



2017



Sommer spezial

für Hann.Münden | Dransfeld | Staufenberg



Kultur

Mit Leidenschaft ans Ziel.

Kurdische Volkstänze

Sie haben Freude am Tanzen in der Gruppe und sind neugierig auf verschiedenartige Rhythmen? Kurdische Volkstänze sind Ausdruck von Glück und Fröhlichkeit. Die Tänzer/innen bewegen sich gemeinsam Hand in Hand, Schulter an Schulter zur Musik.

Sie erhalten in diesem Kurs eine Einführung in verschiedene Schrittfolgen und erhalten einen Einblick in die kurdische Kultur. Wir werden viel Spaß miteinander haben und beim nächsten Fest können Sie auf jeden Fall mittanzen.

Leitung: Zara Amin, Kulturdolmetscherin für Arabisch und Kurdisch

Sa., 20./27.05.2017, 13.00–17.00 Uhr; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 32,50

Kurs 17F18283

Blues-Rock-Gitarre I

Workshop Akkorde und Rhythmus

„Wir alle haben den Blues!“, sagte einer der einflussreichsten Bluesmusiker. Viele Stilrichtungen wurden vom Blues beeinflusst: Jazz, Gospel, Country, Rock'n'Roll, Pop... Deshalb ist es für jeden Gitarrenspieler wichtig, mit der grundlegenden Akkordfolge vertraut zu sein. Aber wie ist das 12-taktige Blues-Schema aufgebaut? Aus welchen Tönen besteht die pentatonische Tonleiter und wie improvisiert man damit? Wie werden Blues-Licks und Rock-Riffs eingesetzt? Diese und andere Fragen werden von Anfang an durch praktische Übungen am Instrument ausführlich behandelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Lediglich die Grundakkorde wie E-Dur, A-Dur und D-Dur sollten Sie wechselnd spielen können und die Grundlagend des Plektrum-Spiels beherrschen.

Der Kurs ist geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibutensilien und (soweit bereits vorhanden) ein Stimmgerät.

Wenn Sie fachliche Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontaktdaten über die VHS).

Leitung: Sven Vaupel, Gitarrist, Musikwissenschaftler

Fr./Sa., 31.03./01.04.2017, Fr., 15.30–19.30 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 63,00

Kurs 17F35082 kG

Blues-Rock-Gitarre II

Workshop Skalen und Improvisation

Für alle, die den Vorgängerkurs besucht haben oder schon entsprechende Vorkenntnisse in Akkordik, Rhythmus und Harmonielehre mitbringen. Vermittelt werden erweiterte Improvisationsfähigkeiten zum 12-taktigen-Blues-Schema und anderen grundlegenden Harmoniefolgen: Unterschiedliche Skalen werden erlernt und in der Improvisation eingesetzt, ebenso das Spiel mit der Blues-Skala in Dur, als auch in Moll. Darüber hinaus steht die Rhythmik im Fokus: Wie entsteht Geschwindigkeit bei Soli? Und wie der Groove?

Der Kurs ist geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibutensilien und (soweit bereits vorhanden) ein Stimmgerät.

Wenn Sie fachliche Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontaktdaten über die VHS).

Leitung: Sven Vaupel, Gitarrist, Musikwissenschaftler

Fr./Sa., 12./13.05.2017, Fr., 15.30–19.30 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 63,00

Kurs 17F35083 kG

Stimme – Klang – Gesang

Die Entfaltung der Stimme durch Klang-Kontakt

Mit unserer Stimme auf entspannte und wache Weise in Beziehung treten und erleben, dass der Stimmklang selbst sie regulieren kann. Der Kurs bietet Anregung für Menschen unterschiedlichsten Alters, die Freude daran haben, über die Sinneswahrnehmung neue Wege zu entdecken: Klänge in Vokalen, Improvisationen und Texten, Klangteppiche, leicht zu erlernende Lieder, die viel Raum für Klangerfahrung schenken.

Für Gern-Singende und (Chor-)Sänger/innen, beruflich viel Sprechende, Instrumentalist/innen sowie Menschen, die in den Bereichen Pädagogik und (Körper-)Therapie arbeiten. Alle Stimmen sind willkommen!

Leitung: Betina Vogt, Lichtenberger® Stimmpädagogin, Kassel, www.klangqu

Sa., 17.06.2017, 10.00–15.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 87,00

Kurs 17F35680 kG ●

Acrylmalerei II

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Egal, ob Sie bereits erste Erfahrungen mit der Acrylmalerei haben oder nicht: Sie sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Anfänger/innen erhalten eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Acrylmalerei und können den Umgang mit Acrylfarben erproben. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse ausbauen. An einem eigenen Bild arbeiten Sie in der gewählten Technik und entwickeln so Ihre künstlerische Ausdruckskraft weiter.

Bitte Bleistift HB, Blankopapier und Malkittel mitbringen. Acrylfarben, Pinsel und Acrylpapier werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung gestellt.

Leitung: Stefan Bettge, Künstler

Do., 27.04.–15.06.2017, 18.30–20.00 Uhr, 7 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 66,00, inkl. € 15,00 für Acrylfarben, Pinsel und Acrylpapier

Kurs 17F30085

Blätter und Blüten – Skizzieren und Malen

Wochenendkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mit dem beginnenden Frühling rücken die ersten Pflanzen des Gartens wieder in den Blick. Blätter und Blüten werden zunächst skizziert, später mit Acrylfarben gemalt. Blätter und Blüten werden sowohl real als auch als Fotovorlage genutzt. Je nach Neigung der Kursteilnehmer/innen kommen verschiedene Materialien zum Einsatz. Zu Beginn helfen Skizzen, die Größe von Papier oder Malpappe zu nutzen und einen eigenen Bildaufbau zu entwerfen. Der Umgang mit Licht und Schatten oder mit farblichen Kontrasten wird geübt.

Zu den Entwürfen und den späteren Arbeiten werden Hilfestellungen gegeben, Ergebnisse werden gemeinsam besprochen.

Sämtliche Arbeitsmaterialien (insbesondere Vorlagen, Bleistift, Kohle, Papier, Malpappe, Pinsel, Acrylfarbe) werden gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

Leitung: Prof. Dr. Johannes Eichhorn

Fr./Sa., 28./29.04.2017, Fr., 17.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 46,00, zzgl. € 10,00 für Arbeitsmaterialien an die Kursleitung

Kurs 17F30081

Kalligraphie – Federstrich und Pinselschwung

Im Mittelpunkt des Kalligraphie-Tages steht das Schreiben mit dem Pinsel: Flach- und Spitzpinsel ermöglichen ganz unterschiedliche Ausdrucksformen einer Schrift. Wir wollen mit schmalen, breiten, spitzen und borstigen Pinseln experimentieren und Schriftblätter oder Faltoobjekte kreativ gestalten. Ergänzt werden die Pinselschwünge mit Texten, die mit der Bandzugfeder geschrieben sind. Bitte kurze Texte zum Schreiben nicht vergessen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Viel Übungs-(Pack)papier, Zeichen-/Skizzenblock DIN A3 oder größer, Flach- und Spitzpinsel verschiedener Größen, Bandzugfedern mit Halter, farbige Tinten oder Deckfarben, Bleistift, Lineal, Küchenkrepp, Wasserglas, weite Farbbehälter für große Pinsel. Falls vorhanden: Pinsel-Filzstifte. Kopiergeld € 1,00.

Leitung: Sabine Pfeiffer

Sa., 20.05.2017, 10.00–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 34,00, Materialgeld: € 6,00

Kurs 17F30041 ●

Ölmalerei im Künstleratelier

Wochenseminar in den Sommerferien

Der Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene findet in dem großzügig bemessenen Atelier der Kursleiterin statt. Für die Anfänger/innen beginnt er mit einer Einführung in die verschiedenen Techniken der Ölmalerei. Danach wird die Möglichkeit gegeben, an einem eigenen Projekt in der gewählten Technik zu arbeiten. Die Konzentration eines Wochenkurses bietet die Gelegenheit, ein fertiges Bild zu erstellen. – Ölfarben können durch die Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden.

Leitung: Ute Gruenwald, Künstlerin MFA

Vorbesprechung: Di., 18.07.2017, 18.00 Uhr im Apex

Mo., 24.07.–29.07.2017, 10.00–13.00 Uhr, 6 Termine; Atelier U. Gruenwald, Gleichen / Sattenhausen, Vor dem Tor 10

Gebühr: € 110,00

Kurs 17F30303 ●

Workshop Digitalfotografie – Innenaufnahmen mit der digitalen Kamera

Die Digitalkamera für Innenaufnahmen: Mögliche und unmögliche Objekte in Innenräumen aussuchen und nach Ihren Vorstellungen auf den Chip bannen. Nicht darüber nachdenken, ob es möglich ist, sondern Schnappschüsse einfangen und die daraus entstehenden Effekte nach Wunsch gemeinsam anschauen und bewerten. Außerdem werden im Kurs die beiden Kirchen vor Ort aufgesucht, um die Handhabung der Kamera in Innenräumen vertieft zu trainieren.

Lassen Sie sich überraschen, welche Möglichkeiten es gibt.

Leitung: Manfred Gebert

Sa., 13.05.2017, 9.30–13.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 20,00

Kurs 17F31062

Frühlingszauber

Foto-Exkursion am Wochenende

Sie erstellen unter fachlicher Anleitung Ihre ganz persönliche Bildreportage über Hann. Münden und entwickeln dabei einen Leitfaden für Ihre nächsten Städteexkursionen oder Reisen. Auf einer Fotoexkursion in der Innenstadt mit dem ortstypischen Fachwerk, den drei Flüssen, den Türmen und anderen Stadt-Details entsteht Ihr Bild von Hann. Münden. Sie gestalten einen Hann. Mündener Bilderbogen mit interessanten Perspektiven und Momentaufnahmen und stellen dabei fotografische Anmerkungen zum historischen Innenstadtbereich, zur Stadt-Flora und den Menschen in dieser Stadt her. Zum Abschluss werden auch Ergebnisse vorgestellt.

Bitte bringen Sie Ihre digitale oder analoge Kamera mit!

Leitung: Michael Hötzel, DGPh Fotograf, Dipl.-Ingenieur

Sa./So., 13./14.05.2017, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 49,00

Kurs 17F31180

Messer schmieden

Aufbaukurs – in Kooperation mit der VHS Werra Meißner

In diesem Kurs wird auf altertümliche Art ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt.

Anschließend wird an der alten Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst. Grundkenntnisse im Schmieden (z. B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt. Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung (Tel. 0175 7925040).

Leitung: Iris Speck, Schmiedin, Kristian Marx, Schmied

Fr. bis So., 28.04.–30.04.2017, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; Schmiede Hemeln, Hann. Münden, Marienkirchstraße 5
Gebühr: € 164,00, zzgl. € 25,00 für Material und Werkstattnutzung an die Kursleitung

Kurs 17F32281 kG ●

Schrott-Kreativ

Schmieden und Schweißen – Grundkurs in Kooperation mit der VHS Werra Meißner

In diesem Kurs werden aus mitgebrachten oder in der Werkstatt vorhandenen Schrott-Teilen nach eigenen Vorstellungen durch Umschmieden und Verschweißen kunstvolle Objekte / Skulpturen zusammengefügt. Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung (Tel. 0175 7925040).

Leitung: Iris Speck, Schmiedin, Kristian Marx, Schmied

Fr. bis So., 12.05.–14.05.2017, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; Schmiede Hemeln, Hann. Münden, Marienkirchstraße 5
Gebühr: € 124,00, zzgl. € 15,00 an die Kursleitung für Material und Werkstattnutzung

Kurs 17F32282 kG ●

Töpferkurs II

Schöne Dinge für drinnen und draußen

Erweiternd zum Töpferkurs I oder als Neueinstieg töpfern wir an zwei Terminen anhand der Plattentechnik und dem Ausformen von Hohlkörpern ganz individuelle Gegenstände. Dabei sind der eigenen Phantasie keine Grenzen gesetzt. Gartenstecker, Dekokugeln, Obstschalen oder Türschilder sind nur einige Beispiele. An einem dritten Termin bemalen wir die gebrannten Werke mit einer Glasur.

Leitung: Silke Kuri

Fr., 05.05.–19.05.2017, 16.00–19.00 Uhr, 3 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 43,00, zzgl. ca. € 10,00 für Materialien an die Kursleitung

Kurs 17F32498

Nähen und Zuschneiden für Schüler/innen in den Ferien

Ein Kurs für Schüler/innen ab 10 Jahren

Maßeinheiten und der Umgang mit dem Lineal/Metermaß sollten beherrscht werden. In diesem Kurs könnt ihr die Grundlagen des Nähens erlernen und bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen und erweitern. Ob Tasche, Shirt oder Kissenbezug, hier bekommt ihr die Hilfestellung, die ihr für die Umsetzung eurer Ideen benötigt.

Nähmaschinen stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung, müssen aber bei der Kursleitung angemeldet werden.

Ansonsten sollte jede/r Teilnehmer/in seine Nähmaschine und Materialien mitbringen. Die schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Anfragen und Auskunft erteilt die Dozentin unter der Rufnummer 05594 804840.

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Mo. bis Do., 10.04.–13.04.2017, 10.00–13.00 Uhr, 4 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8
Gebühr: € 44,80

Kurs 17F38073 ●

Mo. bis Do., 24.07.–27.07.2017, 10.00–13.00 Uhr,
4 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8
Gebühr: € 44,80
Kurs 17F38074 ●

Faden für Faden – verwoben zu einem Ganzen

Einführung in das Handweben

Dieser Workshop bietet Ihnen einen Einblick in das faszinierende Handwerk Weben. Nach einer kurzen Einführung können Sie sich an bereits eingerichtete Webstühle setzen und loslegen. Im Laufe dieses Tages erfahren Sie viel Wissenswertes rund um Kette und Schuss und können am Ende Ihre fertig gewebten Stücke mit nach Hause nehmen. Material wird gestellt.

Leitung: Hella Podlipnik, Handwebmeisterin, Produktdesignerin

Sa., 13.05.2017, 10.00–18.00 Uhr, 1 Termin; Katlenburg, Northeimer Straße 11,
Gebühr: € 80,00, inkl. Materialkosten
Kurs 17F38100 ●

Gartengestaltung

Grüne Ideen für Ihren Garten

Verwünschen, formal oder ganz individuell, vielleicht auch pflegeleicht – im Garten kann jeder seine eigenen, kreativen Ideen umsetzen und sich so sein eigenes Stück Paradies schaffen. Egal, ob Sie Ihren Gartentraum schon verwirklicht haben, einen ganz neuen Garten planen oder einen bestehenden umgestalten wollen: Hier treffen sich alle Garteninteressierten für den Austausch von Erfahrungen, Ideen und Inspirationen mit einer erfahrenen Gartenarchitektin. Was ist in einem Garten wichtig? Sind es Pflanzen, Wege oder Räume zum Sitzen? Beispielhaft werden wichtige Fragen gemeinsam geklärt, von der Gestaltung des Gesamtkonzepts bis hin zur Auswahl der Pflanzen. Anhand von Praxisbeispielen wie Fotos und Plänen sowie der Besichtigung ganz unterschiedlicher Gärten in der Umgebung werden schließlich die gewonnenen Erkenntnisse noch einmal vertieft.

Leitung: Karin Eichhorn, Gartenarchitektin

Mi., 26.04./03.05.2017, 18.00–20.15 Uhr, 10.05.2017, 17.00–19.15 Uhr; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 34,00
Kurs 17F68683

Gartengefäße und mehr – Kreatives aus Beton

Wenig Aufwand – große Wirkung! Es ist ganz leicht, aus Beton eigene Kreationen zu gießen. Nach einer Einführung in das Grundwissen zur Betonverarbeitung (was ist Beton, welche Arten von Beton gibt es, wie stelle ich Beton her, welche Möglichkeiten und Eigenschaften hat Beton?) fertigen wir kleine Gefäße und Gegenstände. Dabei lernen Sie die Gestaltung und Dekorationsmöglichkeiten von Beton mit unterschiedlichen Materialien und erhalten Anregungen und Ideen für Größeres zum Selbermachen für zuhause. Mitzubringendes Material siehe der Anmeldung beigefügte Materialliste.

Leitung: Katharina Tanneberger, Landschaftsgärtnerin

Sa., 13.05.2017, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Theodor-Heuss-Str. 21
Gebühr: € 24,00, zzgl. € 5,00 Materialkosten
Kurs 17F32009 ●

Waldpädagogik in der Kita – Möglichkeiten und Grenzen

Der Philosoph und Biologe Andreas Weber fordert es seit Jahren: Lasst sie raus! Und ist mit dieser Bitte an Eltern, Kitas und Schulen längst nicht mehr allein. Ein Weg zurück zur Natur führt für Kinder über die Waldpädagogik. Aber was kann diese Form des zielgerichteten Draußenseins leisten, wo liegen die Chancen und wo enden die Möglichkeiten? Das Essen ist im Kursentgelt enthalten!

Achtung: Bitte an wetterfeste Kleidung denken, da ein Teil des Seminars draußen stattfindet.

Leitung: Christine Schöppe, Dipl. Landschaftsökologin, zertifizierte Waldpädagogin und freiberufliche Umweltpädagogin

Sa., 29.04.2017, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 59,00

Kurs 17F21962 ●

Parkführung der besonderen Art

Der Ahnepark in Vellmar – Exkursion

Rundgang durch den Ahnepark in Vellmar, der in den 80er Jahren auf dem weitläufigen Gelände einer Auenlandschaft geschaffen wurde. Besonderer Augenmerk gilt der Wegeführung, Sitzplätzen, Skulpturen und der Gesamtkonzeption für einen viel besuchten öffentlichen Park. Auch die inzwischen ca. 30 Jahre alten Bäume werden vorgestellt, stimmige Gehölz- und Staudenpflanzungen werden erläutert. Eigene Anreise, Treffpunkt: Café-Restaurant Ahnepark.

Leitung: Karin Eichhorn, Gartenarchitektin

Fr., 05.05.2017, 15.30–17.45 Uhr, 1 Termin; Café-Restaurant Ahnepark, Vellmar, Holländische Str. 28

Gebühr: € 13,00

Kurs 17F68684 ●

„Geheimsache“ Morcheln

Module 2 und 3

Speise- und Spitzmorcheln sind im Frühjahr die ersten Delikatessen, die uns das Pilzjahr bietet.

Im 2. und 3. Modul suchen wir gezielt Spitz- und Speisemorchelstellen auf. Vor Ort lassen sich die Kenntnisse vertiefen und die Sinne schärfen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Module können einzeln gebucht werden. Zu den Exkursionen bitte Sammelkorb, Mittagsimbiss und Getränke für zwischendurch mitbringen.

Wetterangepasste Kleidung und Trittsicherheit sind von Vorteil. Treffpunkt zu allen Modulen: VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90. Zu den Exkursionen werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Modul 2: Spitzmorchel-Exkursion in den Solling

Leitung: Günther Schier, geprüfter Pilzsachverständiger

So., 23.04.2017, 8.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann.

Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 28,00

Kurs 17F68681 ●

Modul 3: Speisemorchel-Exkursion in die Umgebung Hann. Müdens

Leitung: Siegfried Pflum, geprüfter Pilzberater

Sa., 06.05.2017, 9.30–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 28,00

Kurs 17F68682 ●

Fotovoltaikanlage

Ein Erfahrungsbericht

Am Beispiel einer bestehenden 7,4 kWh-Anlage (Südausrichtung) mit 10 kWh-Speicher stellt der Referent reale Ertragszahlen über einen Zeitraum von mehreren Jahren vor und berichtet von seinen Erfahrungen. Die Teilnehmer/innen sind eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen einzubringen.

Leitung: Andreas Lott

Mo., 03.04.2017, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann.

Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 16,00

Kurs 17F01380 ●

Blickwechsel Hann. Münden

Verblüffende An- und Aussichten zum Thema Migration

Seit wann ziehen Menschen nach Hann. Münden?

Wer musste aus Hann. Münden fliehen? Wer kam hierher?

Was hat sich verändert? Was wird sich verändern?

In diesem interaktiven Rundgang lernen Sie die Gegenwart und Geschichte von Hann. Münden – und vielleicht sich selbst – von einer anderen Seite kennen. Sie entdecken neue Perspektiven auf die eigene und auf andere Kulturen und sind eingeladen, gegen Ende der Tour im Bürgertreff Hann. Münden ein leckeres afrikanisches oder orientalisches Gericht zu kosten.

Leitung: Barbara Jankowski, lebt seit 1994 hier,

Dr. Karin Gille-Linne, lebt seit 2002 hier

Fr., 12.05.2017, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Hagelturm,

Hann. Münden, Radbrunnenstr. 27

Gebühr: € 19,00, inkl. € 5,00 für Lebensmittel und Getränke

Kurs 17F01081

Wasserski

Schnupperkurs

Sie möchten das Wasserskilaufen einmal ausprobieren?

Beim WMC Hann. Münden e.V. haben Sie in diesem Kurs Gelegenheit dazu. Nach einer kurzen Einführung geht es auf die Ski. Sie lernen das Starten und können dann im Laufe des Tages mehrere Runden Wasserski laufen. Die Mitglieder des WMC Hann. Münden stehen mit Rat und Tat zur Seite und erleichtern den Einstieg in diese faszinierende Sportart.

Voraussetzungen: Sie können schwimmen und verfügen über gute körperliche Gesundheit. Mindestalter 8 Jahre, bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten erforderlich.

Bitte mitbringen: Badehose, Bikini oder Badeanzug sowie Verpflegung.

Leitung: Ralf Jaeger, Vorsitzender des WMC

Hann. Münden e. V.

Sa., 10.06.2017, 14.00–18.00 Uhr, 1 Termin; die Wasserski-strecke befindet sich auf der Werra, direkt an der Bundesstraße 80 zwischen Hann. Münden und Hedemünden, unmittelbar unter der Autobahnbrücke der A7, bei der Abfahrt nach Laubach/Nebenstrecke nach Hann. Münden. Gebühr: € 40,00, inkl. Leihgebühr für die Ausrüstung (Schwimmweste, Anzug, Ski)

Kurs 17F68880

Der Kurs findet nur bei gutem Wetter statt. Ausweichtermin ist Sa., 17.06.2017. Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie auch den Ausweichtermin sicher wahrnehmen können.

Improvisationstheater für Einsteiger/innen

Jeder kann spielen. Jeder kann improvisieren. Jeder, der den Wunsch verspürt, kann Theater spielen...“ (Viola Spolin). Improvisationstheater kann unser Selbstvertrauen erheblich steigern. Es kann auch helfen, vor Gruppen sicherer aufzutreten, zu sprechen, sich mehr zuzutrauen und ein bewussteres Körpergefühl zu entwickeln. Neben dem Spaß auf der Bühne miteinander zu spielen, lernen wir einander wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu vertrauen. Dadurch werden wir in kürzester Zeit in der Lage sein, als Gruppe die verrücktesten Geschichten und Situationen in kleinen Szenen darzustellen. Mithilfe vieler theaterpädagogischer Übungen wird uns mehr und mehr gelingen, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen. Schauspielerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Leitung: Christian Römer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer

Fr. bis So., 19.–21.05.2017, Fr., 17.30–21.00 Uhr, Sa., 9.30–17.30 Uhr, So., 9.30–12.30 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen,

Theodor-Heuss-Str. 21

Gebühr: € 82,00

Kurs 17F24103 ●

A close-up photograph of a person's arm and torso in silhouette against a bright sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The person is wearing a light-colored, possibly white, top. The background shows the ocean with gentle waves under the soft light of the setting sun.

Gesundheit
mit allen Sinnen erfahren.

Kochen in der ersten eigenen Wohnung

für junge Erwachsene, die sich zum ersten Mal alleine versorgen wollen

Plötzlich ist es soweit: Man wohnt zum ersten Mal alleine oder in einer WG und es ist Wochenende, die Mensa ist zu, der Döner auch und man hat Hunger. Man will etwas Leckeres essen, es soll günstig sein, schnell gehen und am besten gesund sein. Und jetzt? Wie koche ich meine Spaghetti Bolognese? Meine Pizza mit Salat? Wie bekomme ich noch schnell einen besonderen Nachttisch hin für die nächste Party? Vielleicht mal einen Snack für die Uni, weil keine Zeit für die Mensa ist? An diesem Abend wollen wir einen „Crashkurs“ durchkochen und die Speisen im netten Rahmen genießen.

Leitung: Katrin Münster, Kochtreff in der Burgstraße

Sa., 01.04.2017, 17.00–21.00 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 26,00, inkl. € 5,00 für Zutaten und Rezeptheft

Kurs 17F07081 ●

Bosnische Spezialitäten – Bosanski specijaliteti

Die bosnische Küche ist vielfältig und vereint sowohl türkische als auch griechische Einflüsse. Wir bereiten aromatische Gerichte zu, reich an Kräutern und Gewürzen, und Sie erlernen das ABC der bosnischen Küche:

- Ajvar
- Burek (türk. Börek)
- Cevapcici
- und vieles mehr. Brot in allen Formen gehört ebenfalls auf den gut gedeckten Tisch.

Leitung: Ivanka Stjepanovic, Köchin

Mo., 24.04., 08.05. und 15.05.2017, 18.00–21.00 Uhr, 3 Termine; Schule am Botanischen Garten, Hann. Münden, Böttcherstraße 7

Gebühr: € 65,00, inkl. € 20,00 für Lebensmittel, Mineralwasser und Kopien

Kurs 17F07082

Der Mai ist gekommen. Es ist Spargelzeit!

Klassisch wird dieses Edelgemüse mit holländischer Sauce, Kartoffeln und Schinken zubereitet. In diesem Kurs werden andere leckere Spargelgerichte mit Pfiff vorgestellt und zubereitet. Auch die Erdbeere darf dabei natürlich nicht fehlen. Die Rezepte sind einfach und leicht nachzukochen. Am frühlingshaft gedeckten Tische werden die Köstlichkeiten genossen.

Leitung: Eva-Maria Rötzer

Mi., 03.05., 17.05.2017, 19.00–22.00 Uhr, 2 Termine; Schule am Botanischen Garten, Hann. Münden, Böttcherstraße 7
Gebühr: € 48,00, inkl. € 10,00 für Lebensmittel, alkoholfreie Getränke und Kopien

Kurs 17F07281

Wein-Grundseminar

Sie trinken sehr gern Wein, aber wissen zu wenig, um mitreden zu können? Sie erhalten Tips zum Weineinkauf, zur Lagerung, Trinktemperatur, Harmonie von Weinen und Speisen etc. Wir beurteilen Weine nach Farbe, Geruch und Geschmack. Eine Weinprobe mit professioneller Duftprobe wird durchgeführt, begleitet von kleinen kulinarischen Delikatessen.

A bientôt!

Leitung: Michel Alusse, Restaurantmeister, Sommelier

Do., 04.05.2017, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 32,00, inkl. € 8,00 Verzehrunlage

Kurs 17F07085 ●

Karibische Träume

Die leichte, sonnige und gut gelaunte Karibikküche. Eine Züchtung von Chicorée und Radicchio in eine Baconscheibe gerollt und geröstet. Verschiedene seltene Salate und Früchte kombiniert mit Scampi satt. Ziehen Sie doch für heute Abend ruhig Ihre sommerliche Bluse oder Ihr buntes Hemd an.

Zzgl. zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt beim Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behälter für Kostproben, eine Schürze und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Heinrich Möller

Do., 11.05.2017, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10

Gebühr: € 16,40

Kurs 17F07151

Essbare Wildpflanzen – ein wertvolles Geschenk der Natur

Vortrag

Essbare Wildpflanzen bieten das ganze Jahr über eine gesunde und schmackhafte Bereicherung des Speiseplans. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über den hohen gesundheitlichen Nutzen und die Vielseitigkeit der Zubereitungsmöglichkeiten, verwendbare Pflanzenarten, sichere Bestimmung sowie Einschränkungen und Gefahren bei der Verwendung von Wildpflanzen. Zum Kennenlernen des „wildem Geschmacks“ wird eine kleine Kostprobe zubereitet.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Leitung: Gerlinde Westphal

Fr., 12.05.2017, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 12,00

Kurs 17F68641 ●

Gartenparty – leckere Rezepte für den Sommer

Der Sommer kommt, aber wie gestalte ich eine Gartenparty? Wir probieren leckere Grillrezepte mit unterschiedlichen Fleischmarinaden, vegetarischem Grillgut etc. Dazu gibt es passende Dips, raffinierte Salate und leckere Brotsorten, evtl. auch selbstgemacht, mit Buttervariationen. Auch die dekorative Gestaltung der Party, sowie leckere Getränke gehören dazu. Denn miteinander essen, trinken und genießen ist die schönste Art, Freundschaft zu feiern.

Leitung: Eva-Maria Rötzer

Sa., 20.05.2017, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin; Schule am Botanischen Garten, Hann. Münden, Böttcherstraße 7
Gebühr: € 33,00, inkl. € 15,00 für Lebensmittel, alkoholfreie Getränke und Kopien

Kurs 17F07280 ●

Indische Küche

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielseitigkeit und sind dabei einfach in der Zubereitung. In diesem Kurs intensivieren Sie Ihre Kenntnisse der indischen Küche. Sie lernen verschiedene Fisch-, Fleisch-, Gemüse- und Linsengerichte kennen. Außerdem backen wir verschiedene Brote und bereiten unterschiedliche Arten von Currys zu. Dazu erfahren Sie, mit welchen Zutaten welche Schärfe erzeugt werden kann.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 22.05.2017, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Gebühr: € 23,00, inkl. Lebensmittel und Lehrmaterial

Kurs 17F07091 ●

Vegane Indische Küche

Vegane Küche verzichtet auf Lebensmittel tierischer Herkunft: auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte. Wie gut es trotzdem schmecken kann, lernen Sie hier. Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte, gesunde Gerichte mit indischen Gewürzen, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die begonnen haben, sich vegan zu ernähren, den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

Wenn Sie weitergehende Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontakt Daten über die VHS).

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 14.06.2017, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Gebühr: € 23,00, inkl. Lebensmittel und Lehrmaterial

Kurs 17F07092 ●

AROHA-Fitness

AROHA ist ein sanftes Ganzkörpertraining zu flotter Musik, das für Sporteinsteiger/innen genauso wie für aktive Frauen und Männer in jedem Alter geeignet ist. Das Besondere am AROHA ist der Wechsel von kraftvollen und fließenden Bewegungen, die im 3/4-Takt getanzt werden und insgesamt den Körper gut durcharbeiten. Wer Lust hat auf ein schönes Workout ohne Hektik und Langeweile, ist bei AROHA herzlich willkommen!

Leitung: Nora Wagner

Fr., 31.03.–09.06.2017, 18.00–19.00 Uhr, 8 Termine;

VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 38,00

Kurs 17F03184

Fitnessgymnastik 50+

Zum gesunden Älterwerden gehören eine aktive Lebensführung, ein gesundheitsbewusstes Verhalten und eine positive Lebenseinstellung. Sport zu treiben ist ein guter Weg, um gesund zu bleiben. Dieser Kurs ist auf das Alter der Teilnehmer/innen abgestimmt und beinhaltet ein funktionelles, gezieltes Kraft-Ausdauer-Training – mal ohne, mal mit Gerät (Theraband, Pezziball), funktionelles Dehnen (Beweglichkeit) sowie Übungen zur Körper- und Bewegungswahrnehmung (Entspannung). Besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, dass die Übungen rückengerecht ausgeführt werden. Auch individuelle Bewegungs- und Haltungskorrekturen kommen nicht zu kurz.

Leitung: Karina Kupieczek, Übungsleiterin B für Fitness und Gesundheit, Hal

Do., 27.04.–15.06.2017, 17.00–18.00 Uhr, 7 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 45,00

Kurs 17F03180

Fitnessgymnastik

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung mit Musik erfahren Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Dieses Ganzkörpertraining verbindet Übungen aus den Bereichen Bauch, Beine, Po, Pilates, Yoga, Stretching und Rückenfitness. Geeignet für jedes Alter und Fitnessniveau. Ein ideales Fitness- und Figurtraining!

Leitung: Alessandra Mari

Fr., 02.06.–07.07.2017, 14.00–15.00 Uhr, 6 Termine; VHS,

Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 28,00

Kurs 17F03183

Fasten im Forsthaus Glashütte

Eine Reinigung auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene

Wir wollen sechs Tage keine feste Nahrung zu uns nehmen und den Körper mit Wasser, Kräutertees und Säften entlasten, entgiften, entsäuern und entschlacken. Das ist eine Chance, Gewohnheiten in der Ernährung und sonstigem Verhalten, die nicht gut tun, loszulassen. Sie verbinden sich tiefer mit Ihrem Körper und seinen wahren Bedürfnissen. Ihre Sinneswahrnehmungen werden zunehmend feiner, der Umgang mit Stress souveräner und gewöhnlich heilt das eine oder andere psychosomatische Symptom. Die tägliche Yogapraxis verstärkt diesen Reinigungsprozess, unterstützt die Organe beim Entgiften und erhöht trotz Fasten die Energie.

Das Forsthaus ist eine Oase der Stille und stillen Freude Mitten in der Natur, wir werden auf unterschiedliche Weise dieses Geschenk in den Programmablauf einbeziehen. Die Gruppe beginnt am Mittwoch, nach zwei Entlastungstagen (Donnerstag, Freitag) trifft sie sich täglich.

Leitung: Dina Porazik, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapie, Yogalehrerin

Mi., 05.04., 18.00–21.00 Uhr, **Sa./So.**, 08./09.04., 11.00–18.00 Uhr, **Mo. bis Do.**, 10.04.–13.04.2017, 10.00–14.30 Uhr; Forsthaus Glashütte 2 „Joie de Vivre“, zwischen Hemeln und Glashütte

Gebühr: € 159,00, zzgl. € 5,00 Materialkosten an die Kursleitung

Kurs 17F04343

Yoga Workshops im Forsthaus Glashütte

Yoga Workshop III – Die Strukturen des Verstandes

An diesem Wochenende praktizieren wir in friedvoller Natur Hatha-, Kundalini-, Tantra-Yoga. Jede dieser Yoga-Richtungen hat ihre Qualität und bietet Einsteiger/innen und Interessierten eine umfassende Erfahrung.

Der Verstand ist ein Teil des Geistes und gehört zu uns, dem multidimensionalen Wesen, das wir sind. Wie erfahre ich, dass ich nicht der Verstand bin? Wie nutze ich, und wer ist dieses ICH überhaupt, die negative, positive und neutrale Struktur des Verstandes zu meinem und dem Wohle aller?

Leitung: Dina Porazik, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapie, Yogalehrerin

Sa./So., 22./23.04.2017, 10.00–18.00 Uhr, 2 Termine; Forsthaus Glashütte 2 „Joie de Vivre“, zwischen Hemeln und Glashütte

Gebühr: € 76,00, zzgl. € 10,00 für zwei vegetarische Mahlzeiten an die Kursleitung

Kurs 17F04283

Die Übernachtung im Forsthaus ist möglich, bitte kontaktieren Sie die Kursleitung (Kontakt Daten über die VHS).

Wohlfühlzeit

Zeit zum Energietanken und Genießen

Den Arbeitstag ausklingen lassen, zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden, einfach mal abschalten und entspannen. Das wichtigste Mittel gegen Stress und Hektik ist die Zeit, die man sich selber gönnt.

Sie entspannen mit Übungen zur Körperwahrnehmung und Lockerung, Körperreise, Atementspannung, Elementen aus dem Autogenen Training und Traumreisen mit musikalischer Untermalung.

Leitung: Rebecca Phlippen, Entspannungscoach, Faszientrainerin

Di., 25.04.–30.05.2017, 18.00–19.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 26,00

Kurs 17F04583 ●

Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP)

Was ist NLP? Wann ist NLP sinnvoll? Mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen werden wir diesen und anderen Fragen nachgehen. NLP umfasst Methoden, die gewünschte Veränderungen in der Kommunikation, im Erleben, im Handeln und in den Denkstrukturen ermöglichen, und geht davon aus, dass jeder Mensch alle dafür nötigen Fähigkeiten und Kräfte (Ressourcen) bereits in sich trägt. Inhalte: Grundsätze des NLP, Vertrauen, Beziehungen, Ressourcen und Anker, Ängste überwinden, Ziele erreichen und Träume verwirklichen, Entscheidungen treffen, Verhalten ändern u. a.

Leitung: Brigitte Göbel, Dipl. Sozialpädagogin, NLP-Masterin

Mo., 08.05.–12.06.2017, 18.00–21.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 67,00

Kurs 17F08281

Sich selbst wieder spüren – Entschleunigung in der Natur

Sich bewusst in der Natur aufhalten und sie mit allen Sinnen erleben, bringt den Menschen in einen ruhigeren Modus. Wir wenden uns mit einer etwas entschleunigten Haltung intensiver dem Sein in der Natur zu und nutzen aktiv das, was uns die Natur bietet.

Sie lernen praktische Übungen aus den Bereichen der Bewegungs-, Atemmeditation sowie Körper- und Naturwahrnehmung kennen und haben genügend Zeit, achtsam zu verlangsamen. Sie stärken die Verbindung mit sich selbst und spüren die eigenen Ressourcen wieder intensiver. Beides sind wichtige Säulen zum Schutz gegen ein Burn-Out. Abschließend werden Sie angeregt, eine eigene Idee zur Stärkung Ihrer Ressourcen im Alltag zu entwickeln. Der Kurs findet draußen statt. Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen. Mitzubringen sind ein wasserfestes Sitzkissen (falls vorhanden), Verpflegung und Getränke.

Leitung: Renate Gries, Naturcoach, Präventionsberaterin Burn-Out

Sa., 13.05.2017, 9.30–17.00 Uhr, 1 Termin; Treffpunkt: Meenser Straße, Parkplatz an der Hütte „Unter den Eichen“, ca. 1 km nordöstlich Wiershausen
Gebühr: € 32,00

Kurs 17F04580

Bei extrem schlechter Witterung findet der Kurs am 20.05.2017 statt. Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie auch den Ausweichtermin sicher wahrnehmen können.



EDV

Lernen, wo es mir gefällt.

EDV-Einführung

Einführung in die PC-Bedienung und Anwendungsübungen

Für Einsteiger/innen ohne PC-Erfahrung und ohne EDV-Vorkenntnisse, die einen ersten Überblick über die PC-Bedienung und eine Einführung in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word und die Internetnutzung mit einem Webbrowser erhalten wollen.

Inhalte: Bestandteile eines PCs, PC-Bedienung mit Windows 10, Einführung in die Textverarbeitung mit Word, Einblick ins Internet.

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 10.06.–17.06.2017, 9.30–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 69,00, inkl. € 5,00 für Kopien

Kurs 17F51581

Einführung in PowerPoint 2010/2016

Zunehmend werden Vorträge durch Computer-Präsentationen unterstützt, aber auch selbstlaufende Präsentationen als Werbemittel beruflich oder für die eigene Diashow Zuhause eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt die Grundfunktionen des Präsentationsprogrammes PowerPoint 2010/2016 und Grundwissen zum Präsentationsablauf. Am Ende sind Sie in der Lage, eine eigene individuelle Präsentation zu erstellen: Gestalten von Schriften, Farben, Formen, Bildern und Einfügen von Cliparts sowie Unterlegen von Musik und Filmen. Bitte USB-Stick (mindestens 4 Gigabyte) mitbringen!

Leitung: Andreas Lott

Di./Do., 25./27.04.2017, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 32,00

Kurs 17F55280

Das Android-Smartphone – für Senior/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior/innen, die mit ihrem Android-Smartphone noch nicht oder nicht sicher genug umgehen können.

Folgende Themen werden behandelt: Grundsätzliche Bedienung, Ersteinrichtung, Kennenlernen wichtiger Grundfunktionen, Installation von Apps, Nutzung der Kamera, Versenden von Textnachrichten und Fotos.

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, Sie sollten jedoch Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät mitbringen.

Leitung: Gunter Ullmann

Mo./Mi./Fr., 03./05./07.04.2017, 15.00–17.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 32,00

Kurs 17F51182

Tatort Internet

Wie schütze ich mich vor Netzkriminalität?

Egal, ob Sie im Internet einkaufen, Ihre Bankgeschäfte tätigen, kommunikativ über die sozialen Medien aktiv sind oder einfach nur im Netz surfen: Überall lauern Gefahren, die Ihren Computer, Ihre persönlichen Daten oder im schlimmsten Fall Ihr Geldkonto gefährden können. Dieser Vortrag mit Diskussion möchte Sie anhand aktueller polizeilicher Praxisfälle zum verantwortungsvollen Umgang mit dem Medium Internet inspirieren. Mit anschaulichen Beispielen werden Ihnen vor Ort die Gefahren aufgezeigt und wie Sie sich dagegen schützen können.

Leitung: Wolfgang Köhler, Kriminalhauptkommissar, Dozent bei der Polizeiakademie

Fr., 28.04.2017, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 16,00

Kurs 17F57081 ●

Picasa

Digitale Bilder organisieren und bearbeiten

Die ersten 200 Fotos sind noch einigermaßen zu überblicken, aber irgendwann wird die Bilderflut auf dem Rechner unübersichtlich. Mit der kostenlosen Software Picasa können Sie Ihre Fotos auf dem eigenen PC auf einfache Weise verwalten. Das Programm beherrscht sowohl die Bildverarbeitung als auch das Verwalten von Fotos und anderen Mediadateien.

In diesem Kurs geht es darum, Picasa zu installieren und individuell einzustellen, Bilder zu importieren und zu verwalten. Außerdem werden die grundlegenden Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Picasa erläutert und angewendet. Inhalte: zuschneiden, ausrichten, „rote Augen“ und Farbstich entfernen, Farben, Helligkeit und Kontrast optimieren u. v. m.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Leitung: Andreas Lott

Mo., 24.04.2017, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 16,00

Kurs 17F56080 ●

Webseitengestaltung mit HTML

für Einsteiger/innen

HTML lernen und die eigene Webseite Schritt für Schritt selber erstellen..., dieser Kurs ist für Einsteiger/innen und HTML-Neulinge konzipiert. Im Gegensatz zu Software-Programmen, die bereits „fertige“ Webseiten generieren, erlernen Sie in diesem Kurs nicht nur die Grundlagen dieser „Strukturierungssprache“, sondern erhalten ein Verständnis für die Zusammenhänge, die zur erfolgreichen Gestaltung einer jeden Webseite, egal ob im privaten oder beruflichen Bereich, notwendig sind.

Leitung: Dietmar Grone

Sa., 13.05.–20.05.2017, 9.30–14.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 48,00

Kurs 17F57082

Bildbearbeitung mit der freien Software GIMP

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist eine kostenlos verfügbare Software und kann auf fast allen Plattformen wie Microsoft Windows, Apple Mac und Linux eingesetzt werden. Dieser Kurs bietet einen kompakten sowie strukturierten Einstieg in dieses umfangreiche Programm. Es werden u. a. Grundlagenkenntnisse in der Nachbearbeitung sowie das Retuschieren digitaler Fotografien vermittelt: Belichtungskorrektur, Farbkorrektur, Schärfen und Weichzeichnen, Bildausschnitte wählen, Stempelfunktion. Ebenso erfolgt eine Einführung in die Ebenentechnik und Auswahlwerkzeuge. Sie lernen, bestimmte Teile eines Bildes zur Bearbeitung auszuwählen sowie das Freistellen bestimmter Objekte und Personen eines Bildes.

Leitung: Dietmar Grone

Sa., 27.05.2017, 9.30–14.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 24,00

Kurs 17F56082 ●

Präsentieren einmal anders mit „Prezi“

„Womit haben Sie denn diese tolle Präsentation erstellt?“ „Mit Prezi!“ – lautet immer häufiger die Antwort. Wenn Sie die übliche Aneinanderreihung von Präsentationsfolien mit den immer gleichen Gestaltungselementen langweilt, sollten Sie das Online-Programm Prezi ausprobieren! Prezi ist einfach zu bedienen und bietet hervorragende, ausdrucksstarke Visualisierungsmöglichkeiten. Sie können Präsentationen auch gemeinsam online im Team erstellen. Für Erstellung und Gestaltung reicht ein Browser und in vielen Fällen eine kostenlose Lizenz. Präsentationen können auf jeder Plattform und auch auf mobilen Endgeräten gezeigt werden.

Zugangsvoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Leitung: Jörg Baumann

Di./Do., 09./11.05.2017, 18.30–21.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 45,00

Kurs 17F55203 ●



Lesen und Schreiben von Anfang an

Grundbildung

In diesem Kurs lernen Sie im kleinen Kreis und im eigenen Tempo lesen und schreiben. Es werden Buchstaben und Laute, die wichtigsten Wortbausteine, Wörter und Sätze erarbeitet. Eigene kleine Texte können entstehen und Rechtschreibübungen festigen die Kenntnisse.

Leitung: Silvia Schäfer

Mi., 05.04.–13.09.2017, 13.30–16.30 Uhr, 16 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 48,00, diese reduzierte Gebühr wurde ermöglicht durch die Förderung des Spendenparlaments Hann. Münden e. V.

Kurs 17F70081 ●



Mit Sprachen
einander näherkommen.

Englische Sprachwoche – Refresher A2/B1

Bildungsurlaub

Sie hatten mal 5, 6, 10 oder mehr Jahre Englisch und glauben, „alles vergessen“ zu haben? – Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, dies anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit, dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Sie können Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 wieder aktivieren. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2

Frühzeitige Anmeldung ist ratsam.

Leitung: Marina Cziesielsky, Olena Prykhid

Mo. bis Fr., 26.06.–30.06.2017, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 177,80, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 17F72001

Norwegische Sprachwoche für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse A1

Bildungsurlaub – halbtags

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Eine Sprachwoche ist eine besonders intensive Form des Lernens. Eine Woche lang tauchen Sie ein in die Sprache und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. Geboten wird Ihnen ein vielfältiges Programm, in dem Sprechen und Hörverstehen im Mittelpunkt stehen. Hier erhalten Sie eine Einführung in die norwegische Sprache. Dabei wird der Schwerpunkt zunächst auf der mündlichen Kommunikation liegen, so dass Sie im Laufe der Woche ein Gefühl für die Sprache bekommen und am Ende die wichtigsten Redewendungen für Alltagssituationen beherrschen.

Leitung: Inger Halvorsen

Mo. bis Do., 10.04.–13.04.2017, 9.00–12.15 Uhr, 4 Termine;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 85,50, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 17F79002 kG

Spanische Sprachwoche für Anfänger/innen A1

Bildungsurlaub

Sie wollen Spanisch lernen und wünschen sich einen intensiven Einstieg in die spanische Alltagssprache – für die Reise, für den Beruf? In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung: An Beispielen aus Alltagssituationen lernen Sie verstehen und sprechen und bauen Schritt für Schritt Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem Sie auch viele landeskundliche Einblicke erhalten.

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 19.06.–23.06.2017, 9.00–17.00 Uhr, 5 Termine;
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 165,00, inkl. € 5,00 für Lehrmaterial

Kurs 17F76080

Spanische Woche für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen A1

Bildungsurlaub – halbtags

Die Sprachwoche ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus etwa 30 bis 60 Unterrichtsstunden geeignet und steht allen Interessierten offen. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen – beides wird methodisch vielfältig geübt. Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie keine VHS-Kurse besucht haben, ob das Niveau für Sie passt.

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 14.08.–18.08.2017, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine;
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 83,00, inkl. € 3,00 für Lehrmaterial

Kurs 17F76081

ANMELDUNG



VHS Göttingen Osterode gGmbH, Geschäftsstelle Hann. Münden

Wilhelmshäuser Str. 90 · 34346 Hann. Münden · Tel. 05541 9036-10 · Fax 05541 9036-29
hmue@vhs-goettingen.de · www.vhs-goettingen.de

Absender

Name _____ Vorname _____
Straße _____ PLZ/Ort _____
Telefon _____ Mobil _____
E-Mail _____ Geburtsdatum _____

Kursanmeldung

Kurs-Titel _____
Kurs-Nr. _____ € _____

Bitte senden Sie mir den aktuellen Newsletter der VHS an meine oben genannte E-Mail-Adresse zu.

EINZUGSERMÄCHTIGUNG/SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die VHS Göttingen Osterode, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Göttingen Osterode auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ihre Mandatsreferenznummer erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. **Hinweis:** Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Ihre Anmeldung), den Sie mit der VHS geschlossen haben. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Bank _____

Bankleitzahl oder BIC _____

Konto-Nr. oder IBAN _____

Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS DE84VHS00001473924

Die in der Geschäftsstelle der VHS Göttingen Osterode einsehbaren und im Internet veröffentlichten Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS, insbesondere die Widerrufsbelehrung, habe ich zur Kenntnis genommen und melde mich unter Anerkennung der AGBs verbindlich an. Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte erfolgt nicht, sie können aber für die Kursverwaltung gespeichert werden. Bei Personen unter 18 Jahren bitte eine rechtsverbindliche Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten.

Ort/Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber/in bzw. Unterschrift Teilnehmer/in _____

Legende: ● Ermäßigung nicht möglich | 📖 Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten



Wir sind gerne für Sie da. Ihre Volkshochschule in Hann. Münden

Wilhelmhäuser Str. 90

34346 Hann. Münden

Tel. 05541 9036-10 · Fax 05541 9036-29

hmue@vhs-goettingen.de

Mo. bis Fr., 9.00–12.00 Uhr

Do. auch 14.00–17.00 Uhr

Achtung: Wir haben in der Karwoche
vom 10.04.–14.04.2017 geschlossen.

IMPRESSUM

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Geschäftsführer Rüdiger Rohrig

Aufsichtsratsvorsitzender

Kreisrat Marcel Riethig

Handelsregister HRB 204369

Herausgeber VHS Göttingen Osterode gGmbH

Druck Göttinger Tageblatt

Abbildungen Fotolia Bildagentur (Cover, S. 10, 23), Bernd Neubauer

Layout & Satz Bernd Neubauer

www.vhs-goettingen.de

Göttingen | Osterode | Hann. Münden | Duderstadt

KMS

Kreismusikschule

Tonangebend in der Region

Als öffentlich verantwortete
Bildungseinrichtung vermittelt
die Kreismusikschule Spaß und
Begeisterung an der Musik.

Qualifizierte Dozenten/innen
fördern junge ambitionierte
Nachwuchsmusiker/innen oder
helfen bei dem Einstieg in das
erste Instrument.

Und da geht an der „KMS“
einiges...

www.die-kreismusikschule.de

**Sprechen Sie uns einfach an und
vereinbaren Sie einen Probetermin.**

Göttingen

Philipp-Reis-Str. 2a
37075 Göttingen
Tel. 0551 900033-101
kmsgoe@kvhs-snds.de

Osterode

Philipp-Reis-Str. 2a
37075 Göttingen
Tel. 0551 900033-101
kmsoha@kvhs-snds.de

Hann. Münden

Werraweg 12
34346 Hann. Münden
Tel. 05541 4787
kmshmue@kvhs-snds.de

Duderstadt

Christian-Blank-Str. 13
37115 Duderstadt
Tel. 05527 3341
kmsdud@kvhs-snds.de