

ab 14 Jahre - Frauen, wehrt Euch!

War da ein Schatten? Was raschelt da? Wer kommt da hinten auf mich zu? Wie reagiere ich, wenn ich unangenehm angesprochen werde? Solche Fragen begegnen uns immer wieder, egal ob wir 14 oder 65 Jahre alt sind. In unserem Selbstverteidigungskurs lernt Ihr, diesen Fragen selbstbewusst zu begegnen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erlernt Ihr bei uns - ganz gleich wie alt Ihr seid oder in welcher körperlichen Verfassung. Jede Frau hat ihre eigenen Stärken, Kraft und den Willen, sich zu schützen und zu verteidigen. Wir trainieren im Kurs Selbstbehauptung, Notwehr oder möglichen Einsatz von Waffen und bringen Euch effektive und einfach zu lernende Techniken zur Selbstverteidigung bei. Bei uns gibt es viel Musik und Spaß bei der Sache sowie eine wertschätzende und geschützte Atmosphäre. Frauen und Mädchen, traut Euch! Kommt zusammen mit Freundin, Schwester, Mutti, Omi oder allein, es findet sich alles. Wir freuen uns auf Euch! Bitte bequeme Kleidung und Sport-/Gymnastikschuhe oder warme, rutschfeste Socken mitbringen.

BIANCA PRIGGE

JULIANE SCHMIDT-PANKRATZ

Dipl.-Psych.

Samstag, 08.10.2022, 10.00-16.30 Uhr

72,- EUR (36,80 EUR / 93,20 EUR)

Anmeldeschluss: 28.09.2022

Dorfgemeinschaftshaus Sauensiek

22H97902

Suchen Sie ein Geschenk? Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?

Programmheft-Auslagestelle

Gretchens

Im großen Sande 2 · 21640 Horneburg

Tel. 04163/8267074

gretchenshorneburg@gmail.com



ELKE BAIER-WIRBALS



AUSSENSTELLENLEITERIN

Tel. 04164/9080262
vhs.harsefeld@hotmail.com

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung zu Kursen in den Außenstellen an die VHS Buxtehude, Bertha-von-Suttner-Allee 9, 21614 Buxtehude, Tel. 04161/74340, vhs@stadt.buxtehude.de

Veranstaltungsorte in der Außenstelle Harsefeld/Ahlerstedt:

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld
Jahnstr. 10, 21698 Harsefeld

Familien-Informations-Zentrum Harsefeld (FIZ)
Herrenstr. 25a, 21698 Harsefeld

JUBS (Jugendzentrum) Harsefeld
Jahnstr. 15, 21698 Harsefeld

Schule am Auetal
Büntweg 5, 21702 Ahlerstedt

Hier geht's direkt zur Außenstelle



Folgen Sie uns schon auf Facebook?

Gehölzschnitt

Der richtige „Schnitt“ an Baum und Strauch ist wichtig für die Erhaltung der Gehölze. In Theorie (Donnerstag) und Praxis (Samstag) wird in diesem Kurs gezeigt, wie wir durch gezielte Eingriffe in das natürliche Wachstum die Bäume und Sträucher pflegen und gesund erhalten. Bitte wetterfeste Kleidung, Handschuhe, Rosenschere, evtl. Astkneifer und Baumsäge mitbringen.

VOLKHARD TREISCH

Termine:
Do. 03.11.2022, 18.30-21.45 Uhr
Sa. 05.11.2022, 10.00-15.30 Uhr
48,40 EUR (24,20 EUR / 62,70 EUR)
Anmeldeschluss: 26.10.2022
Schule am Auetal, Ahlerstedt,
Eingang Zevener Str.

22H19104

English Conversation B1/B2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

This course will help you to reactivate and improve your English. We use a variety of material and activities to give you plenty to talk about.
Voraussetzung: ca. 5 Jahre VHS-/Schulenglisch

BRIGITTE GESELLE

Beginn: 06.09.2022
dienstags (12x), 10.00-11.30 Uhr
3,- EUR Kopiergeld
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)
JUBS (Jugendzentrum) Harsefeld,
Jahnstr. 15, 21698 Harsefeld

22H72464

Digitale Spiegelreflex-Fotografie

Einführung

Fotografieren in der Vollautomatik ist keine Kunst, auch nicht mit einer digitalen Spiegelreflexkamera. Der richtige Einsatz des Werkzeugs Kamera ist hierbei das Wichtigste. Es geht nicht um das schnelle Ergebnis, sondern um das bessere Bild. Die Funktionen der Kamera, der Einsatz von ISO und Weißabgleichwerten sowie die Möglichkeiten mit unterschiedlichen Belichtungszeiten und Blendenzahlen zu arbeiten werden in vielen Übungen in die Praxis umgesetzt. Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera mit.

RON VOLLRATH

Termin: 05./06.11.2022
Sa./So. 10.00-16.15 Uhr
3,- EUR Kopierkosten
76,70 EUR (38,30 EUR / 99,70 EUR)
Anmeldeschluss: 26.10.2022
FIZ Harsefeld, Herrenstr. 25 a, OG

22H83304

Programmheft-Auslagestelle

Sparkasse Stade-Altes Land
Alter Marktplatz 7 · 21720 Steinkirchen
Tel. 04162 606-02
www.spk-sal.de

HORST MÜLLER



Wechsel in der Außenstellenleitung

Horst Müller hat im Herbst 2020 die Leitung der Außenstellen Harsefeld und Ahlerstedt übernommen. Sein Einstieg während der Corona-Pandemie war nicht immer ganz einfach. Im Frühjahr diesen Jahres hat Horst Müller entschieden, die Außenstellenleitung abzugeben.

Das VHS-Team bedankt sich ganz herzlich für das Engagement, die Arbeit und die gute Zusammenarbeit.

Neu begrüßen möchten wir Elke Baier-Wirbals im Team unserer Außenstellenleiterinnen. Wir freuen uns auf neue Ideen und eine gute Zusammenarbeit.

Töpfern mit Aufbauton

Schritt für Schritt lernen

Wir formen Aufbauton grob- und feinkörnig aus verschiedenen Erdfarben. Es ist Hochbrand (Frostfest) und Glasurbrand (1050°C) vorgesehen. Die Glasuren sind für Ess- und Trinkgeschirr frei von Blei und Cadmium. Es können auch eigene Ideen getöpft werden.

Es werden nur Werkstücke aus dem Kurs gebrannt!

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuch, Gabel, Küchenrolle, kl. Küchenmesser, Haarfön, 3 Haarpinsel z. B. 0/3/7 mit.

URSULA GROVER

Termine: Do. 08.09./15.09./22.09.2022, 18.00-20.30 Uhr

Do. 13.10.2022, 18.00-21.00 Uhr

Materialkosten nach Verbrauch, Brenngebühr 6,- EUR
61,60 EUR (30,80 EUR / 79,80 EUR)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld,
Seiteneingang Carl-Diehm-Str.

22H84304

URSULA GROVER

Termine: Fr. 30.09./07.10./04.11.2022, 18.00-21.00 Uhr

Sa. 01.10./08.10.2022, 10.00-16.00 Uhr

Materialkosten nach Verbrauch, Brenngebühr 8,- EUR
123,20 EUR (61,60 EUR / 159,60 EUR)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld,
Seiteneingang Carl-Diehm-Str.

22H84314



Filzen – Altes Handwerk – neu entdeckt

Filzen! Schafwolle, naturbelassen oder bunt eingefärbt, durch Reiben und Kneten mit Seifenwasser oder mit der Filznadel verbinden und schöne Sachen entstehen lassen: z.B. Jahreszeiten-Deko? Ein Lieblingstier oder eine Puppe zum Spielen und Lieben? Entdecken Sie in diesem Wochenendkurs die Magie des Filzens. Egal ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, wir filzen einfach los nach Lust und Laune. Ich habe Wolle, Werkzeug und Vorschläge zum Filzen, die Teilnehmer*innen bringen zwei Handtücher, Schere, große Nähnadel und Ideen mit.

Bitte bringen Sie 2 alte Handtücher, Schere, Näh- und Stopfnadel und gute Ideen mit.

CHARLOTTE MADSEN

Termin: 19./20.11.2022

Sa./So. 10.00-18.00 Uhr

ca. 15,- EUR Materialkosten

88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld, Werkraum

22H86414

Gitarre für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Ziel dieses Kurses ist es, die in einem Anfängerkurs gewonnenen Kenntnisse auszuweiten. Neue Lieder aus Pop und Folk und Kinderlieder stehen ebenso auf dem Programm wie einfache mehrstimmige Gitarrenstücke. Sie beherrschen bereits die Grundakkorde und wollen sich nun an Barré-Griffe herantrauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Gemeinsam klären wir Fragen zu spieltechnischen und theoretischen Basics, zu Rhythmus und Timing, zu Schlag und Zupftechniken. Gemeinsam spielen wir verschiedene Stücke und proben diese. Bitte bringen Sie eine spielfähige Gitarre mit.

SERGEJ HILZ

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (12x), 19.00-20.30 Uhr

5,- EUR Kopierkosten

105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

22H89314

Männer-Kochkurs

Wir treffen uns jeweils am letzten Dienstag im Monat mit Spaß am gemeinsamen Kochen und Essen. Wir kochen regionale und internationale Gerichte auf hohem Niveau, aber keine Angst - du bekommst eine gute Anleitung! Bitte ein scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Behälter für Kostproben mitbringen.

ANDREAS DANZSCHER, KOCH

Termine: 27.09., 25.10., 29.11., 20.12.22 u.

24.01.2023

dienstags (5x), 18.15-22.00 Uhr

75,- EUR Lebensmittelkosten (zu zahlen beim 1. Termin)

82,50 EUR (41,25 EUR / 107,50 EUR)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld, Schulküche

22H92764



Entspannung

Foto: Pexel

Dein „Anti-Stressnachmittag“ mit Achtsamen Yoga

An diesem Nachmittag erproben wir verschiedene Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungstechniken (PMR), die helfen können, deinen Körper und Geist zu entspannen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie Stressempfindungen zu reduzieren oder vorzubeugen. Zudem schauen wir auf unsere Stressverursacher und -verstärker und entwickeln Ideen, wie wir unseren Stress reduzieren können. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas zu trinken, Yoga/Gymnastikmatte, Decke und eventuell Kissen mitbringen.

NENNY CORLEIS, YOGA-TRAINERIN

Samstag 19.11.2022, 14.00-17.45 Uhr

30,- EUR (15,- EUR / 39,- EUR)

Anmeldeschluss: 09.11.2022

Grundschule Ahlerstedt, Aula,

Zevener Str. 30, 21702 Ahlerstedt

22H95304

Vortrag

Vorstellung der Hypnose- und EMDR-Therapiemethode

NEU

Hypnose ist eine Methode, um Zugang zum Unterbewusstsein zu bekommen. Die EMDR Methode (übersetzt aus dem Englischen: Desensibilisierung und Aufarbeitung mithilfe von Augenbewegungen) kommt aus der Traumatherapie. Sie soll dabei helfen, Erlebnisse besser zu verarbeiten. Im Rahmen des Vortrages stellt die Dozentin die beiden Methoden vor und erläutert leicht verständlich und praxisnah ihre Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten.

SIMONA HEINZE

Samstag, 08.10.2022, 10.30 Uhr

Eintritt 5,- EUR, Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 29.09.2022

FIZ Harsefeld, Herrenstr. 25 a

22H98614

AROHA®

Schnupperkurs

AROHA® wurde für Erwachsene aller Altersgruppen und Fitness-Level entwickelt und ist ein Gruppen-Fitness Programm das ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor bietet. Abwechselnd spannungsvolle und entspannende, leicht nachvollziehbare Bewegungen zu eigens hierfür komponierter Musik setzen verborgene Energien frei.

AROHA®

- Ist inspiriert vom traditionellen Tanz der Maori, ergänzt um Elemente des Kung Fu und Taiji
- Verbessert die Beweglichkeit, Balance und Koordinationsfähigkeit
- Schont die Gelenke, baut Stress ab und stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

Bitte Sportkleidung und viel zu trinken mitbringen.

NENNY CORLEIS

Beginn: 05.09.2022

montags (3x), 18.00-19.00 Uhr

24,- EUR (12,- EUR / 31,20 EUR)

Grundschule Ahlerstedt, Aula,

Zevener Str. 30, 21702 Ahlerstedt

22H96814

Bogenschießen – Einsteigerkurs für Jugendliche und Erwachsene

Beim Bogenschießen geht es nicht allein um das Treffen eines Zieles mit Pfeil und Bogen, sondern vor allem um Körperspannung und Körpergefühl. So werden u.a. die Bereiche des Rückens und der Schulter durch den Bewegungsablauf dieser Sportart stabilisiert und trainiert. Aber auch der Spaß und die Freude am aktiven Schießen kommt in dem Kurs nicht zu kurz. Dieser Einsteigerkurs ist für Teilnehmer*innen ab 14 Jahren geeignet und wird in Kooperation mit dem Schützenverein Harsefeld von 1903 e.V. durchgeführt.

Bitte festes Schuhwerk, enganliegende Kleidung und ein Haargummi bei längeren Haaren tragen.

SCHÜTZENVEREIN HARSEFELD

Beginn: 07.01.2023

samstags (4x), 10.00-12.15 Uhr

99,20 EUR (49,60 EUR / 128,90 EUR)

Anmeldeschluss: 02.01.2023

Schießstand Schützenverein Harsefeld

23F97754

Vortragsübersicht unter

<https://www.vhs-buxtehude.de/vortraege/>

vortraege/

Ihre Auslagestelle vor Ort

Fleischerei Engel
Kleiner Damm 4 · 21702 Ahlerstedt
Tel. 04166/841438
www.fleischerei-engel.de

Fleischerei
ENGEL
Partyservice

PETRA WOLTMANN



AUSSENSTELLENLEITERIN

Tel.: 04163/9006955
vhs.horneburg@t-online.de

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung zu Kursen in den Außenstellen an die VHS Buxtehude, Bertha-von-Suttner-Allee 9, 21614 Buxtehude, Tel. 04161/74340, vhs@stadt.buxtehude.de

Veranstaltungsorte in der Außenstelle Horneburg:

Oberschule Horneburg
Schanzenstr. 19, 21640 Horneburg

Ev. Gemeindehaus Horneburg
Bleich 1 (bei der Kirche),
21640 Horneburg

DLRG Horneburg/Altes Land e.V.
Marschdamm 32, 21640 Horneburg

Hier geht's direkt
zur Außenstelle



Hinweis: Die Kursgebühren variieren hier aufgrund der unterschiedlichen Teilnehmerzahlen.

Filzen für Kinder

5-12 Jahre

In der heutigen Zeit wo es in der Schule immer weniger Zeit für Kreativität gibt, ist es für Kinder ein schönes und auch besonderes Erlebnis mit eigenen Händen, warmen Wasser, Seife und weicher farbenfroher Märchenwolle schöne und auch nützliche Kunstwerke zu erschaffen. Besonders beliebt bei den Kindern sind Bälle, kleine Taschen, Armreifen, kleine Monster.
Bitte bringt zwei Handtücher, Getränke und die Materialkosten mit.

JANA TZSCHOPPE

Samstag, 26.11.2022, 10.00-13.00 Uhr

4,- EUR Materialkosten
17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)
Anmeldeschluss: 26.11.2022

Oberschule Horneburg, Textilraum

22H09706

Körbe aus Peddigrohr flechten NEU

für Kinder 8-12 Jahre

Peddigrohr ist ein weiches Material und lässt sich leicht verarbeiten. Durch biegen, drehen und winden entstehen in kurzer Zeit kleine Kunstwerke. Beim Flechten der Körbchen oder Tablett wird die Muskulatur und Beweglichkeit im Hand und Schulterbereich gestärkt und trainiert. Beim Biegen des Peddigrohrs werden außerdem die feinmotorischen Fähigkeiten gefördert.

JANA TZSCHOPPE

Samstag, 24.09.2022, 10.00-13.00 Uhr

8,- EUR Materialkosten
17,60 EUR (8,80 EUR / 22,80 EUR)
Oberschule Horneburg, Textilraum

22H09716

English in the Morning B1

Auffrischkurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Wir wollen in lockerer und freundlicher Atmosphäre viel miteinander sprechen. Wir verwenden verschiedene Kursmaterialien, u. a. auch eine spannende Lektüre. Außerdem ist die Erweiterung des Wortschatzes und die Wiederholung grammatischer Strukturen Thema des Kurses. Newcomers are welcome!

Voraussetzung: 5 Jahre Schul-/VHS-Englisch

BRIGITTE GESELLE

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (12x), 9.30-11.00 Uhr
3,- EUR Kopiergeld
105,60 EUR (52,80 EUR / 136,80 EUR)

Ev. Gemeindehaus, Horneburg

22H72406

Italienisch für den Urlaub

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die italienische Sprache. Sie erlernen einfache Redewendungen und Fragen, die Sie für Urlaubssituationen benötigen.

CATERINA CANCEDDA

Termin: 10./11.09.2022

Sa. 10.00-15.15 Uhr, So. 10.00-14.30 Uhr

zzgl. Kopierkosten
78,- EUR (39,- EUR / 101,40 EUR)
Anmeldeschluss: 31.08.2022

Oberschule Horneburg

22H74006

Italienisch Konversationskurs A1

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Am Ende des Kurses können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.
Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

CATERINA CANCEDDA

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (6x), 18.30-20.00 Uhr
72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)

Oberschule Horneburg

22H74106

Spanisch für den Urlaub A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die spanische Sprache. Sie erlernen einfache Redewendungen und Fragen, die Sie für Urlaubssituationen benötigen.

CATERINA CANCEDDA

Termin: 24./25.09.2022

Sa. 10.00-15.15 Uhr, So. 10.00-14.30 Uhr

zzgl. Kopierkosten
78,- EUR (39,- EUR / 101,40 EUR)
Anmeldeschluss: 14.09.2022

Oberschule Horneburg, Textilraum

22H76006

Spanisch A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnissen

Am Ende des Kurses können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ab Lektion 1

CATERINA CANCEDDA

Beginn: 15.09.2022

donnerstags (6x), 18.30-20.00 Uhr
72,- EUR (36,- EUR / 93,60 EUR)

Oberschule Horneburg

22H76106

Hatha-Yoga

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Nach dem System „Yoga im täglichen Leben“

In jeder Stunde wird der ganze Körper auf Entspannung, Dehnung und Kräftigung angesprochen. Die Körperübungen - Asanas - fördern die Beweglichkeit der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur. Die Atemübungen - Pranayama - stärken unser Atmungssystem und die anschließende Meditation führt uns zu geistiger Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Wasser, ggf. Sitzkissen mitbringen.

RENATE KRÄTZIG

Beginn: 06.09.2022

dienstags (11x), 18.30-19.45 Uhr
79,20 EUR (39,60 EUR / 102,60 EUR)

DLRG Raum Horneburg

22H94136

Hatha-Yoga am Morgen

für Fortgeschrittene

Die verschiedenen Übungsabläufe sind in sinnvollen, kleinen Schritten aufgebaut. Sie verbessern unsere Bewegungsmöglichkeiten auf intensive und sichere Weise und schaffen eine gezielte Verbindung von Atem und Körper. Wir lernen achtsam mit unserem Körper umzugehen und öffnen die Tür zu einer positiven Erfahrung mit uns selbst. Quereinstieg nach Rücksprache möglich.

Bitte bringen Sie Isomatte, Decke, kl. Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung mit.

MARGRIT HEILER

Beginn: 06.09.2022

dienstags (17x), 9.00-10.30 Uhr
159,60 EUR (84,80 EUR / 203,80 EUR)

Ev. Gemeindehaus, Horneburg

22H94226

Pilates

Für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein System aus vielfältigen Dehn- und Kräftigungsübungen. Zahlreiche Muskelgruppen und Gelenke, aber auch das Gehirn profitieren von dem ganzheitlichen Trainingskonzept nach Joseph Pilates.

Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens einem Anfängerkurs.

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Matte, Wolldecke, Handtuch, warme Stoppersocken und ein Getränk mit.

SILJA PAGEL

Physiotherapeutin

Beginn: 05.09.2022

Sa. 10.00-15.15 Uhr, So. 10.00-14.30 Uhr

montags (10x), 19.00-20.00 Uhr
42,90 EUR (21,45 EUR / 55,90 EUR)

DLRG Horneburg/Altes Land e.V.

22H96256

Outdoor Workout

Du bewegst dich gerne an der frischen Luft? Dann mach mit!

Ein gut durchdachtes und abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training verbessert deine Fitness sowie deine körperliche und geistige Belastbarkeit. Es erwarten dich Laufeinheiten, Mobilisationsübungen, ein Mix aus Kraft-Ausdauertraining und Übungen zur Beweglichkeit. Eine Grundfitness im langsamen Lauftempo wird vorausgesetzt.

Bitte in Sportkleidung erscheinen, ggf. Getränk mitbringen

MELINDA BECK

Beginn: 16.10.2022

sonntags (10x), 11.00-12.00 Uhr
14-tägig

78,- EUR (39,- EUR / 101,40 EUR)

**Treffpunkt: Am Bullenbruch
(gegenüber Autohaus Klebs)**

22H96406

Rückenfitness

Wollen Sie sich fit halten oder fit werden und dabei ganz besonders Ihrem Rücken etwas Gutes tun? Dann los! Hier werden alle Muskelgruppen gekräftigt, die Haltung der Wirbelsäule verbessert, die Beweglichkeit gefördert und zusätzlich das Herz-Kreislauf-System trainiert - ein idealer Ausgleich für alle, deren Rücken im Alltag besonders beansprucht oder einseitig belastet wird. Dieser Kurs beinhaltet: Mobilisation, Kräftigung, Dehnung sowie Entspannung der Muskeln und Gelenke.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Matte, Tennisball, 2x 0,5L-Flaschen- oder Hanteln, evtl. dicke Socken und ausreichend Mineralwasser mit.

MARTINA JOPP

Physiotherapeutin

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (16x), 18.00-19.00 Uhr
69,30 EUR (34,65 EUR / 90,30 EUR)

Oberschule Horneburg, Aula

22H96126

MARTINA JOPP

Physiotherapeutin

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (16x), 19.00-20.00 Uhr
92,40 EUR (46,20 EUR / 119,70 EUR)

Oberschule Horneburg, Aula

22H96126



Dozentin Melinda Beck

Latino Line Dance

Die Tänzer*innen lernen nach unterschiedlicher Musik die vorgegebenen Schrittfolgen. Eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer*innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Es wird passend zur Musik in den Stilen und Rhythmen von Samba, Cha-Cha, Jive, Mambo, Rumba, Merengue, Salsa, Bachata und Kizomba getanzt. Geeignet für alle, die Spaß am Tanzen haben. Bitte saubere Schuhe (ohne schwarze Sohle) und etwas zu trinken mitbringen.

Schnuppertag

CHONA SCHWARTZ

Sonntag, 28.08.2022, 10.00-11.30 Uhr

kostenlos

Anmeldeschluss: 17.08.2022

Oberschule Horneburg

22H96986

Abendkurs

CHONA SCHWARTZ

Beginn: 09.09.2022

freitags (10x), 17.30-19.00 Uhr

88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Oberschule Horneburg

22H96996

Programmheft-Auslagestelle

Mehrgenerationenhaus Horneburg
Lange Straße 38 · 21640 Horneburg
Tel. 04163-868492
www.mgh-horneburg.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander - Füreinander

ANKE BLESSING



AUSSENSTELLENLEITERIN

Tel.: 04162/2504080
vhs.jork-luehe@gmx.de

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung zu Kursen in den Außenstellen an die VHS Buxtehude, Bertha-von-Suttner-Allee 9, 21614 Buxtehude, Tel. 04161/74340, vhs@stadt.buxtehude.de

Veranstaltungsorte in der Außenstelle Jork/Lühe:

Oberschule Jork
Schulstr. 5, 21635 Jork

Gemeindehaus Jork
Schützenhofstr. 2, 21635 Jork

Jugendraum links über REWE Markt
Osterjork 11, 21635 Jork

Hier geht's direkt zur Außenstelle



Irish Pub

Foto: Barbora Dostálová on Unsplash

English in the Morning A1

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs ist ein Angebot an alle, die nie richtig Englisch gelernt oder viel vergessen haben. Wir sprechen Deutsch und Englisch und lernen ohne Zeitdruck. Eine Sprache zu lernen ist „Gehirnjogging“ - es macht Spaß und ist gesund!
Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber.

SYDNEY WALKER SENIOR

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (10x), 10.00-11.30 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Jugendraum, links über Rewe (Osterjork)

22H72017

English in the Morning A2

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, ohne Stress Englisch zu lernen. Die Sprache wird auf Englisch und Deutsch erklärt, und wir wiederholen wichtige grammatische Übungen regelmäßig. Außerdem werden wir einen Wortschatz zusammentragen, damit das Plaudern während des Urlaubs und mit Englisch sprechenden Besuchern und Verwandten Spaß macht.

Neueinsteiger*innen sind willkommen. Voraussetzung: ca. 2-3 Semester VHS-Englisch
Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber

SYDNEY WALKER SENIOR

Beginn: 09.09.2022

freitags (12x), 10.00-11.30 Uhr
79,20 EUR (39,60 EUR / 103,20 EUR)

Jugendraum, links über Rewe (Osterjork)

22H72057

Monday Morning Conversation B1

We are a small and friendly group. Using a book of conversational topics as a basis for the lessons, we often get onto other subjects that develop from what a group member tells us. The main goal of the lessons is to have everybody overcome their inhibitions to speak English and to become / remain fluent.

REGINA SENIOR

Beginn: 12.09.2022

montags (10x), 10.00-11.30 Uhr
120,- EUR (60,- EUR / 156,- EUR)

Jugendraum, links über Rewe (Osterjork)

22H72407

Hinweis: Die Kursgebühren variieren hier aufgrund der unterschiedlichen Teilnehmerzahlen.

Einführung in die altdutsche Schrift - Sütterlin

Schreib- und Lesekurs

Omas Back- und Kochrezepte, ein mehr oder weniger vollgeschriebenes Poesiealbum oder einfach Opas Feldpostbriefe, all das birgt viele Schätze, die viele junge Leute heute leider nicht mehr heben können, weil sie die alte deutsche Schrift nicht mehr lesen können. In diesem Kurs werden anhand von Lese-/Schreibübungen Grundkenntnisse der Sütterlinschrift vermittelt.

Bitte bringen Sie Füllhalter und ein Schreibheft Lineatur 0 mit.

KAI DIESTEL

Beginn: 20.09.2022

dienstags (4x), 19.00-20.30 Uhr
26,40 EUR (13,20 EUR / 34,40 EUR)

Oberschule Jork

22H81507

Schneidern

Schneidern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Spaß am Hobby „Nähen“ soll in diesem Kurs im Vordergrund stehen. Vermittelt werden die Handhabung der Nähmaschine sowie Grundkenntnisse im Nähen und Zuschneiden. Dazu werden je nach Kenntnisstand einfache Taschen oder auch individuelle Kleidungsstücke nach Schnittvorlage genäht. Die Fertigschnitte können typgerecht verändert und angepasst werden, so dass jedes Teil ein Unikat wird.

Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug, dem geplanten Nähobjekt entsprechend Stoff, Nähgarn und Schnittvorlage mit.

ANTONIA JANSEN

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (10x), 18.00-21.00 Uhr
132,- EUR (66,- EUR / 172,- EUR)

Oberschule Jork, Kunstraum

22H86107

ANTONIA JANSEN

Beginn: 16.09.2022

freitags (10x), 9.00-12.00 Uhr
5,- EUR Raummiete
132,- EUR (66,- EUR / 172,- EUR)

Gemeindehaus Jork

22H86117

Programmheft-Auslagestelle

Bücherei Steinkirchen-Grünendeich
Striep 2 · 21720 Steinkirchen
Tel. 04142/4641
www.buecherei-steinkirchen.de



GEMEINDEBÜCHEREI
STEINKIRCHEN-GRÜNENDEICH

ANNEGRET BEHRENS



Annegret Behrens ist in der Region aufgewachsen. Nach dem Studium der Kunsttherapie/-pädagogik und Sozialpädagogik folgte eine Arbeit im klinischen Bereich als Kunsttherapeutin in NRW. Zurück in der Heimat startete sie vor 23 Jahren - neben der beruflichen Tätigkeit - die ersten Aquarellkurse an der VHS.

„Die VHS ist für mich ein Ort der ‚Bereicherung‘, an dem Wissen in Gruppen vermittelt wird, Kontakte entstehen, die evtl. über den Kurs hinausgehen. Da das Malen altersunabhängig ist, besuchen viele Teilnehmer*innen meine Kurse seit Jahren, wobei neue Teilnehmende, speziell Anfänger*innen, immer willkommen sind und eine Bereicherung für die Gruppe darstellen. Für mich ist es eine Freude zu erleben, wie das Malen die Menschen verbindet. Der Austausch über die Bilder, die gegenseitige Wertschätzung und die gemeinsame Freude am Malen verbindet und schafft eine angenehme Arbeitsatmosphäre, in der sich die eigene Kreativität gut entfaltet.“

Ihr Angebot in diesem Semester:

22H82107 Aquarellmalerei in Jork
22H82100 Aquarellmalerei in Buxtehude

Aquarellmalerei

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leichtigkeit und Transparenz verleihen dem Aquarell seinen Reiz. Eine wertungsfreie Atmosphäre, leuchtende Farben und individuelle Unterstützung sollen auch Ungeübten Mut machen, sich (wieder) auf das Malen einzulassen. Anhand verschiedener Themenstellungen werden unterschiedliche Techniken und Kenntnisse der Bild- u. Farbkombinationen vermittelt.

Bitte Malsachen - soweit vorhanden - zum 1. Abend mitbringen.

ANNEGRET BEHRENS

Beginn: 06.09.2022

dienstags (10x), 18.30-20.45 Uhr
132,- EUR (66,- EUR / 171,- EUR)

Oberschule Jork

22H82107

Hatha-Yoga

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Harmonie für Körper und Seele

Yoga ist eine ideale Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und neue Kräfte zu sammeln. Die Übungen sorgen im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung für ein rundum gutes Körpergefühl und kräftigen alle Muskelgruppen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Yogamatte oder eine Wolldecke mitbringen.

LUCIA BAUMGÄRTNER

Beginn: 13.09.2022

dienstags (10x), 18.00-19.30 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Oberschule Jork, 2. Stock

22H94137

LUCIA BAUMGÄRTNER

Beginn: 14.09.2022

mittwochs (10x), 18.00-19.30 Uhr
88,- EUR (44,- EUR / 114,- EUR)

Oberschule Jork, 2. Stock

22H94147

Wirbelsäulengymnastik

für Frauen und Männer

Dieser Kurs bietet ein Übungsprogramm, das mangelnde und einseitige Bewegung im Alltag ausgleicht, um Beschwerden vorzubeugen. Wir beginnen unsere Stunden mit Erwärmungsübungen zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems. Schwerpunkt des Kurses sind Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und Entlastung der Wirbelsäule. Zum Ausklang verschiedene Entspannungsübungen.

Bitte eine Bodenmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

MAREN BLANKE, PHYSIOTHERAPEUTIN

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 17.00-18.00 Uhr
52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

Oberschule Jork, Forum

22H96027

MAREN BLANKE, PHYSIOTHERAPEUTIN

Beginn: 08.09.2022

donnerstags (12x), 18.05-19.05 Uhr
52,80 EUR (26,40 EUR / 68,80 EUR)

Oberschule Jork, Forum

22H96037



Aquarell von Sybille Herte

Fit in den Frühling

Wollten Sie nicht schon immer aktiver durch den Winter kommen und etwas für Ihre Fitness tun? In dieser Stunde können Sie etwas dafür unternehmen! Nach einem Warm-up verbessern wir durch einfache, choreographische Aerobic-elemente Ihre Ausdauer. Danach trainieren wir Bauch/Beine/Po/Rücken und Arme/Schultern genauso wie die Beweglichkeit.

Also packen Sie Ihre Tasche mit Handtuch, Iso-matte, festen Turnschuhen und - los geht's!

DÖRTE SCHWARMANN

Beginn: 07.09.2022

mittwochs (14x), 9.00-10.00 Uhr
96,- EUR (48,- EUR / 124,80 EUR)

Jugendraum links über REWE (Osterjork)

22H96527

Sanftes Ausdauertraining

Um überflüssige Pfunde loszuwerden, trainieren Sie Ihre Ausdauer am besten mit einem Fettverbrennungstraining. Abwechslungsreiche Schrittkombinationen und die Verwendung verschiedener Zusatzgeräte machen die Stunde für alle interessant. Anschließend machen wir noch einige Übungen zur Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, ein Handtuch, eine Decke oder Isomatte und ein Getränk mit.

DÖRTE SCHWARMANN

Beginn: 05.09.2022

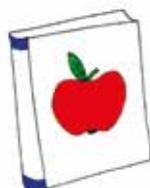
montags (12x), 18.30-19.30 Uhr
78,- EUR (39,- EUR / 101,40 EUR)

Jugendraum links über REWE (Osterjork)

22H96537

Programmheft-Auslagestelle

Bücherei Jork
Gemeinde Jork
Bürgerei 7 · 21635 Jork
Tel. 04162 600906



Ihre Meinung ist uns wichtig –
Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

LEITBILD DER VHS BUXTEHUDE (KURZFASSUNG)

Identität und Auftrag

Die VHS Buxtehude mit ihren vier Außenstellen im südlichen Landkreis Stade ist eine kommunale Bildungseinrichtung der Hansestadt Buxtehude und den Maximen des Leitbildes der Hansestadt Buxtehude verpflichtet. Sie sichert – gemäß dem Auftrag nach § 1 NEBG - ein breit gefächertes Bildungsangebot von hoher Qualität, das für jeden offen ist.

Werte

Die Arbeit der VHS Buxtehude orientiert sich an den folgenden Prinzipien: Aufklärung, Humanismus und Demokratie, Chancengleichheit, Diversität, Teilnehmer/-innen-Orientierung beim Lernen sowie Teilhabe aller Beteiligten.

Kunden

Die VHS Buxtehude steht grundsätzlich allen Menschen offen. Unsere Zielgruppe ist so vielfältig wie unsere Gesellschaft, deshalb richten sich unsere Bildungsangebote an Frauen, Männer, Diverse, Senioren/-innen, Eltern und Familien, Migrant/-innen, Kinder und Jugendliche.

Allgemeine Ziele

Die VHS Buxtehude will ihre Rolle als führender Weiterbildungsträger nach dem NEBG erhalten und ausbauen. Sie möchte als verlässlicher Bildungspartner angesehen und in Anspruch genommen werden. Die Kompetenz und das Fachwissen der Mitarbeiter/-innen und Dozenten/-innen wird durch kontinuierliche Fortbildung laufend aktualisiert und verbessert, um lernorientierten Qualitätsanforderungen (LQW) in der Weiterbildung zu entsprechen.

Fähigkeiten

Die VHS Buxtehude bietet ein differenziertes und ständig angepasstes Bildungsprogramm an, das von fachlich qualifizierten Dozenten/-innen durchgeführt wird. Die Mitarbeiter/-innen der VHS sind kompetente Ansprechpartner/-innen und Berater/-innen in Fragen der Weiterbildung. Die Arbeit der VHS ist geprägt von Kooperationsbereitschaft und Kundenorientierung. Die VHS Buxtehude ist zur ständigen Verbesserung der Qualität eingebunden in das spezielle Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenenbildung

des Landes (AEWB), beteiligt sich engagiert an Fortbildungen und Veranstaltungen des Landesverbandes der VHS und bringt sich in die Regionalkonferenz der Elbe-Weser-Volkshochschulen ein.

Leistungen

Die VHS Buxtehude erstellt zweimal im Jahr zum Frühjahr- und zum Herbstsemester ein abwechslungsreiches Bildungsprogramm mit ca. 600 Angeboten. Bei der Planung des Programmangebotes werden auch Wünsche und Anregungen der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

Ressourcen

Finanzielle Grundlage der Arbeit sind neben den Teilnehmerbeiträgen Zuschüsse des Landes nach dem Erwachsenenbildungsgesetz, Zuschüsse der Hansestadt Buxtehude, Beteiligungen des Landkreises und Dritte.

Die VHS Buxtehude verpflichtet sich zum verantwortungsvollen und sparsamen Umgang mit den zur Verfügung stehenden Mitteln. Dies wird regelmäßig von den Gremien der Stadt überwacht.

Die Arbeit der VHS wird getragen von den hauptberuflichen Mitarbeitern/-innen, den Außenstellenleiter/-innen und Dozenten/-innen. Der Unterricht findet zum größten Teil im barrierefreien VHS-Haus in zielgruppengerechten Lern- und Begegnungsräumen statt.

Gelungenes Lernen

Gelungenes Lernen entwickelt sich aus Lernprozessen, in denen -aus dem Gefühl innerer Bestätigung und Befriedigung und durch den Erwerb von Wissen, neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten -bestimmte Anforderungen erfüllt werden (können). Dieses ermöglicht einen erfolgreichen Praxistransfer in den privaten, beruflichen oder öffentlichen Alltag.

Überprüfung und Revision des Leitbildes

Im Zeitraum von 2 Jahren wird das Leitbild von der Projektgruppe Qualitätsmanagement auf seine Aktualität überprüft und bei Bedarf an neue Bedingungen angepasst.

BUXTEHUDES ERSTES BÜCHERHÄUSCHEN FÜR KINDER- UND JUGENDBÜCHER

Nimm Dir eines von vielen kostenlosen Büchern!

Seit mittlerweile 2 Jahren steht im Eingangsbereich der VHS Buxtehude unser Bücherhäuschen. Hier können interessierte Kinder sich kostenlos ein Buch auswählen und mit nach Hause nehmen. Von Comic bis Roman, von Sachbuch bis Leseanfänger ist alles dabei.

Das Beste: Alle Kinder, die noch mehr Bücher brauchen, finden im Bücherhäuschen einen Gutschein, mit dem sie in der Stadtbibliothek einen kostenlosen Kinderausweis bekommen.

Möglich gemacht wurde dieses Bücherhäuschen durch eine Förderung der Saga GWG Nachbarschaft Stiftung und eine Kooperation mit dem Verein Seiteneinsteiger e.V., betreut wird das Bücherhäuschen durch unsere „Bücherhäuschenmeisterin“ Meike Heckt.



Foto: VHS Buxtehude

KURSLEITER*INNEN

DOZENT*INNEN GESUCHT!

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Neue Dozent*innen sind herzlich willkommen

Sie interessieren sich für ein (besonderes) Thema und haben gute Kenntnisse/Fertigkeiten in diesem Bereich? Sie haben Lust, andere Erwachsene oder auch Kinder und Jugendliche für dieses Thema zu begeistern und beim Lernen zu unterstützen? Dann sollten wir uns kennenlernen!

Wir suchen ständig neue Dozent*innen!

Unsere Anforderungen? Wichtig ist uns, dass Sie Spaß bei der Lernbegleitung von Menschen mitbringen. Eine pädagogische Ausbildung oder Erfahrungen als Dozent*in sind wünschenswert, aber nicht unbedingt Voraussetzung. In Ihrem Themenbereich sollten Sie sich gut auskennen und die Bereitschaft mitbringen, Ihr Wissen so aufzubereiten, dass die Teilnehmenden bestmögliche Lernerfolge erzielen. Bei Bedarf bieten wir hierzu auch verschiedene Fortbildungen an, die speziell für Dozent*innen in der Erwachsenenbildung gedacht sind. Außerdem bieten wir Ihnen Beratungsgespräche und Hospitationen an.

In der VHS finden viele Themen ihren Platz: von Programmiersprache bis Kochen, von Yoga bis Sprachen, von Kunst bis Integrationskurse. Egal, ob Sie ein bestehendes Thema zusätzlich anbieten wollen oder ein ganz neues Thema mitbringen: Wir sind gespannt darauf, Sie kennenzulernen!



Interesse?

Dann schicken Sie uns einfach eine Mail an vhs@stadt.buxtehude.de mit einer kurzen Info, welches Thema bzw. in welchen Bereich Sie etwas anbieten könnten. Die zuständige Programmbereichsleitung wird sich dann bei Ihnen melden.

Und wer weiß: Vielleicht steht Ihr Kurs bereits im nächsten Programmheft?!

Noch mehr Infos über die Tätigkeit als Kursleiter*in an der VHS gibt es auf www.vhs-buxtehude.de/info/kursleiterin-werden



MITARBEITERFORTBILDUNG (MFB) FÜR UNSERE KURSLEITUNGEN

In allen Programmbereichen werden Fortbildungen für Kursleiter*innen der VHS Buxtehude angeboten:

- Verschiedene Fortbildungen werden i.d.R. durch die jeweilige Programmbereichsleitung direkt angekündigt bzw. auf unserer Internetseite: Fortbildung für VHS Kursleitende: www.vhs-buxtehude.de/info/fuer-kursleiterinnen
- Die niedersächsische Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) bietet Themen der Grundqualifikation des Lehrens, der allgemeinen Erwachsenenbildung und spezielle Seminare an: www.aewb-nds.de.
- Auch der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens bietet Qualifizierungen an: www.vhs-nds.de.
- Einmal im Jahr können Sie einen Kurs an der VHS Buxtehude für 50% der Kursgebühr besuchen.

Bei Ihrer Programmbereichsleitung, in Programmbereichskonferenzen und bei der jährlichen Dozentenversammlung können Sie sich über weitere Fortbildungsmöglichkeiten informieren.

Falls Sie Interesse an kostenpflichtigen Fortbildungen haben, halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrer jeweiligen Programmbereichsleitung bzgl. der Kostenübernahme.

Außerdem haben Sie stets (nach Rücksprache mit Ihrer zuständigen Programmbereichsleitung und der betreffenden Kursleitung) die Möglichkeit, in anderen Kursen zu hospitulieren.

TERMINE MITARBEITERFORTBILDUNGEN (MFB)

Einführung für neue Kursleitende

Was kommt eigentlich auf mich zu? Wer arbeitet noch so bei der VHS? Mit Erwachsenen ist es doch ganz einfach, die sind doch viel vernünftiger! Welcher Verwaltungsaufwand kommt auf mich zu?

Freitag, 08.07.2022, 16.00-20.00 Uhr, VHS-Haus

Alle neuen Kursleitenden erhalten eine persönliche Einladung.

Fortbildungen in Kooperation mit der KVHS Harburg:

- Kurskonzeptionen entwickeln, Mo., 10.10.2022, ab 18.00 Uhr
- Gelingende Kommunikation zwischen Kursleitung und Teilnehmenden, Mo., 07.11.2022, ab 18.00 Uhr

Die Kurse finden in Seevetal-Maschen statt. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Ines Hirschmann (i.hirschmann@stadt.buxtehude.de).

Alle aktuellen Termine für Fortbildungen finden Sie auf www.vhs-buxtehude.de/info/fuer-kursleiterinnen

WERDEN SIE TEIL DER VHS-FAMILIE!



VHS.CLOUD



Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen, immer und überall:

www.vhs.cloud

Email, Videokonferenz, Dateiablage, Netzwerke und vieles mehr - auch für unsere Kursleitenden!

DOZENTENRAT

Der Dozentenrat der Volkshochschule Buxtehude besteht aus fünf Mitgliedern und vertritt die Interessen aller Dozent*innen der VHS Buxtehude. Er wird jedes Jahr neu gewählt.



Auf dem Foto von links nach rechts: Inken Lindemann-Pohl, Marcus Großkopf, Sonja Kaiser, Andreas Danzscher, Karina Schneider. Foto: Dozentenrat

DOZENTENVERSAMMLUNG

Freitag, 23.09.2022, 16.00 Uhr, VHS-Haus

Themen: · Berichte aus der VHS und vom Dozentenrat
· Neuwahl des Dozentenrats

Wir bitten um Anmeldung bis zum 16.09.2022 an:
vhs@stadt.buxtehude.de

Anregungen und Wünsche nimmt der Dozentenrat gerne direkt entgegen: Karina-b.schneider@ewe.net (Vorsitzende)

KOMPETENZPROFIL FÜR KURSLEITENDE

Vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) wurde für Kursleitende ein Portfolio „Kompetenzprofil – Lehren in der Volkshochschule“ erarbeitet und veröffentlicht. Es bietet den Kursleitenden die Möglichkeit, ihre Kompetenzen und ihre Angebote (Kurse, Seminare etc.) darzustellen und nachzuweisen. Das Portfolio gibt ihnen die Möglichkeit der Selbsteinschätzung nach Stärken und Entwicklungspotenzialen. Es kann als Instrument der Kompetenzbilanzierung und zur Außendarstellung, z. B. bei einer Bewerbung, als Leitfaden für Bewerbungs- und Beratungsgespräche sowie zur Kompetenzentwicklung und Fortbildungsplanung genutzt werden. Zu finden ist das Portfolio unter www.vhs-nds.de unter Angebote/Mitarbeiterfortbildung. Dort kann es heruntergeladen werden - oder fragen Sie bei der VHS Buxtehude nach.



DOZENT*IN AN DER VHS BUXTEHUDE

Alle Informationen für aktive Kursleitende und die, die es noch werden wollen, finden Sie auf www.vhs-buxtehude.de/info/fuer-kursleiterinnen

WIR BEDANKEN UNS BEI FOLGENDEN KURSLEITENDEN FÜR IHRE TREUE

10 Jahre

Petra Bujara

Pädagogik

Kai Diestel

Berufliche Bildung/
Kultur Gestalten

Karin Köhler

Sprachen

Henry Schober

Gesundheit

Gudrun Schuler

Gesundheit

Sonintsetseg

Soniokhuu-Klich,
Sprachen

20 Jahre

Susanne Gehrs

Kultur Gestalten

Martina Jung

Junge VHS

25 Jahre

Petra Friedrich-Posberg

Sprachen

Sibylle Mersmann

Gesellschaft

35 Jahre

Margrit Heiler

Gesundheit



Herzlichen Glückwunsch, vielen Dank für Ihr Engagement!



AGB/WIDERRUFSBELEHRUNG

Allgemeines

An den Veranstaltungen der VHS Buxtehude können Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren teilnehmen, in der Jungen VHS auch Personen unter 16 Jahren.

Anmeldungen

Anmeldungen sind schriftlich oder über Internet (gesicherte Seite) möglich. Eine Anmeldung kann persönlich, schriftlich, per Fax oder per Mail erfolgen.

Fax: 0 41 61-74 34 34, E-Mail: vhs@stadt.buxtehude.de, im Internet unter: www.vhs-buxtehude.de

Eine verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich. Eine besondere Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Bezahlung

Mit der Anmeldung haben Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr verpflichtet. Wie können Sie bezahlen?

1. per Bankeinzug

Wir empfehlen Ihnen Bankeinzug, da wir erst dann abbuchen, wenn der Kurs begonnen hat. Die Einzugsermächtigung ist gültig bis auf Widerruf.

2. per Überweisung

Sie erhalten von Ihrer Kursleitung eine Rechnung. Auf Antrag ist eine Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

SEPA-Lastschrift

Das Lastschriftmandat muss im Original unterschrieben sein. Im Programmheft finden Sie im Umschlag neben der bisherigen Anmeldung auch ein Formular zur Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats. Bitte senden Sie es uns mit Originalunterschrift zu, da sie sonst nicht gültig ist. Fax und Mail können leider nicht anerkannt werden.

Mit der Rechnung teilen wir Ihnen dann Ihre Mandatsreferenz-Nummer sowie den Abbuchungstermin und den Betrag mit.

Kursausfall

Sollte eine Veranstaltung nicht zustande kommen bzw. ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits eingegangene Zahlungen innerhalb von 8 Wochen zurück.

Trägerschaft

nach dem Nieders. Erwachsenenbildungsgesetz als finanzhilfeberechtigt anerkannten Volkshochschule Buxtehude ist die Hansestadt Buxtehude.

Abmeldung

Die Abmeldung von einem Kurs muss schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle Buxtehude erfolgen.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Nur in begründeten Ausnahmefällen (bei Krankheit oder beruflicher Verpflichtung u. ä.) kann bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises die Kursgebühr teilweise erstattet werden.

Eine Abmeldung ist nicht möglich

- bei der Kursleitung
- bei einem Kurs mit Materialbeschaffung
- nach dem Anmeldeschlusstermin

Warteliste

Sie stehen auf der Warteliste? Dann können Sie ggf. in den Kurs nachrücken, wenn Kursteilnehmer*innen absagen. In diesem Fall werden Sie von uns kontaktiert und gefragt, ob Sie immer noch an dem Kurs teilnehmen möchten.

Versicherung

Für die Teilnehmer*innen besteht ein begrenzter nachrangiger Unfallversicherungsschutz nach den Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs für Schülerunfälle. Außerdem ist für Sachschäden, die im Zusammenhang mit dem Volkshochschulbetrieb entstehen, die Möglichkeit eines Ausgleichs im Rahmen der Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs gegeben. Bei eventuellen Schäden melden Sie sich unverzüglich.

Für VHS-Kursleiter*innen gilt die Versicherung nicht!

Gebühren

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie wird nach der Entgeltordnung für die VHS festgesetzt. Zusätzlich können Materialkosten berechnet werden.

Bei Abmeldung kann die gezahlte Gebühr auf Antrag anteilig erstattet werden (§ 8 Entgeltordnung). Bescheinigungen sind gebührenpflichtig.

Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 25%.

Gebührenstaffelung

„Bildung für Alle“- das heißt für uns: auch Geringverdiener sollen sich die VHS leisten können! Daher haben wir ein neues Gebührenmodell eingeführt. 3 Preis, 1 Ziel: Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit!

Aus diesem Grund führen wir für die nächsten zwei Semester probeweise unser neues Gebührenmodell ein. In Zukunft haben Sie die Wahl zwischen 3 Preisen:

| | | |
|------------------|---|---|
| Normalpreis | - | der VHS Preis, wie Sie ihn kennen |
| Ermäßigter Preis | - | für Menschen mit geringen Einkommen* |
| Solidarpreis | - | macht den ermäßigten Preis erst möglich |

Wer darf den ermäßigten Preis nutzen?

* Unser ermäßigter Preis kann von Menschen genutzt werden, die über ein sehr geringes Haushaltseinkommen verfügen. Wir vertrauen hier auf Ihre Selbsteinschätzung und werden nur stichprobenartig Einkommensnachweise anfordern.

Bitte wählen Sie diese Preise nicht, wenn Sie gerade „gefühlte“ wenig Geld haben, sondern nur, wenn sich Ihr Nettomonatseinkommen dauerhaft unterhalb der folgenden Grenzen befindet. Als Nettomonatseinkommen gelten alle Einkünfte aus Staatsleistungen (Hartz 4, Arbeitslosengeld, Kindergeld etc.) plus Netto-Einkünfte aus (Neben-) Tätigkeit.

Folgende Grenzen für Nettomonatseinkommen gelten:

| | |
|------------------------|-------|
| Einzelperson: | 1.100 |
| Zweipersonen-Haushalt: | 1.600 |
| Dreipersonen-Haushalt: | 2.000 |
| Vierpersonen-Haushalt: | 2.400 |
| Fünfpersonen-Haushalt: | 2.800 |
| Jedes weitere Kind | + 400 |

Alle Angaben im Programmheft ohne Gewähr.

Änderungen vorbehalten.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Buxtehude
Bertha-von-Suttner-Allee 9
21614 Buxtehude
Fax 04161-743434
vhs@stadt.buxtehude.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausüben.

Ende der Widerrufsbelehrung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Buxtehude der Hansestadt Buxtehude, vertreten durch die Bürgermeisterin Katja Oldenburg-Schmidt (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Anschrift, Geburtsjahr) und freiwillig anzugebenden Daten zur Kommunikation (Telefon, E-Mail) unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkahrungen zu treffen. Für besondere Kurse kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und der E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch die Fachgruppe 12 – Technikunterstützte Informationsverarbeitung – der Hansestadt Buxtehude technisch betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Jederzeit können Sie die Löschung der freiwilligen Daten für die Zukunft verlangen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses per E-Mail weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Anschrift, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Stadtkasse der Hansestadt Buxtehude übermittelt. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, erfolgt das Mahn- und Vollstreckungsverfahren ebenfalls durch die Stadtkasse der Hansestadt Buxtehude.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Hansestadt Buxtehude
Datenschutzbeauftragte
Bahnhofstr. 7
21614 Buxtehude

datenschutzbeauftragte@stadt.buxtehude.de
Tel. 0 41 61 / 5 01 14 10





STICHWORTVERZEICHNIS

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|-------------|---|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 3D-Druck | 16 | Fasten | 69 | M Maker Battle | 33 | Spanisch | 83,90,95 |
| A Achtsamkeit(s)/-übungen, | | Faszien | 59 | Make-up | 45,9 | Spanische Küche | 71 |
| -meditation | 56 | Feierabendküche | 71 | Malen | 35,39-40,98 | Spiegelreflexkamera | 40-41,93 |
| Achtzehn Bewegungen | 56 | Feldenkrais | 58-59 | Malen und Zeichnen | | Spiegelteleskop | 34 |
| Advent | 53,73 | Filzen | 88,94,95 | (Tablet) | 35,39-40 | Spiralstabilisation | 58 |
| Afrika | 25 | Finanzbuchführung | 12 | Männer/-kurs | 53,72,94 | Stadtrundgänge Hamburg | 38 |
| Android | 15,89 | Finanzwissen | 28 | Massage | 92 | Stempeln | 42 |
| Aqua-Fitness | 64 | Fisch | 70 | Meal Prep | 69 | Sterben | 68 |
| Aquarellmalerei | 39,98 | Fitnessstanz | 61 | Medien, digitale | 13-16,19, 21 | Stiltraining | 45,90 |
| Arabisch | 87 | Flüchtlingskurse | 74,75 | Meditation/-stechniken | 56 | Stimmtraining | 48 |
| Arduino | 17 | Folklore | 63 | Mentaltraining | 20,65 | Stonehenge | 26 |
| Arme | 59 | Fotobearbeitung | 16, 41 | Mindstorm | 32-33 | Stress/-bewältigung/ -reduzierung | 56-58,94 |
| Aroha | 62,94 | Fotografie/-buch | 16,41,89,93 | MINT | 32-33 | Stricken | 91 |
| Astronomie | 26,34,88 | Französisch | 80,90 | Moosbilder | 34 | Suppe | 70 |
| Atem/-meditation/-schulung | 52-57 | Frauen | 43 | Musik/-geschichte | 48 | Sushi | 73 |
| Augentraining | 58 | Freizeitsport | 56-64 | N NABU | 24 | Sütterlin | 97 |
| Ausdauer | 98 | Füße | 59,92 | Nadelbinden | 47 | Syrische Küche | 71 |
| Autogenes Training | 58 | G Ganzkörpertraining | 65 | Nähen (für Kinder) | 36,46-47,91,97 | T Tabellenkalkulation | 13-14 |
| Ayurveda | 52 | Garten | 89,93 | Nia | 62,92 | Tablet | 15,89 |
| B Baby | 61,65 | Gebärdensprache | 87 | Niederländisch | 87 | Tai Ji Quan | 55 |
| Backen | 69,70,73 | Gelenke | 53,59 | Nisthilfen | 23 | Tango | 63 |
| Bandprojekt | 51 | Gesund im Job | 57,58,69 | Norwegisch | 86 | Tanzen | 58,61,66,67 |
| Barbecue | 71 | Gesunde Küche | 69 | Norwegische Küche | 70 | Tanzfitness | 61,62 |
| Bauchtanz | 62 | Gesundheit | 52-73 | Noten | 48,91,94 | Tastschreiben | 8,33 |
| Betreuungsverfügung | 67 | Gitarre | 49-50,91,94 | O Origami | 36 | Teilzeit | 57 |
| BeVegWas | 22 | Glasperlen | 42 | Outdoor | 60 | Teleskop | 34 |
| Bewegung | 58-64 | Goldschmieden | 43 | P Pädagogik | 18 | Textiles Gestalten | 36,46-47,91,97 |
| Bienen | 89 | Golf | 64 | Pädagogische*r Mitarbeiter*in | 18 | Thailändisch | 87 |
| Bilanzen lesen | 13 | Griechisch | 85 | Patientenverfügung | 67 | Thunderbird | 15 |
| Bildung für nachhaltige | | Grundschule | 18-20 | PC-Grundkenntnisse | 15 | Tiere | 27 |
| Entwicklung | 22-29 | Gymnastik | 58,59,98 | Peddigrohr | 95 | Töpfern | 42,93 |
| Bildungsurlaub | 8,9 | H Halloween | 73 | Personalwirtschaft | 13 | Trauma(-sensibles) Yoga | 53 |
| Biovegane Transformation | 22-23 | Handy | 17,89 | Persönlichkeitstraining | 14,26 | Trommeln | 50 |
| Blechbläser | 50-51 | Hatha-Yoga | 52,53 | Pflege | 66-68 | U Ukulele | 50 |
| Blues Harp | 50 | Historische Tänze | 63 | Pflege/-bedürftigkeit/-grad/ -versicherung | 68-71 | Urban Sketching | 40 |
| Bodytraining / Bodyfit | 61,61 | Hühner | 23 | Philosophie | 26 | V Vegan | 22 |
| Bogenschießen | 64,94 | Hula-Hoop | 61 | Photovoltaik | 25 | Vegetarisch | 69-73 |
| Buchführung | 10-12 | Hypnose | 94 | Pilates | 59,60,96 | Vegetarische | 71 |
| Buchinger | 69 | I Indische Küche | 91 | Pilze/Pilzführung | 70,91 | Verbraucherzentrale | 25 |
| Buddha Bowls | 69 | Integrationskurse | 74 | Plattdeutsch | 90 | vhs.wissen-live | 27 |
| C Cajón | 50 | Internet | 15 | Polnisch | 90 | vhsConcept | 18 |
| CEB-Training | 65 | Italienisch | 81,95 | Portugiesisch | 85 | Vinyasa-Yoga | 54 |
| Chemie | 32 | J Junge VHS | 30-37 | Powerpoint | 14,32,33 | Vorratshaltung | 70 |
| Chinesisch | 87 | K KAHA | 62 | Programmierung | 17,33 | Vorsorge | 66-68 |
| Chor | 49 | Kamera | 40-41,93 | Progressive Muskelentspannung | | W Wassergymnastik | 64 |
| Clown/Clownin | 48 | Kaufmännische Weiterbildung | 10-12 | (PME) | 57 | Weihnachtszeit | 69,70 |
| Comic-/Manga-Zeichnen | 34,40 | Keramik | 42,93 | Prüfung (Xpert Business) | 10 | Wildfrüchte | 91 |
| Computer (für Kinder) | 13-17,32-33 | Kids & Co | 73 | Q Qigong | 54 | Wildkräuter | 73,91 |
| Controlling | 11 | Kinder/Kids | 30-37 | R Reparaturen | 34,43,44 | Wirbelsäule/-ngymnastik | 53,58-59,62,96,98 |
| Cooking with Friends | 72 | Kinderschutz | 19 | Resilienz | 57 | Wohnungsanpassung | 66 |
| D Dänisch | 85 | Kindertorte | 73 | Rhetorik | 14 | Word | 8,13-14 |
| DanseVita | 58 | Klangschalen/-entspannung | 59 | Roboter | 33 | Workout | 60 |
| Dekoration | 42 | Klarinette | 50-51 | Rollator/-training | 68 | Wunschkothen | 72 |
| Demenz | 67 | Kleinkind | 61,65 | Rücken-/training | 53,58,59,62,96,98 | X Xpert Business | 10-13 |
| Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache | 74,75 | Knie | 59 | Rückenfitness | 58,96 | Y Yoga | 22,52,53,57,62, 92,94,96,98 |
| Doppelbelastung | 8,57 | Kochen | 69-73 | Russisch | 87 | Z Zaubern (Kinder) | 32 |
| E eBlocker | 15 | Kommunikation | 14,20 | S Saisonale Küche | 71,72 | Zeichnen (für Kinder) | 35,39 |
| EDV | 13-17 | Körbe flechten | 95 | Saxophon | 50-51 | Zhaobao-TaiJi | 55 |
| Einbürgerungstest | 75 | Kosmetik | 45,90 | Schmieden | 43 | Zumba | 62 |
| Elbe Klinikum | 68 | Kosten- u. Leistungsrechnung | 12 | Schneidern | 36,46-47,91,97 | Zweiter Bildungsweg | 30 |
| Elternalltag | 19-21 | Kräuter | 91 | Schnupperkurs/-tag | 55,96 | | |
| Eltern-Kind-Kurs | 34,44,54, 63,73 | Kreativität | 38-51 | Schreibwerkstatt | 39 | | |
| Elternkurs | 65 | Kundalini-Yoga | 53,92 | Schulter-/verletzung, -erkrankung | 59,68 | | |
| EMDR-Methode | 94 | Kunstgeschichte | 38 | Schwedisch | 86 | | |
| Englisch | 77,90,93,97 | Kursleiter*innen | 100-101 | Scrapbooking | 41-42 | | |
| Entspannung | 52-58 | L Länderküche | 70-74 | Scratch | 33 | | |
| Ernährung | 69-73 | Lebenshöfe | 22 | Sechs-Laute-Methode | 54 | | |
| ETF28 | | LEGO® | 33 | Sehkraft | 58 | | |
| Excel | 13 | Lehrgänge | 18 | Selbsthilfe (KIBIS) | 68 | | |
| Experimente | 32 | Lernen | 20 | Selbstverteidigung | 65,92 | | |
| F Fächerform TaiJi-Chuan | 55 | Lernräume | 37 | Senioren | 52,60,62,66-68 | | |
| Fahrradreparatur | 34,44 | Lightroom | 41 | Singen | 48-49 | | |
| Familie(n-)Yoga | 54 | Line Dance | 62,96 | Skabies | 68 | | |
| Farb- u. Typberatung | 45,90 | Linux | 16 | Smartphone | 17,89 | | |
| Farblabor | 39 | Literatur | 38-39 | | | | |
| | | Lohn/Gehalt | 12 | | | | |



© Peter Valance

PETER VALANCE
Illusionen, magische
Stunts & Comedy
Mi 05.10.22
20:00 Uhr
Halepaghen-Bühne,
Konopkastr. 5



© Benjamin Süßmlich

WILL CHURCH
Live 22
Sa 08.10.22
20:00 Uhr
Halepaghen-Bühne,
Konopkastr. 5



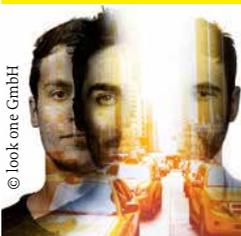
© Matyga Lind

JEDEN TAG SILVESTER
Live 2022
Fr 02.12.22
20:00 Uhr
Halepaghen-Bühne,
Konopkastr. 5



© Theater auf Tour

**ES IST EIN ELCH
ENTSPRUNGEN**
von Andreas Steinhöfel
Sa 03.12.22
16:00 Uhr
Halepaghen-Bühne,
Konopkastr. 5



© look one GmbH

**GREEN DAY'S AMERICAN
IDIOT**
Punk-Rock-Musical -
Musik von Green Day
Di 17.01.23
19:30 Uhr
Halepaghen-Bühne,
Konopkastr. 5



© Alise Predieri

DAS BRAUTKLEID
Komödie von
Stefan Vogel
Mi 08.03.23
20:00 Uhr
Halepaghen-Bühne,
Konopkastr. 5



HANSESTADT
BUXTEHUDE



**EINE VERHÄNGNIS-
VOLLE AFFÄRE**

Schauspiel von
James Dearden

Mi 07.12.22
20:00 Uhr
Halepaghen-Bühne,
Konopkastr. 5

#kultbux

**THEATER
KONZERT
PROGRAMM**

KARTEN-TELEFON: 04161 / 501-2323

Mo - Fr 09.00 - 13.00 Uhr,
Mo, Mi, Do 14.00 - 17.00 Uhr

Weitere Veranstaltungen
und Informationen unter:
www.buxtehude.de/kultur-stadtmarketing/

f @hansestadt.buxtehude

t @stadt_buxtehude

ig @hansestadt_buxtehude

DIGITALKOMPASS

Der Treffpunkt für Senior*innen für alle Fragen rund ums Internet und Co.

Kostenlose Beratung: Samstags, von 10.30 Uhr – 12.30 Uhr in der Stadtbibliothek Buxtehude

Sie haben Schwierigkeiten mit Ihrem neuen Handy? Sie sind sich unsicher, wie eine bestimmte App funktioniert? Sie wollen jetzt auch endlich mal eine Bahnfahrkarte online buchen? Dann kommen Sie zu einer Beratung mit unseren ehrenamtlichen Digital-Lotsen! Jeden Samstag stehen Ihnen engagierte und fachkundige Freiwillige für ein persönliches Beratungsgespräch und Sofort-Hilfe vor Ort zur Verfügung. Und wenn sich das Problem nicht direkt vor Ort lösen lässt, dann lotsen wir Sie gerne weiter zu unseren Kooperationspartnern, die Ihnen mit Profis oder Kursen bestimmt weiterhelfen können. Probieren Sie es aus!

Neu! Seit Juni finden die wöchentlichen Beratungsstunden des Digital-Kompasses in der Stadtbibliothek Buxtehude, Fischerstr. 2 in Buxtehude statt. Parkplätze gibt es hinter der Stadtbibliothek am Wehdenhof.

Mehr Informationen finden Sie unter www.buxtehude.de/digitalkompass.

Weitere Informationen: Birgit Rogge (Stadtbibliothek): 04161-999060 · digitalkompass@stadt.buxtehude.de

Wir suchen Ehrenamtliche für die Beratung!

Sie müssen kein Top-Experte sein, um bei uns mitzumachen! Denn wir suchen Menschen, die einfach Spaß daran haben, Senior*innen bei ihren ersten Schritten zu begleiten und das gelingt häufig auch mit soliden Grundkenntnissen. Außerdem bieten wir regelmäßige Weiterbildung und Austausch. Sind Sie dabei?

Eröffne anderen Perspektiven.



Notizen

Ich habe mich für folgende Kurse angemeldet:

Kurs-Nr.: _____

Titel: _____

Beginn: _____

Uhrzeit: _____

Gebühr: _____

Seite: _____

Notizen

Ich habe mich für folgende Kurse angemeldet:

Kurs-Nr.: _____

Titel: _____

Beginn: _____

Uhrzeit: _____

Gebühr: _____

Seite: _____

Notizen

Ich habe mich für folgende Kurse angemeldet:

Kurs-Nr.: _____

Titel: _____

Beginn: _____

Uhrzeit: _____

Gebühr: _____

Seite: _____

Anmeldung VHS Buxtehude Es erfolgt keine Anmeldebestätigung!

Kurs-Nr. _____ Titel: _____

Bitte ankreuzen/ausfüllen:

Normalpreis€ ermäßigter Preis€ Solidarpreis€

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

☎ privat: _____ ☎ dienstl.: _____

☎ mobil: _____ E-Mail: _____

Geb.jahr: _____ Geschlecht: **W / M**

Ich melde mich verbindlich zu den angegebenen Kursen an. Die Anmelde- und Teilnahmebedingungen, die Widerrufsbelehrung sowie die Datenschutzbestimmungen erkenne ich hiermit an (Programmheft Seite 102/103).

Datum Unterschrift Teilnehmer*in bzw. Erziehungsberechtigter

Die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgt auf einem separaten Formular. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht, es sei denn der Kurs ist bereits belegt oder findet nicht statt. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen und ist nicht bei der Kursleitung möglich.

Anmeldung VHS Buxtehude Es erfolgt keine Anmeldebestätigung!

Kurs-Nr. _____ Titel: _____

Bitte ankreuzen/ausfüllen:

Normalpreis€ ermäßigter Preis€ Solidarpreis€

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

☎ privat: _____ ☎ dienstl.: _____

☎ mobil: _____ E-Mail: _____

Geb.jahr: _____ Geschlecht: **W / M**

Ich melde mich verbindlich zu den angegebenen Kursen an. Die Anmelde- und Teilnahmebedingungen, die Widerrufsbelehrung sowie die Datenschutzbestimmungen erkenne ich hiermit an (Programmheft Seite 102/103).

Datum Unterschrift Teilnehmer*in bzw. Erziehungsberechtigter

Die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgt auf einem separaten Formular. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht, es sei denn der Kurs ist bereits belegt oder findet nicht statt. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen und ist nicht bei der Kursleitung möglich.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats VHS Buxtehude

Unsere Gläubiger-Identifikations-Nr. DE74ZZZ00000006591
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschritteinzug noch mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS Buxtehude bzw. die Stadtkasse Buxtehude, die Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Buxtehude auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtiger (Teilnehmer*in) Vorname u. Name (Kontoinhaber*in)

Kreditinstitut BIC

IBAN

Frist für die Vorankündigung (Pre-Notification):
Ich stimme der Frist für die Vorankündigungen der SEPA-Basis-Lastschrift auf 14 Kalendertage zu.

Datum / Unterschrift

Bitte nicht faxen oder mailen, da die Originalunterschrift benötigt wird!

Wunschlos glücklich?

Dieses VHS-Programm ist auch ein Ergebnis vieler Tipps und Anregungen aus dem Kreis der Teilnehmenden.

Wenn Sie besondere Wünsche haben, sagen Sie uns gerne Bescheid. Wir werden uns bemühen, darauf einzugehen.

Mein Wunsch / Vorschlag:



Volkshochschule Buxtehude

Postfach 1555
21605 Buxtehude

Weitere
Informationen:

Wunschlos glücklich?

Dieses VHS-Programm ist auch ein Ergebnis vieler Tipps und Anregungen aus dem Kreis der Teilnehmenden.

Wenn Sie besondere Wünsche haben, sagen Sie uns gerne Bescheid. Wir werden uns bemühen, darauf einzugehen.

Mein Wunsch / Vorschlag:

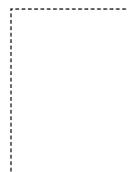


Volkshochschule Buxtehude

Postfach 1555
21605 Buxtehude

Weitere
Informationen:

Absender:



Volkshochschule Buxtehude

Postfach 1555
21605 Buxtehude

Weitere
Informationen:
