

**mehr über die VHS** kann man in der Firmenzeitschrift MEHR ÜBER MAHR (3, 2002) nachlesen! „Auch bei den in Südniedersachsen angesiedelten Betrieben herrscht Fachkräftemangel trotz hoher Arbeitslosigkeit. Gleichzeitig suchen besonders Frauen einen Arbeitsplatz. Dies miteinander in Einklang zu bringen und verstärkt Frauen für Berufe in der Informations- und Kommunikationstechnologie zu qualifizieren, hat sich das Projekt ‚Frauen in t.i.m.e.‘ zum Ziel gesetzt. Anfang Oktober (2002) war MAHR Gastgeber der Auftaktveranstaltung. Die Volkshochschule (VHS) Göttingen mit Projektleiterin **Almut Becker-Tietjen** hatte Gäste aus Stadt und Landkreis, von den Unternehmen, der Universität, den Gewerkschaften und anderen Bildungsträgern eingeladen. Nach Begrüßung der mehr als 100 Gäste durch **Thomas Keidel** (Geschäftsleiter MAHR) mahnte Minister Thomas Oppermann vom Ministerium für Wissenschaft die längst überfällige Einbindung der Frauen im IT-Sektor als ‚Gebot der ökonomischen Vernunft‘ an.“ Der VHS-Vorstandsvorsitzende **Klaus Wettig** unterstrich den in der Region besonders wichtigen Beitrag der VHS zur Berufsbildung (siehe ab Seite 44).

*V.l.n.r. Thomas Oppermann (Ministerium für Wissenschaft und Kultur), Thomas Keidel (Geschäftsleitung MAHR), Karl-Heinz Junge (Personalleitung MAHR), Almut Becker-Tietjen (Projektleiterin VHS Göttingen) und Dr. Gabriele Andretta (Mitglied des Nds. Landtags) bei der EQUAL-Auftaktveranstaltung in den Räumen von MAHR*

## 1050 Jahre Göttingen!

Auch das Gänseliesel ist nicht so alt, gerade einmal

101 Jahre steht es

vor dem Alten Rathaus, die VHS ist seit 1911 dabei, immerhin schon 92 Jahre. Genau wie bei unserer Stadt gibt es jedoch wesentlich ältere Spuren der VHS-Existenz. Bereits bei der Universitätsgründung haben Professoren für Bürger Vorträge über Wissenswertes gehalten. Handel, Handwerk und Arbeiter haben seitdem mit Lehrern und Professoren immer wieder Kurse und Veranstaltungen zur Fortbildung zum gegenseitigen Nutzen abgehalten. Der Begriff Volkshochschule findet sich erstmals 1911, der Name „Gutingi“ taucht zum ersten Mal in einer Schenkungsurkunde des deutschen Kaisers **Otto I.** im Jahre 953 auf. Damit unsere Teilnehmer/innen auch mitfeiern können, **schenken** wir der 1050sten Anmeldung zum **Stadtgeburtstag** den Kurs oder das Seminar! Wir sind gespannt!

*V.r.n.l. Almut Becker-Tietjen (VHS) im Gespräch mit Claudia Jördering-Kalde und Silvia Bothe (Stadt Göttingen, Amt für Beschäftigungsförderung)*

**Kooperation lohnt sich.** 54 Bildungseinrichtungen aus der Region Südniedersachsen kooperieren in der vor einem Jahr gegründeten Bildungsgenossenschaft Südniedersachsen (BIGs). Grundlage ist die gemeinsame Absicht, mehr Informationen für Interessierte an Weiterbildung zur Verfügung zu stellen und Bildungsangebote zu realisieren, die einzelne Institutionen nicht mehr entwickeln, finanzieren und organisieren können. Für mehrere Jahre stellt die Bundesregierung über das Förderprogramm „Bildung 21“ die dafür notwendigen Mittel zur Verfügung. Die Mitarbeiter Maria Lemmer-

möhle und Holger Martens leiten das Gemeinschaftsprojekt. Informationen finden Sie unter [www.bigs-suedniedersachsen.de](http://www.bigs-suedniedersachsen.de). Die VHS war bei der Gründung dabei.

**Christa Geibel** und **Gerda Gerke** nehmen seit 25 Jahren, **Klara Pullmann** nimmt seit 24 Jahren mit großem Engagement am Englischkurs der Dozentin **Gertrude Neun** (2.v.r.) teil.

Als Dank für ihre Treue schenkt die Volkshochschule ihnen im Frühjahrssemester einen kostenfreien Kursbesuch.

Aber auch das jüngste Ergebnis guter Bildungsarbeit der VHS soll nicht vergessen werden: **Connor Julian Lamprecht** (am 9.

September 2002 zur Welt gekommen: 3710 g schwer und 53 cm groß). Wir beglückwünschen die Lehrgangsteilnehmerin (Bürokauffrau) **Silvia Tröbing** und ihren Dozenten und Ehemann **Dirk Lamprecht** zu diesem Bildungserfolg!

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern beim Durchblättern des neuen Programmheftes Ihrer Volkshochschule eine spannende Lektüre.

*Hr. Jürke Brinck*

# 4 INHALTSVERZEICHNIS

## A

Abendrealschule .....	8
Abnehmen .....	73, 77, 82, 83
Access .....	61
Adobe Acrobat .....	65
Aerobic .....	76
Aktzeichnen .....	88
Alphabetisierung .....	9
Altersvorsorge .....	39
Altertumskunde .....	87

### Berufliche Bildung, S. 31–65

Anmeldung .....	5, 100
Aquarellmalerei .....	89
Aqua-Fitness .....	78
Arabisch .....	30
Arbeitsrecht .....	36
Archäologie .....	87
Astronomie .....	66
Atemtherapie .....	81
Augentraining .....	75
Ausbildung der Ausbilder .....	35
Autogenes Training .....	82

## B

Babys .....	74
Bauchtanz .....	98
Bauen .....	39
Berufliche Bildung .....	31–65
Berufsrückkehrerinnen .....	46, 47
Betriebswirtschaft .....	35, 36
Bilanzbuchhalter .....	35
Bildhauerei .....	90
Bildungsurlaub .....	24, 33, 49–64, 99, 101
Botanik .....	67
Buchbinden .....	92
Buchführung .....	36
Buchhaltung .....	35, 36
Bürokauffrau/Bürofachangestellte .....	35
Bürokauffleute-Prüfungsvorbereitung .....	36
Business English .....	23–25

## C

CAD .....	37, 64
Cambridge Certificate .....	26, 27
Chinesisch .....	30
Chinesische Medizin .....	73
Chronisch krank .....	69–73
Computer .....	37, 46–65
Computer für Frauen .....	46, 47
Computer für Kinder .....	48
Computer für Senioren .....	48
COREL-Draw .....	65

## D

Dänisch .....	28
Desktop Publishing .....	65
Deutsch als Fremdsprache .....	11–13

Domizil .....	42
DTP-Anwenderpass .....	37, 65

## E

EDV-Kurse, s. Computer .....	37, 46–65
Elternschule .....	40–41, 74
Englisch .....	22–27
Englisch für den Beruf .....	23–25
Entspannung .....	79, 81, 82
Ermäßigungen .....	101
EQUAL .....	31, 44, 45
Ernährung .....	73, 83
EXCEL .....	46, 48, 60
Exkursionen .....	66, 67, 99
Existenzgründung .....	36

## F

Fachkaufmann .....	35, 36
Farb- und Stilberatung .....	91
Feldenkrais .....	77
Finanzbuchhaltung .....	35, 36
Fitness .....	76–78
Firmenschulung .....	57
Flamenco .....	97
Flash .....	63
Floristik .....	92
Fotografie .....	38, 65, 92
Französisch .....	14–15
Frauen .....	43–47
FrontPage .....	63
Fußreflexzonenmassage .....	79

## G

Geburt .....	74
Gedächtnistraining .....	32
Geldanlage .....	39
Geologie .....	66
Gesang .....	96
Geschichte .....	87
Gesundheit .....	68–83
Gitarre .....	94

### Gesundheit, S. 68–83

Goldschmiede .....	90
Grafik/Design .....	64, 65
Griechisch .....	19
Gymnastik .....	76–78

## H

Handelsfachwirt/in .....	36
Hausbau .....	39

Haustiere .....	67
Heilpraktiker .....	70–73
Homebanking .....	62
Homepage .....	63
Homöopathie .....	70, 71, 75

### Sprachen, S. 10–30

## I

IHK-Prüfungslehrgänge .....	35, 36
Immobilien .....	39
Industriefachwirt/in .....	36
Instrumentalunterricht .....	94, 95
Internationale Küche .....	83
Internet .....	38, 47, 48, 58, 61–63
Italienisch .....	20, 21

## J

Japanisch .....	30
Java .....	63, 64

## K

Kaufmännische Kurse .....	35, 36
Keramik .....	90
Kinder .....	48, 74, 75
Kinesiologie .....	75
Klarinette .....	95
Kochen .....	83
Kommunikation .....	32–34
Kunstschule .....	88–90

## L

Laborant/in .....	43
Layout .....	45, 64
Lerntechnik .....	32
Lesen und Schreiben .....	9
LINUX .....	37, 58
Literatur .....	86, 87

## M

Management-Training .....	34
Malen .....	89
Marketing .....	35
Massage .....	79
MCP/MCSE .....	57
Mediation .....	34
Meditation .....	82
Medizinische Informationen .....	69–73
Mitarbeiterführung .....	34
Moderation .....	33
MS-Office .....	59–61
Multimedia .....	64, 65
Musikschule .....	94–96

## SO MELDEN SIE SICH AN

### Anmeldung persönlich

Kommen Sie zur Beratung in die VHS, Bahnhofsallee 7. Füllen Sie zu Hause schon einmal Ihre Anmeldekarte (Heftmitte) aus, das spart Wartezeit. Im VHS-Bistro können Sie die Wartezeit angenehm verkürzen.

### Anmeldung per Post

Schicken Sie die Postkarte (Heftmitte) ausgefüllt an uns. Bei Ermäßigungswünschen bitte entsprechende Belege in Kopie beifügen. Machen Sie bitte von dem bequemen Bankeinzugsverfahren Gebrauch.

### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen hängen in der Anmeldung der VHS öffentlich aus. Eine Kurzfassung finden Sie auf S. 101.

### Anmeldung per Fax (0551) 49 52-32

Benutzen Sie das Fax-Formular auf der Seite 100. Bitte deutlich schreiben, um Missverständnisse zu vermeiden. Machen Sie bitte auch von dem bequemen Bankeinzugsverfahren Gebrauch.

### Anmeldung + Programmservice per Internet/E-Mail

[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)  
[info@vhs-goettingen.de](mailto:info@vhs-goettingen.de)

### Anmeldebestätigung

Bei schriftlicher Anmeldung schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung zu.

### Öffnungszeiten:

Montags und freitags: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr  
Dienstags und donnerstags: 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Mittwochs: geschlossen

### Sonderöffnungszeiten an folgenden Anmeldetagen:

Vom 27. Januar bis 14. Februar 2003 stehen wir Ihnen Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 17.00 Uhr und am Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr für Informationen und Anmeldung zur Verfügung.

### Schulferien in Niedersachsen

Osterferien: 7. bis 23. April 2003  
Sommerferien: 10. Juli. bis 20. August 2003

### Unterrichtshäuser

VHS, Bahnhofsallee 7:  
Otto-Hahn-Zentrum, Tel. 49 52-0  
VHS-Bistro, Tel. (0551) 48 83 313  
VHS, Theodor-Heuss-Str. 21,  
Tel. (0551) 49 52-28  
BBS II, Carl-Zeiss-Straße 5, 3. Stock,  
Tel. (0551) 53 11 932  
Schulen der Stadt Göttingen,  
siehe Stadtplan Seite 102

### Parken

- Parkhaus am Bahnhof, Spezialtarife für VHS-Teilnehmer/innen, fünf Minuten bis zur VHS, Otto-Hahn-Zentrum: EUR 2,50, Parkdauer 8 Stunden. Chip bei der Einfahrt ziehen und im Info-Point, VHS-Seminarhaus, codieren.
- Parkplatz an der BBS II, Auffahrt Godehardstr./Bahnhofsallee, Mo-Do, 16.00-22.30 Uhr (außer in den Ferien)
- Schützenplatz/Godehardstr.

### VOLKSHOCHSCHULE GÖTTINGEN E.V.

Bahnhofsallee 7 · Otto-Hahn-Zentrum · 37081 Göttingen

## N

Nähen .....	93
Natur .....	67
Naturheilkunde .....	70-73
Netzwerke .....	57, 58
Niederländisch .....	29
Norwegisch .....	28

### Kulturelle Bildung, S. 84-98

## O

Obstbaumschnitt .....	67
Ökologie .....	67
Ölmalerei .....	89
Oper, Operette .....	96
Outlook .....	61

## P

Pädagogik .....	40-41, 74, 82
Pagemaker .....	65
Papier .....	92
Parken .....	5, 101
PC-Kurse .....	37, 45-65
Personalführung .....	33, 34
Pflege zu Hause .....	73, 75
Philosophie .....	86
Photoshop .....	65
Polnisch .....	29
Portugiesisch .....	19
Powerpoint .....	47, 65
Programmieren .....	61, 63, 64
Projekte .....	40-45
Projektmanagement .....	34, 64
Prüfungslehrgänge ... I2, I3, I7, 24, 25, 35-37, 69	
Psychologie .....	69

## Q

Qi Gong .....	80
---------------	----

## R

Realschule .....	8
Recht .....	36
Rentenversicherung .....	39
Rhetorik .....	32-34
Russisch .....	29

## S

Saxofon .....	95
Scannen .....	65
Schreibtechnik/Maschinenschreiben .....	59
Schwangerschaft .....	74
Schwedisch .....	28
Seidenmalerei .....	93
Sekretärin .....	35, 46
Selbsterfahrung/-hilfe .....	69, 82
Selbstverteidigung .....	78
Shiatsu .....	79

# 6 INHALTSVERZEICHNIS

Singen .....	96
Singles .....	83
Spanisch .....	16-19
Stadtgeschichte .....	83
Steinbildhauerei .....	88
Steuerersparnis (Lohnsteuer) .....	39
Stilkunde/Mode .....	93
Stillen .....	74
Stressbewältigung .....	34, 82

## Zweiter Bildungsweg, S. 8, 9

### T

Tagespflegebörse .....	40, 41
Tagesrealschule .....	8
Tanz .....	97, 98
Teilnahmebedingungen .....	5, 101
Telefontaining .....	33
Textiles Gestalten .....	93
Textverarbeitung .....	46-48, 59
Theater .....	87
Töpfern .....	90
Türkisch .....	30

### U

Umwelt .....	67
--------------	----

### V

Verbraucherfragen .....	38, 39
Vögel .....	67

### W

Weinseminar .....	83
Werken .....	93
WINDOWS 95/98/XP .....	56, 57
WINDOWS NT/2000 .....	57
WinWORD .....	46, 47, 48, 59
Wirtschaftsenglisch .....	23-25

### X

Xpert .....	37, 49
-------------	--------

### Y

Yoga .....	80, 81
------------	--------

### Z

Zeichnen .....	88
Zeitmanagement .....	36
Zweiter Bildungsweg .....	8, 9
Zurück in den Beruf .....	41, 42, 45-47

## Die Volkshochschule Göttingen

### Geschäftsführer:

Günter Blümel, M.A., Tel. 49 52-20

### Stellvertretender Geschäftsführer:

Rüdiger Rohrig, Dipl.-Phys., Tel. 49 52-38

### Sekretariat Geschäftsführung:

Carola Piechota, Tel. 49 52-19, Fax 49 52-32

### Abteilungsleiterin Personal und Finanzen:

Monika Busch, Betriebswirtin (VWA),  
Tel. 49 52-16, Fax 49 52-14

### Buchhaltung, Personalsachb., Mahnwesen:

Constanze Conrady, Tel. 49 52-17

Gudrun Rode, Tel. 49 52-22

Beatrix Henneberg, Tel. 49 52-48

### Abteilungsleiter Organisation:

Thomas Krispin, Dipl.-Ing., Tel. 49 52-18

### Organisation/EDV-Betreuung:

Roswitha Kropp, Tel. 49 52-48

Sebastian Gabeler, Tel. 49 52-48

### Anmeldung:

Corinna Kempe, Tel. 49 52-12

Margrit Tammen, Tel. 49 52-39

### Reinigung: Heidi Fay, Bahnhofsallee 7

**Hausmeister:** Stefan Bach, Bahnhofsallee 7,  
Tel. 49 52-30; Edward Badzinski, Theodor-  
Heuss-Str. 21, Tel. 49 52-28

**Hausdienste:** M. Bötte, A. Dominik, M. Göttinger, F. Gronau, K. Hartkopf, S. Hoppe, A. Huber, A. Jahr, A. Knor, V. Langanke, C. Lotz, C. Muth, A. Pritzkow, L. Walla, M. Zimmermann

## DIE FACHBEREICHE

### Fachbereichsleiter Schulabschlüsse:

Günter Blümel, M.A., Tel. 49 52-20

Astrid Schneller (Realschule), Tel. 49 52-27

Sekretariat: Carola Piechota, Tel. 49 52-19

### Fachbereichsleiter Kultur, Gesundheit:

Thomas Minzloff, Dipl.-Pol., Tel. 49 52-23

Sekretariat: Carola Piechota, Tel. 49 52-19

### Fachbereichsleiter EDV, Berufliche Bildung:

Rüdiger Rohrig, Dipl.-Phys., Tel. 49 52-38

Isabella Wolter, Tel. 49 52-59

Sekretariat: Monika Schneider, Tel. 49 52-25

### Koordinatorin EQUAL-Projekt Frauen in t.i.m.e.:

Almut Becker-Tietjen, M.A., Tel. 49 52-15,  
Projektmitarbeiterin:

Angelika Böttcher, Tel. 49 52-63

Sekretariat: Anette Röttken, Tel. 49 52-31

### Fachbereichsleiterin Berufliche Bildung, Projekte:

Uta Engelhardt, Dipl.-Sozialwirtin,

Tel. 49 52-21

Sekretariat: Heike Günther, Tel. 49 52-49

### Fachbereichsleiter Berufliche Bildung

Hans-Dieter Rittmeier, Betriebswirt,

Tel. 49 52-36

Sekretariat: Heike Günther, Tel. 49 52-49

### Berufliche Bildung Projektmitarbeiterinnen:

Susanne Berdelmann, Dipl.-Päd., Tel.  
49 52-43; Maria Casan, Tel. 49 52-64; Petra

Daunicht, Dipl.-Sozialw., Tel. 508 36 60,

Karin Ertl, M.A. (Deutsch als Fremdsprache),

Tel. 3 27 59; Ursula Gerecht, Tel. 49 52-41;

Goschka Grynia-Gallwitz, Dipl.-Phil., Tel.

49 52-29; Ute Krüger, Dipl.-Sozialpäd., Tel.

49 52-45; Michael Küpke, Dipl.-Volksw.,

Tel. 49 52-26; Christine Kummer, M.A.,

Tel. 49 52-44, Dr. Caroline H. Kurz, Tel.

3 24 39; Dr. Bärbel Linke; Tel. 3 24 39;

Diana Lorenz, Tel. 49 52-26; Angelika

Mauterodt-Schnell, Dipl.-Sozialwirtin, Tel.

49 52-41; Susanne Riels, Dipl.-Sozialpäd.,

Tel. 49 52-22; Britta Skaliks, Dipl.-Pädag.,

Tel. 49 52-40; Birgit Stamm, Dipl.-Sozialpäd.,

Tel. 508 36 60; Sabine Wrede, Dipl.-Sozial-

päd., Tel. 508 36 60; Hilke Thomas, Stud.R.,

Tel. 3 24 39

### Fachbereichsleiter Sprachen:

Deutsch als Fremdsprache:

Dr. Karin Pulmer, Tel. 49 52-47;

Dr. Hermann Engster, Tel. 49 52-13

Sekretariat: Petra Martin, Tel. 49 52-11

Beratung Deutsch als Fremdsprache,

Tel. 49 52-37

## DER VOLKSHOCHSCHULVEREIN

**Der Vorstand:** Klaus Wettig, MdEP a. D., (Vorsitzender), Gerda Fischer, Ratsmitglied, (Stellvertretende Vorsitzende), Rolf Becker, Studienrat (Stellvertretender Vorsitzender), Sabine Heuer, Stellv. Geschäftsführerin der Kreishandwerkerschaft, Petra Kirchhoff, Geschäftsführerin Sartorius College/IHK; Jörg Rudolph, Ratsmitglied; Herbert Schmidt, Dipl.-Päd., Studienrat a. D., Ratsmitglied; Dr. Dagmar Schlapeit-Beck, Stadt Göttingen, Sozial- und Kulturdezernentin; Wolfgang Thielbörger, Ratsmitglied; Sebastian Wertmüller, DGB-Kreissekretär

**Dozentenvertretung:** Ulrich Becker, Viviana Castillo, Gisela Johnson, Konstantin Kastrinojannis

**Der Beirat:** Prof. Dr. Martin Baethge, Georg-August-Universität, Soziologisches Seminar; Gerd Uwe Boguslawski, Erster Bevollmächtigter, IG Metall; Barbara Fuisting, Dipl.-Geogr., Mahr GmbH; Klaus Geide, Stellvertr. Amtsleiter, Stadt Göttingen; Henning Grahlmann, Dipl.-Päd., Stellvertr. Schulleiter, Berufsbildende Schule III; Prof. Dr. med. Hüttemann, Facharzt für Innere Medizin; Brigitte Krompholz-Roehl, Leiterin der Stadtbibliothek Göttingen; Prof. Dr. Doris Lemmermöhle, Georg-August-Universität, Pädagogisches Seminar; Harald Melzer, Amtsleiter, Stadt Göttingen; Dr. Sigrid Vogel, Leiterin des Studienseminars Göttingen

Wir bilden aus. In ganz Niedersachsen gibt es bei Bildungsträgern nur vier Ausbildungsplätze, zwei davon in unserer VHS. **Beatrix Henneberg** (35) macht im Rahmen einer Teilzeit-Umschulung ihre Ausbildung als Kauffrau für Bürokommunikation, und **Sebastian Gabeler** (22) wird zum IT-Systemelektroniker ausgebildet.

Das große EQUAL-Projekt hat auch personelle Folgen für unser Haus. In der Koordination und Durchführung ist als Leiterin **Almut Becker-Tietjen** (53) tätig, mit ihr und dem stellvertretenden Geschäftsführer Rüdiger Rohrig arbeiten **Angelika Böttcher**, Assessorin des Lehramts (32), **Maria Casan** (42) und die Dipl.-Politologin **Isabella Wolter** (33) in diesem weit gefächerten IT-Programm „Frauen in t.i.m.e.“ zusammen. Siehe Seite 31, 44/45 und [www.frauen-intime.de](http://www.frauen-intime.de)!

In der Ausbildung zum Biologie-, Chemie- oder Physikkaboranten arbeitet seit dem 1.10.2002 Frau **Dr. Caroline H. Kurz** (35) und im Jugendprojekt „Rein in den Job“ ebenfalls seit Oktober die Diplom-Sozialwirtin **Angelika Mauterodt-Schnell** (46), siehe Seite 43.

**Uta Engelhardt** (58) ist seit 1996 als Projektmitarbeiterin im Rahmen von berufskundlichen Orientierungslehrgängen und Kursen für Frauen und für Migranten/innen im Stadtteilzentrum Grone beschäftigt gewesen. Ab 1.5.2002 hat Frau Engelhardt als Vertreterin von Almut Becker-Tietjen, die das große EQUAL-Projekt leitet, ihren neuen Aufgabenbereich übernommen. Sie engagiert sich

nicht nur für die berufliche Entwicklung von Benachteiligten auf dem Arbeitsmarkt, sondern auch für Menschen in Not. So war sie in Göttingen mehrere Jahre Vorsitzende der Telefonseelsorge. Das Berufsbildungsprogramm für Frauen ist von ihr deutlich geprägt, siehe Seiten 31, 40ff.

Das Vermittlungsprojekt für Kinderbetreuung „Tagespflegebörse“ (Tel. 0551/5 08 36 60) hat sich personell um die Diplom-Sozialwirtin **Petra Daunicht** (35) verstärken können, siehe Seite 40/41.

Nach 29 Dienstjahren als erfolgreicher Fachbereichsleiter hat **Dr. Gerd Zimmermann** die VHS verlassen. Seit April 1973 hatte er die Entwicklung des Hauses mit gestaltet, bis 1994 auch als stellvertretender Leiter. Aus der Vielzahl seiner Aufgaben und Leistungen bleiben stets mit seinem Engagement und seiner Fachkompetenz verbunden: der Auf- und Ausbau einer Gesundheitsschule mit dem bundesweit erstmaligen Angebot von Ausbildungslehrgängen für Heilpraktiker, die besonders erfolgreichen Studienreisen vor allem in alle damals erreichbaren Teilgebiete der Sowjetunion sowie die Entwicklung und Durchführung von Veranstaltungen zur Mitarbeiterfortbildung. Gute Wünsche begleiten Dr. Zimmermann in den Vorruhestand von allen, die ihn als Kollegen mit „leiser Autorität“ und als Mitmenschen schätzten.

**Hans-Dieter Rittmeier** (39) kommt aus der freien Wirtschaft und war zuletzt als Projektleiter bei einem großen Weiterbildungsträger tätig. Er hat sich in enger Zusammenarbeit mit Betrieben in Südniedersachsen im Bereich der Personalentwicklung und bedarfsgerechten Qualifizierung sowie für die Integration von Arbeitssuchenden in den kaufmännischen und IT-Bereich erfolgreich engagiert.

Gravierende Veränderungen stehen für die Zukunft bei der beruflichen Bildung an. Vor allem wird es um eine konsequente Ausrichtung bedarfsgerechter Qualifizierung, um die Unterstützung der

Mitarbeiterinnen bei Fragen der Personalentwicklung innerhalb der Betriebe, aber auch um die Integration von Arbeitssuchenden in die Unternehmen gehen. Entscheidend wird dabei eine schnelle und unbürokratische Zusammenarbeit mit allen Arbeitsmarkt-Akteuren in der Region sein. Der erfolgreich eingeleitete Ausbau der VHS hin auf eine betriebsnahe Weiterbildung und deren Fortentwicklung haben Hans-Dieter Rittmeier neugierig auf den Arbeitsplatz Volks-

hochschule gemacht. Er hat seine Arbeit am 2. Januar 2003 aufgenommen. Siehe Seite 31, 35, 36, 43!

**Günter Blümel** (57) ist seit 1977 Geschäftsführer der VHS. Nach vier Jahren als Kreis-VHS-Direktor im Landkreis Gießen hatte es ihn von der Lahn an die Leine gezogen. Im Team mit seinen Mitarbeitern hat er in den vergangenen 25 Jahren in erfolgreicher Zusammenarbeit mit der Arbeitsverwaltung, der Stadtverwaltung und der regionalen Wirtschaft eine Weiterbildungsinstitution aufgebaut, die aus der Bildungslandschaft der Region Südniedersachsen und der Stadt, „die Wissen schafft“, nicht mehr wegzudenken ist. Die quicklebendige Universitätsstadt, aber auch die Umsetzung einer ideenreichen Ratspolitik schaffen das Umfeld für eine gute Volkshochschule. 20.000 Teilnehmer/innen an Lehrgängen, Kursen und Seminaren, von denen fast 30 Prozent aus dem Umland kommen, und ein Team von 500 Lehrkräften, denen es Freude macht, ihr Wissen weiterzugeben, bilden den Grundstock einer der größten Volkshochschulen.

Der Vorsitzende des VHS-Vorstands, **Klaus Wettig**, hat in seiner Rede zum 25-jährigen Dienstjubiläum die „freundschaftliche Beziehung“ zwischen Vorstand und Geschäftsführung unterstrichen. Wichtigste Errungenschaft sei hierbei neben dem konsequenten Ausbau der VHS zur Berufsbildungsinstitution und Sprachenschule das neue VHS-Gebäude im Otto-Hahn-Zentrum mitten in der Stadt.

Die Mitstreiter aus dem ehemaligen Vorstand, **Prof. Dr. Klaus Düwel**, **Prof. Dr. Walter Euchner**, **Werner von Gierke**, **Stadtrat Joachim Kummer**, **Annerose Arglebe** und **Dr. Thomas Häntsch**, haben mit guten Wünschen das Jubiläum begleitet. Die Betriebsrätin Ute Krüger unterstrich in ihrer Rede den „kooperativen Stil“ des VHS-Leiters; auch wenn es manchmal ganz schön zur Sache gehe, bleibe „die Tonart nie langfristig in ‚moll‘, sondern pendele sich schnell wieder in ‚dur‘ ein“. Ein vielstimmiger Chor aus Kolleginnen, die in dem zweiten VHS-Gebäude in der Theodor-Heuss-Straße (HCA) arbeiten, erinnerte Günter Blümel daran: „Wir Frauen aus der HCA, juppheidi, juppheida, sind mit uns'ren Wünschen da.“

## Weiter geht's . . . – unsere Realschule

Sie wollen eine Ausbildung machen oder eine Fachoberschule besuchen: Dazu brauchen Sie den Realschulabschluss. Sie müssen in sechs Fächern die Prüfung ablegen:

- drei Hauptfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik;
- drei Nebenfächer: Sie können wählen zwischen Biologie, Physik, Geschichte, Sozialkunde, Geografie, Chemie.

Wenn Sie die gymnasiale Oberstufe besuchen und das Abitur machen wollen, benötigen Sie den erweiterten Realschulabschluss. Dafür müssen Sie die Prüfung in drei Hauptfächern und vier Nebenfächern ablegen.

Anstelle von Englisch können Sie auch eine andere Fremdsprache wählen. Das kann bei ausländischen Teilnehmer/innen oder Ausiedler/innen die Muttersprache sein. Diese Wahlmöglichkeit besteht sowohl beim Realschulabschluss wie auch beim erweiterten Realschulabschluss.

### **Intensive Beratung, sozialpädagogische Betreuung, optimale Prüfungsvorbereitung:**

- Das Lerntempo wird auf die Bedürfnisse der Lerngruppe abgestimmt.
- Bei Problemen können Sie Förderunterricht in Deutsch, Englisch und Mathematik erhalten.
- Sie werden intensiv bei der Fächerauswahl beraten.
- Die sozialpädagogische Beratung unterstützt Sie bei Problemen.

*Unsere sportlichen Realschullehrerinnen auf Klassenfahrt*

## Realschulabschluss

Der Realschulabschluss ist **Voraussetzung** für den Besuch von Fachoberschulen und Gymnasien sowie für bestimmte Berufsausbildungen.

**Teilnehmen** können diejenigen, die die Schulpflicht erfüllt und Grundkenntnisse in Englisch oder einer anderen Fremdsprache (Muttersprache) erworben haben.

**Unterrichtsfächer** sind: Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde, Geografie und Chemie/Physik.

**Förderunterricht:** Deutsch, Englisch, Mathematik.

**Zeugnisse:** Zwischenzeugnisse von der VHS zur Bewerbung an weiterführenden Schulen oder auf Ausbildungsplätze nach dem ersten Halbjahr. Die Abschlusszeugnisse werden von der Bezirksregierung Braunschweig über den Realschulabschluss oder den erweiterten Realschulabschluss erteilt.

**Prüfungstermine:** Juli 2003 und Februar 2004.

**Information/Beratung:** Studienleiterin Astrid Schneller, Tel. (0551) 49 52-27 · **Sprechzeiten:** dienstags und donnerstags, 10.00 bis 12.00 Uhr · **Ort:** VHS, Theodor-Heuss-Straße 21.

### **Abendrealschule**

*Anmeldung: ab sofort · Beginn: 17. Febr. und 25. August 2003 · Ende: Juli 2004 und Febr. 2005 · Unterrichtszeiten: Montag bis Donnerstag, 18.00 bis 21.30 Uhr · Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21 · Gebühr: EUR 894,00 oder 9 Raten à EUR 89,00 plus Anmeldegebühr EUR 93,00 (Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger = 50 % Ermäßigung) · Kurs 031-8014*

### **Tagesrealschule**

*Anmeldung: ab sofort · Beginn: 17. Februar und 25. August 2003 · Ende: Februar 2004 und Juni 2004 · Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr · Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21 · Gebühr: EUR 1.109,00 oder 12 Raten à EUR 89,00 plus Anmeldegebühr EUR 40,00 · Kurs 031-8010/11*



**Bildungswerk der Vereinten  
Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di)  
in Niedersachsen e.V.**

in Kooperation mit



## Studium ohne Abitur !?

Ja, durch erfolgreiche Teilnahme an einem Vorbereitungskurs und bestandene Prüfung für den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung! Diese Möglichkeit, auch ohne die erforderlichen schulischen Voraussetzungen (Abitur oder Fachabitur) ein Studium aufzunehmen, ist für Menschen mit Berufsausbildung und/oder -erfahrung immer noch die einzige und eine reizvolle Möglichkeit, die Berufs- und Lebensperspektiven nachhaltig zu verändern.

**Zulassungsvoraussetzungen:** Zur Prüfung werden nur Bewerber und Bewerberinnen zugelassen, die

- seit 12 Monaten in Niedersachsen wohnen (Ausnahmen möglich),
- die Vorbereitung durch ein Gutachten nachweisen,
- eine mindestens zweijährige Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf absolviert haben und eine mindestens zweijährige Berufstätigkeit im entsprechenden Berufsbereich bzw. 3 Jahre Berufspraxis in verschiedenen Bereichen nachweisen können.

Es können aber auch Bewerber/innen ohne Berufsausbildung zugelassen werden, wenn Sie eine mindestens fünfjährige qualifizierte Berufstätigkeit belegen können. Die selbstständige Führung eines Haushaltes mit mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person ist einer hauptberuflichen Tätigkeit gleichgestellt.

**Prüfung:** Die Prüfung findet an der Hochschule in Niedersachsen statt, an der das Studium absolviert werden soll. Sie besteht aus einem *allgemeinen* und dem *besonderen*, d. h. jeweils studienfachbezogenen Teil. Wir wollen Sie auf diese Prüfung *vorbereiten*.

**Kursstruktur der Vorbereitungskurse (sog. Immaturenkurse)**

### Allgemeiner Teil

- Deutsch/Politik/Gesellschaft/Technik
- wissenschaftlichen Arbeitens
- Englisch
- Mathematik

### Besonderer Teil

- Beratung/Hilfe in der Orientierungsphase bei
- Hochschulkontakten, Studienfachent-
- scheidung, Studienortentscheidung
- der Themenfindung

### Berufsbegleitender Vorbereitungskurs – Kurs-Nr.: 830210

Abendkurs: Di–Do, jeweils 18.15 – 20.45 Uhr, und ca. 20 auf Samstage verteilte Blockseminare (9.00 – 14.30 Uhr) · **Kursbeginn/Dauer:** Di, 29.04.2003, bis Do, 06.05.2004 / 12,5 Monate, ca. 490 Ustdn. (Schulferien frei) · **Kurskosten:** Die Kosten für den Immaturenkurs betragen insges. EUR 950,00 (EUR 50,00 Anmeldegebühr + EUR 900,00 Kursgebühr) bei einmaliger Zahlung für den Gesamtkurszeitraum (für ver.di-Mitglieder, Arbeitslose u. Sozialhilfeempfänger EUR 900,00 (EUR 50,00 + EUR 850,00)). Bei Ratenzahlung werden EUR 50,00 Anmeldegebühr und 12 Raten á EUR 75,00 (EUR 72,00) fällig.

### Vorbereitungskurs in Tagesform – Kurs-Nr.: 830220

Dieser neunmonatige Kurs zur Vorbereitung auf den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung hat die Anerkennung der Gleichwertigkeit gemäß § 2 Abs. 3 BAföG. Die Teilnehmer/innen an dem Vorkurs können wie Schüler/innen von Berufsaufbauschulen gefördert werden.

**Unterrichtszeiten (in der Regel), Kursbeginn/Dauer:** Tageskurs: Mo–Do, jeweils 8.30–12.45 Uhr, evtl. Sondertermine, Do, 21.08.2003, bis Do, 08.04.2004 / 8 Monate, ca. 580 Ustdn. (Schulferien frei) · **Kurskosten:** Die Kosten für den Immaturenkurs betragen insges. EUR 1.150,00 (EUR 50,00 + EUR 1.100,00 Kursgebühr) bei einmaliger Zahlung für den Gesamtkurszeitraum (für ver.di Mitglieder, Arbeitslose u. Sozialhilfeempfänger EUR 1.050,00/EUR 50 + EUR 1.000,00). Bei Ratenzahlung werden EUR 50,00 Anmeldegebühr und 8 Raten á EUR 150,00 (EUR 130,00) fällig.

### Anmeldung und Information:

Bildungswerk der Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft in Niedersachsen e.V. (bw ver.di), Region Göttingen, Rote Str. 19, D-37073 Göttingen, Tel. (0551) 47188, Fax (0551) 48170, info@bw-verdi-goe.de, www.bw-verdi.de

Zentrale Studienberatung der Universität Göttingen, Wilhelmsplatz 2, Tel. (0551) 39-7493/7495  
Kreisamt für Ausbildungsförderung, Reinhäuser Landstr. 4, Tel. (0551) 525-314/316

Die Lese- und Schreib-Werkstatt

## Lesen und Schreiben von Anfang an

Hier lerne ich das Lesen und Schreiben. Noch mal ganz von Anfang an. Ohne Noten. Ohne Druck. Und ohne Angst. Wir sind ganz unter uns. Und kein anderer weiß was davon. Rufen Sie uns an unter: (0551) 49 52-13, Dr. Hermann Engster.

Eine bis drei Millionen Erwachsene in Deutschland können nur sehr schlecht oder überhaupt nicht lesen und schreiben. Für Göttingen hieße das: etwa 1200 bis 2500 Menschen.

Wenn Sie große Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben und es noch einmal von der Pike auf lernen wollen, dann sind Sie bei uns richtig. Oder wenn Sie jemanden kennen, der solche Probleme hat, dann erzählen Sie ihm von der Lese- und Schreib-Werkstatt der Volkshochschule. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt. Auch die Teilnahme an den Kursen ist streng vertraulich. Niemand erfährt davon. Die Kurse finden abends statt. Die Kursgruppen sind klein, und die Kursgebühr ist sehr niedrig.

■ Sprachen sind mit uns nicht fremd.

**Fachbereichsleiter Englisch/skandinavische Sprachen/Italienisch:** Dr. Hermann Engster, Di, 10–13, 15–17 Uhr, Do, 10–13 Uhr. Tel. (0551) 49 52-13. E-Mail: engster@vhs-goettingen.de

**Fachbereichsleiterin Deutsch als Fremdsprache/romanische (außer Italienisch)/slawische/ außereuropäische Sprachen:** Dr. Karin Pulmer, Di und Do, 10.00–13.00 und 15.00–17.00 Uhr. Tel. Beratung: (0551) 4952-37; Di und Do, 9.00–10.00 Uhr. E-Mail: pulmer@vhs-goettingen.de

**Sekretariat – Kursdaten, Bescheinigungen:** Petra Martin, Mo–Fr, 10.00–13.00 Uhr. Tel. Berat. (0551) 49 52-11 (Mo – Fr, 10.00–12.00 Uhr), Fax (0551) 49 52-33. E-Mail: martin@vhs-goettingen.de

Der Europäische Referenzrahmen des Sprachenlernens		Sprachprüfungen	
		Deutsch als Fremdsprache Prüfungen des Goethe-Instituts	Die Europäischen Sprachzertifikate Allgemeine, berufsbezogene Prüfungen Cambridge Examinations & Certificates
<b>Proficient User</b> <small>Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Sprachkenntnisse</small>	<b>C2/Mastery Level</b> Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken.	Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)  Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)	Certificate of Proficiency in English (CPE)
	<b>C1/Effectiveness Level</b> Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP)	Cambridge Business English Higher  Certificate of Advanced English (CAE)
<b>Independent User</b> <small>Gute Sprachkenntnisse</small>	<b>B2/Vantage Level</b> Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.		Español para Relaciones Profesionales Cambridge Business English Vantage First Certificate in English (FCE)
	<b>B1/Threshold Level</b> Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten und zu Ansichten kurze Begründungen geben.	Zertifikat Deutsch (ZD)	English Español Français Italiano
<b>Basic User</b> <small>Grundkenntnisse</small>	<b>A2/Waystage Level</b> Kann einzelne Sätze im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit). Kann sich in einfachen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten Austausch von Informationen und um vertraute Themen geht.	Deutsch	English Español Français Italiano
	<b>A1/Breakthrough Level</b> Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.		English Español Français Italiano



## Beratung und Einstufung

### Beratung vor Semesterbeginn: 27. Januar bis 7. Februar 2003

Montag 9.00 bis 13.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag, 9.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7, Raum 04.

### Beratung während des Semesters:

Montag, 10.00 bis 13.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag, 9.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7, Raum 04.

### Telefonische Sprechstunde: (0551) 49 52 37

Dienstags und donnerstags, 9.00 bis 10.00 Uhr.

## Termine der Intensivkurse 2003

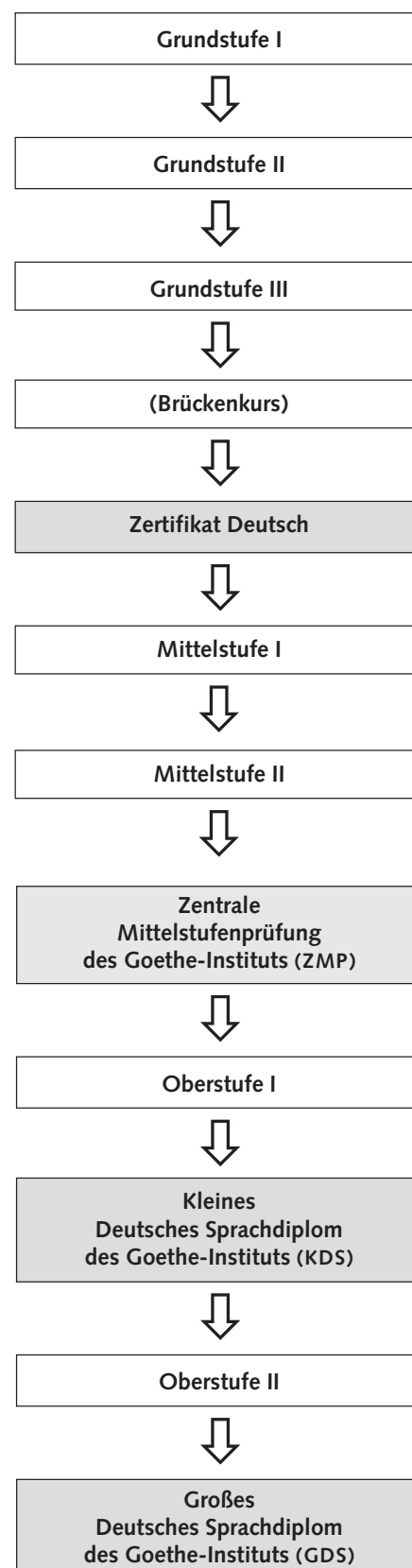
6. Januar bis 7. März 2003, 10. März bis 20. Mai 2003, 26. Mai bis 23. Juli 2003, 18. August bis 10. Oktober 2003 (Mittelstufe II: 24. Juli bis 11. September 2003), 27. Oktober bis 19. Dezember 2003

## Rücktritt/Cancellation

Ein Rücktritt ist nur bis Ende der 1. Kurswoche möglich, später nur bei längerer Krankheit (mit ärztlichem Attest).

Cancellations are only acceptable up to the end of the first week of the course; after that only in the case of a long-term illness (with a doctor's certificate).

## DAS KURSSYSTEM



## NEW:

### German for Beginners – Online Course

TUTORS: HAIDE FARIDANI / DR. ELENA NOLTE-BOROVKOVA

Would you like to learn German, but are too busy to attend a course regularly?

The new Online Course provides flexibility in both time and place, offering you basic German.

Divided into 10 units, the course offers relevant topics and situations such as greetings, small talk, family, jobs, CV, shopping, invitations, travelling and sightseeing.

It offers rich multimedia content, interactive exercises, important information about the country and the people, as well as tests of vocabulary, grammar, and listening comprehension.

The course includes self-study (about 7 hours per week), five meetings for communication practice, a weekly chat with your tutor and your fellow students, and individual coaching and feedback (via e-mail) from your tutor.

Participants need to be familiar with using a PC, the internet, and standard software (Windows, Word, Internet Explorer, Outlook).

Friday, 21. February – 30. May 2003 (5x), 17.30–20.00 h, VHS, Bahnhofsallee 7; course fees: EUR 300,00 · Kurs 7175 (For further information contact: [daf@vhs-goettingen.de](mailto:daf@vhs-goettingen.de))

Welcome to a public presentation of the German Online Course: Friday, 7. February 2003, 18.30 h, VHS, Bahnhofsallee 7, Room 204.

The online tutors will demonstrate the course material at the Internet platform VHS-Kampus and the visitors learn how to use the online course. Free entrance. Due to limited PC places a short notice of visitors will be appreciated at: [daf@vhs-goettingen.de](mailto:daf@vhs-goettingen.de)



## Zweimal wöchentlich

KONSTANTIN KASTRINOJANNIS

Wenn Sie wenig Zeit haben, aber trotzdem Deutsch richtig sprechen, verstehen und schreiben wollen, dann sind diese Kurse richtig für Sie.

### Grundstufe I.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Passwort Deutsch 1, ab Lektion 1

*Mittwochs und freitags, 17.00 bis 18.30, 12. Febr. bis 18. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 60 Ustdn. Gebühr: EUR 126,00, ermäßigt: EUR 100,80 oder EUR 63,00 · Kurs 7107*

### Grundstufe I.2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort Deutsch 2, ab Lektion 1.

*Montags und freitags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10. Febr. bis 20. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 60 Ustdn. Gebühr: EUR 126,00, ermäßigt: 100,80 oder EUR 63,00 · Kurs 7108*

### Grundstufe II.1

Lehrbuch: Passwort Deutsch 2, ab Lektion 12

*Montags und donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 60 Ustdn. Gebühr: EUR 126,00, ermäßigt: EUR 100,80 oder EUR 63,00 · Kurs 7117*

### Grundstufe II.2

Lehrbuch: Moment mal, Bd. 2, ab Lektion 28

*Montags und freitags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 10. Febr. bis 20. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 60 Ustdn. Gebühr: EUR 126,00, ermäßigt: EUR 100,80 oder EUR 63,00 · Kurs 7118*

## Vorbereitung auf die DSH

Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber

STEPHAN MÜLLER

Für Studienbewerber, die bereits Mittelstufenniveau erreicht haben und im März 2003 die Sprachprüfung an der Universität ablegen wollen. Sie haben Gelegenheit, sich mit den Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt die sprachlichen Fertigkeiten zu trainieren, die Sie zur Bewältigung der Prüfungsaufgaben brauchen.

**Kurs 7170** • *Montags, mittwochs und freitags, 13.30 bis 17.00 Uhr, 27. Jan. bis 28. Februar 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 60 Ustdn. Gebühr: EUR 142,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial)*

**Kurs 7171** • *Montags, mittwochs und freitags, 18.00 bis 21.30 Uhr, 27. Jan. bis 28. Februar 2003; VHS, Bahnhofsalles 7, 60 Ustdn. Gebühr: EUR 142,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial)*

## Grundstufe

Die Intensivkurse der Grundstufe entsprechen den Kompetenzniveaus A1 bis B1 des europäischen Referenzrahmens (siehe S. 10)

### Grundstufe I

Wenn Sie keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können Sie in diesem Kurs die Grundlagen der Alltagssprache erwerben. Sie lernen Grammatik, Wortschatz und Aussprache und können sich am Ende in einfachen Gesprächssituationen des täglichen Lebens verständigen und einfache Texte verstehen.

**Vormittags:** *montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr, 10. März bis 20. Mai 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 180 Ustdn. Gebühr: EUR 383,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 307,40 oder EUR 194,00 · Kurs 7100*

**Abends:** *dienstags, mittwochs und donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 25. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 144 Ustdn. Gebühr: EUR 305,40 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) ermäßigt: EUR 244,90 oder EUR 154,20 · Kurs 7104*

### Grundstufe II

Wenn Sie Grundstufe I besucht haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, können Sie hier größere Sicherheit im Umgang mit der gesprochenen und geschriebenen Sprache in einfachen Alltagssituationen erwerben.

**Vormittags:** *montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr, 10. März bis 20. Mai 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 180 Ustdn.; Gebühr: EUR 383,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 307,40 oder EUR 194,00 · Kurs 7110*

**Abends:** *dienstags, mittwochs und donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 25. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 144 Ustdn. Gebühr: EUR 305,40 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 244,90 oder EUR 154,20 · Kurs 7114*

### Grundstufe III

Themen und Situationen werden vielfältiger und damit auch Wortschatz, grammatische Strukturen und Redemittel. Damit können Sie schon die meisten vertrauten Situationen des täglichen Lebens auf Deutsch bewältigen. Sie können danach die Zertifikatsprüfung ablegen. Das Zertifikat Deutsch schließt die Grundstufe ab und bescheinigt Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen.

**Vormittags:** *montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr, 10. März bis 20. Mai 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 180 Ustdn. Gebühr: EUR 383,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 307,40 oder EUR 194,00 · Kurs 7120 (Nächster Prüfungstermin: Mai 2003)*

**Abends:** *dienstags, mittwochs und donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 25. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 144 Ustdn. Gebühr: EUR 305,40 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 244,90 oder EUR 154,20 · Kurs 7124 (Nächster Prüfungstermin: März 2003)*

## Intensivkurse für Fortgeschrittene Mittelstufe

Die Mittelstufenkurse entsprechen den Kompetenzniveaus B2 und C1 des europäischen Referenzrahmens (siehe Seite 10).

Ziel ist das detaillierte Verstehen längerer und schwierigerer Texte, das Durchschauen komplizierterer grammatischer Strukturen und die Erweiterung der Ausdrucksmöglichkeiten im Mündlichen und Schriftlichen. Die Mittelstufe kann mit der Zentralen Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts abgeschlossen werden. Sie bescheinigt gute Kenntnisse und Fertigkeiten in der gesprochenen und geschriebenen Sprache und ist vor allem für diejenigen wichtig, die ihre Deutschkenntnisse in ihrem Heimatland für Studium oder Beruf nutzen wollen. Die **mit Erfolg** abgeschlossene Mittelstufe ist außerdem Voraussetzung für die Zulassung zur DSH (Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber). Teilnahme nur nach Einstufungstest.

### Mittelstufe I

**Vormittags:** *montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr; 10. März bis 20. Mai 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 180 Ustdn.; Gebühr: EUR 383,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 307,40 oder EUR 196,00 · Kurs 7150*

**Abends:** *dienstags, mittwochs und donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 4. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 120 Ustdn. Gebühr: EUR 255,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 204,60 oder EUR 129,00 · Kurs 7154*

### Mittelstufe II

**Vormittags:** *montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr, 10. März bis 20. Mai 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 180 Ustdn. Gebühr: EUR 383,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 307,40 oder EUR 196,00 · Kurs 7151*

**Abends:** *dienstags, mittwochs und donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 4. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 120 Ustdn. Gebühr: EUR 255,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 204,60 oder EUR 129,00 · Kurs 7155 (Nächster Prüfungstermin: nach Vereinbarung.)*

## Oberstufe

Die Oberstufenkurse entsprechen den Kompetenzniveaus C1 und C2 des europäischen Referenzrahmens (siehe S. 10)

Für Leute mit sehr guten Deutschkenntnissen, die deutlich über dem Mittelstufenniveau liegen. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit Literatur und anspruchsvollen Sachtexten, der ergänzt wird durch Übungen zur Grammatik und Wortschatzerweiterung, zum Abfassen schriftlicher Texte und zur Diskussion und freien Rede. Teilnahme nur nach Einstufungstest. – Die Oberstufenkurse bereiten auf die Prüfungen zum Kleinen und Großen Deutschen Sprachdiplom des Goethe-Instituts vor, die jeweils im Mai und November im Prüfungszentrum Hannover abgenommen werden. Diese Prüfungen sind die höchstqualifizierenden Abschlüsse in Deutsch als Fremdsprache, die außerhalb eines Universitätsstudiums oder einer Dolmetscher-/Übersetzer-Ausbildung erworben werden können.

### Oberstufe I (KDS)

HAIDE FARIDANI

Dienstags und donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 19. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 90 Ustdn. Gebühr: EUR 203,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial), ermäßigt: EUR 163,40 oder EUR 104,00 · Kurs 7166

### Oberstufe II (GDS)

Nur für Leute, die bereits das Kleine Deutsche Sprachdiplom haben oder über entsprechende Sprachkenntnisse verfügen, die in einem Einstufungstest nachgewiesen werden müssen.

Der nächste Kurs beginnt im September 2003 und bereitet auf die Prüfungen zum Großen Deutschen Sprachdiplom im Mai und November 2004 vor.

## Prüfungen/Internationale Zertifikate

### Zertifikat Deutsch (ZD)

Das neue Zertifikat Deutsch ist im Rahmen der Europäischen Sprachenzertifikate vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung, vom Goethe-Institut, vom Institut für deutsche Sprache der Universität Freiburg/Schweiz und vom Österreichischen Sprachdiplom entwickelt worden. Es ersetzt das bisherige Zertifikat Deutsch als Fremdsprache. In der Prüfung weist der Kandidat/die Kandidatin nach, dass er/sie über solide Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügt und sich in allen wichtigen Alltagssituationen mündlich und schriftlich auf Deutsch verständigen kann. Das Zertifikat Deutsch wird im In- und Ausland nach gleichen Richtlinien durchgeführt und bewertet.

### Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP)

Die Volkshochschule nimmt im Auftrag des Goethe-Instituts die Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP) ab. Diese Prüfung dient der Feststellung qualifizierter allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Mit dem ZMP-Zeugnis wird die Fähigkeit bescheinigt, sich zu anspruchsvollen Themen mündlich und schriftlich äußern und authentische Texte von mittlerem Schwierigkeitsgrad verstehen zu können. Es wird von Arbeitgebern im In- und Ausland als Nachweis guter Deutschkenntnisse geschätzt und von einigen deutschen Studienkollegs, Fachhochschulen und Universitäten als Ersatz für die sprachliche Zulassungsprüfung anerkannt.

### Kleines und Großes Deutsches Sprachdiplom (KDS und GDS)

In Zusammenarbeit mit dem Goethe-Institut führt der Deutsche Volkshochschulverband zentral zweimal jährlich, im Mai und im November, die Prüfungen zum Kleinen und Großen Deutschen Sprachdiplom durch, in Niedersachsen in der Prüfungszentrale beim Landesverband in Hannover.

Das Deutsche Sprachdiplom für Ausländer wird vom Goethe-Institut im Auftrag der Universität München verliehen, und zwar in zwei Stufen: als Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) und als Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS).

### Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)

Das Kleine Deutsche Sprachdiplom gilt als Nachweis sehr guter Kenntnisse in der deutschen Sprache und wird deshalb laut Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 2.6.1995 von allen deutschen Universitäten bei der Zulassung zum Studium als sprachliche Eingangsvoraussetzung anerkannt.

### Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)

Die Prüfung zum Großen Deutschen Sprachdiplom entspricht den Anforderungen des Deutsch-Abiturs und setzt Sprachkenntnisse voraus, die denen eines Muttersprachlers nahe kommen. Wie das KDS ist auch das GDS als Befreiungsgrund von der Sprachfeststellungsprüfung (DSH) an allen deutschen Universitäten anerkannt. In einigen Ländern gilt das GDS auch als Sprachnachweis im Deutschlehrer-Examen, in der Bundesrepublik als Sprachnachweis für ausländische Lehrer, die aus EU-Ländern kommen und an deutschen Schulen unterrichten möchten.

## Beratungsstellen für Ausländer/innen

Für Studienbewerber:  
International Office  
Universität Göttingen  
Wilhelmsplatz 4  
37073 Göttingen  
Tel. (0551) 39 44 53

Migrationszentrum  
Stadt und Landkreis Göttingen  
Bühlstr. 4  
37073 Göttingen  
Tel. (0551) 5 57 66

Haus der Kulturen  
Hagenweg 2  
37081 Göttingen  
Tel. (0551) 6 37 54

Ausländerbeirat (Migrationsrat)  
Stadt Göttingen  
Hiroshimaplatz 4  
37083 Göttingen  
Tel. (0551) 400-25 09

➔ Die Volkshochschule Göttingen führt im Auftrag des Arbeitsamtes Deutsch-Sprachlehrgänge für Aussiedler, Asylbewerber und Kontingentflüchtlinge durch.

Informieren Sie sich bitte beim Arbeitsamt oder bei der Volkshochschule, Tel. (0551) 49 52-19!

## FRANZÖSISCH

**Beratung und Einstufung:** Mittwoch, 12. und 19. Februar 2003, jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Bitte nehmen Sie vor allem diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Vormittags

#### Grundstufe

Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Lernens. Aber auch Lesen und Schreiben werden geübt. Auf der Grundstufe erwerben Sie zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis. Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe. Regelmäßige kursbegleitende Arbeit zu Hause ist erforderlich! Auf der Grundstufe können Sie das Kompetenzniveau A2 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

#### Grundstufe IV

JUTTA ZIRKEL

Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 6

Freitags, 8.45 bis 11.15 Uhr, 14. Febr. bis 20. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7301

#### Grundstufe VIII

MARIE-HÉLÈNE VINCENS

Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 12

Montags, 10.40 bis 12.10 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7302

#### Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik. Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

#### Aufbaustufe VIII

CHRISTINE WIEGANDT

Hier können Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis üben, leichte Lektüre lesen, den Wortschatz erweitern und grundlegende Grammatikstrukturen wiederholen.

Montags, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7310

#### Aufbaustufe IX

MARIE-HÉLÈNE VINCENS

Anhand von kurzen Texten und anderen Materialien werden Sprechen und Hörverstehen sowie die schriftliche Ausdrucksfähigkeit geübt.

Montags, 9.00 bis 10.30 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7311

#### Littérature française

MARIE-HÉLÈNE VINCENS

Roman choisi à la fin du semestre précédent. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: C1/C2 (siehe Seite 10).

Mittwochs, 8.55 bis 10.25 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7341

*Marie-Hélène Vincens, seit 1980 Französisch-Kursleiterin an der VHS, verabschiedet sich mit dem Frühjahrssemester in den Ruhestand. Mit ihrer Persönlichkeit, ihrem Engagement und ihrer Kompetenz hat sie das Französisch-Programm der VHS entscheidend geprägt. Dafür sagen wir ihr Dank und wünschen ihr eine erfüllte Zeit auch ohne Unterricht!*

#### ☞ Sie sind im richtigen Kurs?

*Très bien! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 4952-12.*

## Abends

Französisch schon einmal mehrere Jahre gelernt, aber „alles vergessen“? Ein Auffrischkurs erweckt Ihr Französisch flott wieder zu neuem Leben.

### Auffrischungsprogramm Réactivez votre français!

Die Auffrischkurse sind gedacht für Leute:

- die mal 4–6 Jahre Französisch in der Schule hatten,
- die viele Jahre „heraus“ sind aus dem Französischen und glauben, „alles vergessen“ zu haben,
- und die vor allem das Sprechen wieder in Gang bringen wollen.

So läuft es im Kurs:

- Sie werden behutsam und entspannt wieder zum freien Sprechen motiviert,
- Sie aktivieren Ihren Wortschatz und wiederholen Grammatik,
- Sie lernen von Mal zu Mal freier und lockerer reden,
- und Sie werden feststellen, wie viel von dem einmal Gelernten noch vorhanden ist und wie schnell es wiederkommt.

Und zu Ihrer Sicherheit: Wenn der Kurs zu leicht oder zu schwierig sein sollte, können Sie die Stufe wechseln oder auch in einen ganz anderen Teil des Französischprogramms umsteigen – auch mitten im Semester. Sprechen Sie mit Ihrer Kursleiterin oder Ihrem Kursleiter! – Wir beraten Sie auch gern, wo Sie nach dem Ende des Kurses Ihr Französischlernen fortsetzen können. Eine rechtzeitige Anmeldung ist ratsam. Lassen Sie sich vorher beraten!

## Stufe 1

YVES LUPETTE

Für Leute mit 4 Jahren Schulfranzösisch oder entsprechenden Kenntnissen. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 10).

*Mittwochs, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 (dazu EUR 5,50 für Lehrmaterial an den Kursleiter zu entrichten) · Kurs 7350*

## Stufe 2

CHRISTINE WIEGANDT

Für Leute mit 5 und mehr Jahren Schulfranzösisch oder entsprechenden Kenntnissen. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1/B2 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (s. S. 10).

*Mittwochs, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10, 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 109,00 (inkl. EUR 5,50 für Lehrmaterial) · Kurs 7351*

## Grundstufe

**Was Sie hier lernen:** vor allem Sprechen und Verstehen, dazu auch Lesen und Schreiben.

**Wie viel Sie lernen:** Auf der Grundstufe zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa vier bis sechs

Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 10). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

**Lernen zu Hause:** Regelmäßige Nacharbeit zu Hause muss sein!

**Wenn Sie noch keine Kenntnisse haben,** dann ist der Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie. Damit aber die echten Anfänger auch wirklich unter sich sind, ist vor der Anmeldung eine Beratung und Einstufung erforderlich.

**Wenn Sie schon Kenntnisse haben** und auch längere Zeit „heraus“ sind aus dem Französischen, dann beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Besuchen Sie keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe! Denn meist können Sie mehr, als Sie glauben; Sie eilen den andern bald davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich.

**Unser Unterricht ist erwachsenengerecht.** Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

## Grundstufe I

BLAINDINE MOHR-PELFRÈNE

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)  
Sie haben noch nie Französisch gelernt und können außer ein paar Brocken praktisch noch nichts. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Wichtigste Ziele sind: Französisch sprechen und verstehen. – Damit Sie und andere echte Anfänger unter sich sind, ist für die Anmeldung zum Kurs eine vorherige Beratung und Einstufung erforderlich. – Die Beratungstermine finden Sie oben auf Seite 14.

*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12. Februar 2003 bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7304*

## Grundstufe II

CHRISTINE WIEGANDT

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 4  
*Montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 10. Februar bis 16. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7303*

## Grundstufe III

CATHERINE WOLF-CHUAT

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 8  
*Montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7320*

## Grundstufe IV

MARIE-HÉLÈNE VINCENS

Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 7  
*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7326*

## Grundstufe VII

JUTTA ZIRKEL

Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 9  
*Montags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 17. Febr. bis 26. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustdn.; Minimum 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 10. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 7321*

## Grundstufe VII

MARIE-HÉLÈNE VINCENS

Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 12  
*Dienstags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7323*

## Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik. Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

## Aufbaustufe IV

JUTTA ZIRKEL

Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 2, ab Lektion 8  
*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 20. Febr. bis 26. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium; Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Minimum 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 13. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 96,30 · Kurs 7331*

## Oberstufe

FRANÇOIS BOBBI

Ces cours s'adressent à tous ceux qui ont déjà traité la grammaire française et désirent renforcer et approfondir leurs connaissances. À l'aide de textes écrits et enregistrés, de jeux et d'autres matériels, nous essaierons de réviser et de pratiquer de la façon la plus variée possible. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2 (siehe Seite 10).

**Kurs 7342:** *montags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 3. Febr. bis 2. Juni 2003 (am 3. Febr. in VHS, Bahnhofsallee 7); Max-Planck-Gymnasium; Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial)*

**Kurs 7343:** *mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5. Febr. bis 4. Juni 2003 (am 5. Febr. in VHS, Bahnhofsallee 7); Max-Planck-Gymnasium; Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial)*

## Conversation

MARIE-HÉLÈNE VINCENS

Ce cours s'adresse à ceux qui ont de bonnes connaissances en français et qui désirent les approfondir. Nous discuterons à partir de textes et de films sur des sujets actuels. Certains points de grammaire seront révisés. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: C1/C2 (siehe Seite 10).

*Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Straße 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 80,50 (inkl. EUR 2,50 Lehrmaterial) · Kurs 7344*

## SPANISCH

**Beratung und Einstufung:** Mittwoch, 12. und 19. Februar 2003, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Bitte nehmen Sie vor allem diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### NEU: Spanisch für Anfänger – Online-Kurs

XABI ARMENDIA/ANJA DIENST

Sie möchten Spanisch lernen, haben aber keine Zeit, regelmäßig in die VHS zu kommen? Mit dem Online-Kurs bestimmen Sie selbst Ihre Lernzeit und den Lernort.

Der Kurs umfasst in 10 Einheiten wichtige Themen der täglichen Kommunikation und bereitet Sie auf den Berufsalltag oder den Urlaub vor (Begrüßung, Small Talk, Familie, Arbeit, Biographie, Einkaufen, Reisen, Sehenswürdigkeiten). Er bietet reichhaltiges Multimedia-Material, interaktive Übungen, Informationen zu Land und Leuten sowie Hörübungen, Lexik, Grammatik und Tests.

Sie treffen sich mit Ihren Tutoren und den anderen Kursteilnehmern an fünf Terminen in der VHS, lernen zum größeren Teil online im Internet (etwa 6 Stunden pro Woche), haben daneben einen wöchentlichen Chat mit Ihren Tutoren und den anderen Kursteilnehmern und erhalten von den Tutoren eine individuelle Begleitung zu Ihren Übungen (per E-Mail).

Voraussetzungen: Vertrautheit mit der Nutzung von PC, Internet und Standard-Software (Windows, Word, Internet Explorer, Outlook).

*Samstags, 22. Febr., 15. März, 5. April, 3. Mai, 31. Mai 2003 (5x), 9.00 bis 11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Gebühr: EUR 300,00 · Kurs 7580*

**Das Programm des Online-Kurses umfasst die Grundstufen I bis IV. Sie verfügen am Ende über eine gute Basis im Spanischen, auf der Sie nach Bedarf weiter aufbauen können.**

**Informationsabend** am Freitag, 7. Febr. 2003, 18.30 VHS, Bahnhofsallee 7. Sie haben Gelegenheit, sich unverbindlich zu informieren: Die Tutoren stellen sich vor, zeigen Ihnen die Funktionsweise der Lernplattform und das Kursmaterial.

Weitere Infos unter [daf@vhs-goettingen.de](mailto:daf@vhs-goettingen.de)



### Spanisch für den Alltag

**Was Sie hier lernen:** vor allem Sprechen und Verstehen, eine geringe Rolle spielen Lesen und Schreiben.

**Wie viel Sie lernen:** auf der Grundstufe zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa vier bis sechs Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 10). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

**Lerntempo:** eher langsam.

**Aber die Grammatik...?!** Descuide! (Keine Sorge!) Nur das Nötigste kommt dran.

**Lernen zu Hause:** Nacharbeit zu Hause muss freilich sein! Wenig, aber regelmäßig. . .

**Wenn Sie noch gar kein Spanisch können,** dann ist ein Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie.

**Wenn Sie schon Kenntnisse haben,** dann beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Besuchen Sie keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe! Denn meist können Sie mehr, als Sie glauben; Sie eilen den andern bald davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich.

**Unser Unterricht ist erwachsenengerecht.**

Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

**Es gibt noch einen anderen Lernweg:**

Spanisch mit System. Den finden Sie auf der nächsten Seite!

### Nachmittags

Spanisch 50 plus – Spanisch mit Muße

#### Grundstufe I

INOCELIA KOKOT

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 1  
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

*Montags, 16.00 bis 17.30 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7501*

#### Grundstufe II

XABI ARMENDIA

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 5

*Mittwochs, 16.00 bis 17.30 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7502*

#### Grundstufe V

Patricia Hernández Bracamonte-Schiller  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 9

*Montags, 15.15 bis 16.45 Uhr; 17. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 10. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7509*

## Abends

### Grundstufe I

INOCELIA KOKOT

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 1  
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

*Dienstags, 20.00 bis 21.30 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7512*

### Grundstufe I

THANYA SANTACRUZ

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 1  
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

*Montags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7513*

### Grundstufe II

THANYA SANTACRUZ

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 4

*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7507*

### Grundstufe II

MARCELA NANNINI

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 3

*Donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7506*

### Grundstufe III

MARCELA NANNINI

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 7

*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 20. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 13. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7504*

### Grundstufe III

VIVIANA CASTILLO

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 6

*Dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7503*

### Grundstufe IV

INOCELIA KOKOT

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 7

*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 20. Febr. bis 5. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustdn.; Minimum: 6 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 13. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 7505*

## Grundstufe VI

MIRIAM SPADACCINI-SCHWAB

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 12

Donnerstags, 18.45 bis 20.15 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn. Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7508

## Grundstufe VIII

ILENA LOURDES GARCIA

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 15

Donnerstags, 19.30 bis 21.00 Uhr, 20. Febr. bis 5. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 13. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 7514

## Spanische Sprachwoche

Bildungsurlaub – Anfänger ohne Vorkenntnisse  
VIVIANA CASTILLO

Sprachwochen sind eine besonders intensive Form des Lernens: Eine Woche lang – 5 Tage mit je 8 Ustdn. – tauchen Sie gleichsam in die fremde Sprache und Kultur ein und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. Vor allem Sprechen und Verstehen lernen Sie hier. An Grammatik wird nur so viel eingeführt, wie es zunächst für die Verständigung in einfachen Alltagssituationen erforderlich ist. Die Sprachwoche ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, beraten wir Sie gern, welcher andere Kurs besser für Sie geeignet ist. Natürlich steht die Sprachwoche auch allen anderen Interessenten offen. Hinweise zum Bildungsurlaub s. S. 101.

Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.30 und 13.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause pro Einheit), 23. bis 27. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Anmeldung bis 21. Mai erforderlich. Hinweis: Parkmöglichkeiten am Schützenplatz, ca. 8 Min. von der VHS, oder im Parkhaus. Gebühr: EUR 117,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7570

## Lernweg: Spanisch mit System

**Was Sie hier lernen:** Vor allem Sprechen und Verstehen, aber auch die Schriftsprache wird einbezogen.

**Wie viel Sie lernen:** auf der Grundstufe zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa drei bis fünf Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 10). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

**Lerntempo:** zügig und in größeren Schritten.  
**Grammatik:** wird systematisch und gründlich behandelt.

**Lernen zu Hause:** Regelmäßige Nacharbeit zu Hause ist erforderlich.

### Interessiert an einem Zertifikat?

Nach insgesamt etwa 250 Unterrichtsstunden können Sie eine Prüfung machen und das Europa-Sprachzertifikat Spanisch erwerben.

**Wenn Sie noch gar kein Spanisch können,** dann ist ein Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie.

**Wenn Sie schon Kenntnisse haben,** dann beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Besuchen Sie keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe! Denn meist können Sie mehr, als Sie glauben; Sie eilen den andern bald davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich.

### Unser Unterricht ist erwachsenengerecht.

Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

### ➔ Sie sind im richtigen Kurs?

Muy bien! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln Sie den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. 4952-12.

## Vormittags

### Grundstufe I (5-Wochen-Kurs)

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 1 (nur Lehrbuch! – Klett-Verlag)  
Sie haben bei diesem Vormittagsprogramm noch in diesem Semester Gelegenheit, in weiteren Kursen das Spanischlernen fortzusetzen. Wer das tun möchte, sollte sich frühzeitig dafür anmelden, um sich einen Platz zu sichern.

Auch ein Einstieg in einen Abendkurs, vergleichbare Kenntnisse vorausgesetzt, ist noch mitten im Semester möglich.

Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse bestimmt. Wer schon einmal etwas Spanisch gelernt hat, sollte sich über einen besser geeigneten Kurs beraten lassen.

Dienstags und donnerstags, 9.00 bis 11.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 11. Febr. bis 13. März 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Anmeldeschluss: 4. Febr. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 2,00 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7525

### Grundstufe II (5-Wochen-Kurs)

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 4 (nur Lehrbuch!)

Dienstags und donnerstags, 9.00 bis 11.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 25. März bis 15. Mai 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Anmeldeschluss: 18. März. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 2,00 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7526

### Grundstufe III (5-Wochen-Kurs)

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 8  
Nachdem Sie sich sprachlich bisher in der Gegenwart bewegt haben, beginnen Sie hier mit einer ersten Vergangenheitsform, dem Perfecto.

Dienstags und donnerstags, 9.00 bis 11.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 27. Mai bis 3. Juli 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18; Anmeldeschluss: 20. Mai. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 2,00 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7527

### Grundstufe IV

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 11

Mittwochs, 9.00 bis 11.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 19. Februar bis 14. Mai 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer, Anmeldung bis zum 12. Februar erforderlich. Gebühr: EUR 96,30 · Kurs 7529

### Grundstufe V

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 13

Montags, 9.00 bis 10.30 Uhr, 17. Februar bis 23. Juni 2003; VHS Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 10. Februar erforderlich. Gebühr: EUR 96,30 · Kurs 7538

## Aufbaustufe IV

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 2, ab Unidad 6

Freitags, 9.00 bis 11.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 21. Febr. bis 16. Mai 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 14. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 84,30 · Kurs 7540

## Abends

### Grundstufe I

MIRIAM SPADACCINI-SCHWAB

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 1 Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 11. Febr. bis 10. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 45 Ustdn. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7523

### Grundstufe I

ANJA DIENST

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 1 Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Mittwochs, 17.00 bis 18.30 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7522

### Grundstufe I

XABI ARMENDIA

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 1 Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag) EDV-gestützter Kurs. Es sollen im Unterricht die Internet-Materialien und die Software zu »Caminos« eingesetzt und erprobt werden. Keine besonderen EDV-Kenntnisse erforderlich.

Mittwochs, 17.45 bis 20.15 Uhr, 5. März bis 18. Juni 2003 (am 9. April Unterricht); VHS, Bahnhofsallee 7; 42 Ustdn. Gebühr: EUR 97,00 · Kurs 7524

### Grundstufe II

THANYA SANTACRUZ

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 4

Mittwochs, 20.15 bis 21.45 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7530

### Grundstufe II

XABI ARMENDIA

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 6

Donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7533

### Grundstufe II

ILENA LOURDES GARCIA

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, Unidad 4

Dienstags, 18.45 bis 20.15 Uhr, 11. Febr. bis 3. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 72,80 · Kurs 7516

## Grundstufe I (Kompaktkurs)

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT

MIRIAM SPADACCINI-SCHWAB

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse – Lehrbuch: »El nuevo curso«, Bd. 1, ab Unidad 1 (Langenscheidt-Verlag)

Sie haben in diesem Kompaktprogramm noch in diesem Semester Gelegenheit, das Spanischlernen in zwei weiteren Kompaktkursen fortzusetzen. Wer das tun möchte, sollte sich frühzeitig dafür anmelden, um sich einen Platz zu sichern. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse bestimmt. Wer schon einmal etwas Spanisch gelernt hat, sollte sich über einen besser geeigneten Kurs beraten lassen.

Donnerstag/Freitag, 6./7. März, jeweils 18.30 bis 21.15 Uhr, Samstag 8. März, 9.30 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, Montag bis Donnerstag, 10. bis 13. März 2003, jeweils 18.30 bis 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause pro Einheit); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Anmeldeschluss: 20. Febr. Gebühr: EUR 67,60 · Kurs 7531

## Grundstufe II (Kompaktkurs)

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT

MIRIAM SPADACCINI-SCHWAB

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: »El nuevo curso«, Bd. 1, ab Unidad 4

Donnerstag/Freitag, 27./28. März, jeweils 18.30 bis 21.15 Uhr, Samstag, 29. März, 9.30 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, Montag bis Donnerstag, 31. März bis 3. April 2003, jeweils 18.30 bis 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause pro Einheit); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Anmeldeschluss: 13. März. Gebühr: EUR 67,60 · Kurs 7534

## Grundstufe III

XABI ARMENDIA

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 8

Donnerstags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003, Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7537

## Grundstufe IV

MIRIAM SPADACCINI-SCHWAB

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 10

Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 19. Febr. bis 11. Juni 2003, Max-Planck-Gymnasium; Theaterplatz 10; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7528

## Grundstufe IV

ANJA DIENST

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 9

Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 18. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 11. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7532

## ➔ Sie sind im richtigen Kurs?

Muy bien! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln Sie den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. 4952-12.

## Grundstufe III (Kompaktkurs)

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT

MIRIAM SPADACCINI-SCHWAB

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: »El nuevo curso«, Bd. 1, ab Unidad 7 Voraussetzung sind Teilnahme am Kompaktkurs Grundstufe I und II oder ca. 50 Stunden Spanischunterricht. In diesem Kurs beginnen Sie mit einer ersten Vergangheitsform, dem Perfecto.

Donnerstag/Freitag, 8./9. Mai 2003, 18.30 bis 21.15 Uhr, Samstag, 10. Mai, 9.30 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, Montag bis Donnerstag, 12. bis 15. Mai, jeweils 18.30 bis 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause pro Einheit); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldeschluss: 24. April. Gebühr: EUR 83,50 · Kurs 7539

## Grundstufe V

PATRICIA HERNÁNDEZ BRACAMONTE-SCHILLER

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 13

Dienstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 18. Febr. bis 17. Juni 2003, Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 11. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7536

## Grundstufe IV (Kompaktkurs)

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT

MIRIAM SPADACCINI-SCHWAB

Lehrbuch: »El nuevo curso«, Bd. I, ab Unidad 10

Voraussetzung sind Teilnahme am Kompaktkurs Grundstufe I, II und III oder ca. 80 Stunden Spanischunterricht. In diesem Kurs beginnen Sie mit dem Indefinido, dem Imperativo und Gerundio.

Donnerstag/Freitag, 12./13. Juni 2003, 18.30 bis 21.15 Uhr, Samstag, 14. Juni, 9.30 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, Montag bis Donnerstag, 16. bis 19. Juni, jeweils 18.30 bis 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause pro Einheit); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldeschluss: 28. Mai. Gebühr: EUR 83,50 · Kurs 7543

## Grundstufe VI

MARCELA NANNINI

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 1, ab Unidad 14

Montags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 17. Febr. bis 26. Mai 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldungen bis zum 10. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 67,40 · Kurs 7535

## Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik. Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

## Aufbaustufe III

VIVIANA CASTILLO

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 2, ab Unidad 5

Montags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7547



## Aufbaustufe III

ILENA LOURDES GARCIA

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 2, ab Unidad 3

Dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 18. Febr. bis 3. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 11. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 83,50 · Kurs 7541

## Aufbaustufe IV

INOCELIA KOKOT

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 2, ab Unidad 6c

Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 19. Febr. bis 21. Mai 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 22 Ustdn.; Minimum: 6 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 7546

## Oberstufe / Conversación

Curso Superior y de Conversación

VIVIANA CASTILLO

Curso dirigido a personas que ya han terminado los libros »Caminos 1 y 2« o equivalentes y/o han adquirido conocimientos de lengua en estancias en España o Latinoamérica y que están interesadas en continuar practicando, en mantener vivos sus conocimientos. Una meta del curso es ampliar la capacidad de expresión adquiriendo recursos como por ej.: el manejo de las formas no personales del verbo, de los usos más complejos del subjuntivo y de los tiempos del pasado. Temáticamente el curso estará centrado en un aspecto de la vida cotidiana tanto de España como de los diferentes países latinoamericanos posibilitando:

- la integración de experiencias propias, vividas o leídas,
- la ampliación de vocabulario
- el mejoramiento de la fluidez en la expresión oral.

Tema del semestre será: „La familia y la sociedad en los países hispanohablantes“ (en base a textos literarios y otros, películas, entrevistas grabadas, canciones, etc...). Si usted se siente motivado, acompañenos en este viaje por el mundo hispanohablante.

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2/ C1 (siehe Seite 10).

Mittwochs, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn. Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7550

### Das Projekt für Tagesmütter und Eltern

- Vermittlung
- Qualifizierung
- Information und Beratung

#### Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag,  
9.30 bis 12.00 Uhr,  
Donnerstag,  
15.00 bis 18.00 Uhr,  
und nach Vereinbarung

#### Volkshochschule Göttingen

Theodor-Heuss-Str. 21  
37075 Göttingen  
Buslinien 5, 10

**Ansprechpartnerinnen:**  
Susanne Rieks  
Ute Krüger  
Christiane Buhl  
Petra Daunicht  
Sabine Wrede  
Birgit Stamm

Tel. (0551)  
508 3660

## BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH

INOCELIA KOKOT

### Grundstufe I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Avenida Brasil, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (E.P.U.-Verlag)  
Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sprechen und Hörverstehen; dazu gibt es reichlich Einblicke in die Landeskunde Brasiliens. Mit brasilianischem Portugiesisch können Sie sich auch ohne Schwierigkeiten in Portugal verständigen, denn die Unterschiede zwischen brasilianischem und iberischem Portugiesisch sind nicht groß.

Montags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7585

### Grundstufe IV

Lehrbuch: Avenida Brasil, ab Lektion 6

Dienstags, 18.15 bis 19.45, 18. Febr. bis 13. Mai 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustdn.; Minimum: 5 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 11. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 7586

### Oberstufe

Anhand leichter Lektüre üben wir das freie Sprechen und verbessern dabei unsere Kenntnisse von Wortschatz und Grammatik. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2/C1 (siehe Seite 10).

Donnerstags, 20.00 bis 21.30 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7595

## GRIECHISCH

KONSTANTIN KASTRINOJANNIS

### Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Neugriechische Umgangssprache« (Skript des Kursleiters), ab Lektion 7

Donnerstags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7712

### Grundstufe IV

Lehrbuch: »Ellinika tora«, Bd. 1, ab Lektion 5

Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7711

### Grundstufe VI

Lehrbuch: »Ellinika tora«, Bd. 1, ab Lektion 7

Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 19. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7714

### Aufbaustufe V

Lehrbuch: »Ellinika tora«, Bd. 2, ab Lektion 5  
Parallel dazu: »Kanali 35« (Erzählung in einfachem Griechisch)

Mittwochs, 20.15 bis 21.45 Uhr, 19. Febr. bis 4. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer; Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 83,50 · Kurs 7710

### Aufbaustufe VI

Lehrbuch: »Epikioniste ellinika«, Bd. 2, ab Lektion 22. Parallel dazu: »Peripetia sti Mani« (Erzählung in einfachem Griechisch)

Dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 18. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer; Anmeldung bis zum 11. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7718

### Oberstufe

Wir lesen den Roman »Nychterino deltio« von Petros Markaris und diskutieren darüber.

Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 20. Febr. bis 12. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer; Anmeldung bis zum 13. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 83,50 · Kurs 7719

## ITALIENISCH

**Beratung und Einstufung:** Mittwoch, 29. Januar und 5. Februar 2003, jeweils 15.00 bis 17.30 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7. Bitte nehmen Sie vor allem diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Lernweg: Italienisch für den Alltag

**Was Sie hier lernen:** Vor allem Sprechen und Verstehen, eine geringe Rolle spielen Lesen und Schreiben.

**Wie viel Sie lernen:** Auf der Grundstufe zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa vier bis sechs Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 10). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

**Lerntempo:** eher langsam.

Aber die Grammatik...?! Paziienza...! Nur das Nötigste kommt dran.

**Lernen zu Hause:** Nacharbeit zu Hause muss freilich sein! Wenig, aber regelmäßig.

**Wenn Sie noch gar kein Italienisch können,** dann ist ein Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie.

**Wenn Sie schon Kenntnisse haben,** dann beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Besuchen Sie keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe! Denn meist können Sie mehr, als Sie glauben; Sie eilen den andern bald davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich.

**Unser Unterricht ist erwachsenengerecht.**

Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

**Es gibt noch einen anderen Lernweg:** Italienisch mit System. Den finden Sie auf der nächsten Seite!

### Nachmittags

Italienisch 50 plus – Italienisch mit Muße

#### Grundstufe III

DR. MARTA PETRONI-REGEN

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 7

*Donnerstags, 15.30 bis 17.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7400*

#### Grundstufe VI

DR. MARTA PETRONI-REGEN

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 11

*Mittwochs, 15.00 bis 16.30 Uhr, 19. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustdn.; Minimum 8 Teilnehmer; Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich.  
Gebühr: EUR 79,00 · Kurs 7401*

### Abends

#### Grundstufe I

DR. SILVIA MARCHINI-STEINMETZ

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett)

*Montags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7402*

#### Grundstufe I

DR. MARTA PETRONI-REGEN

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett)

*Mittwochs, 20.15 bis 21.45 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7403*

### Italienische Sprachwoche

Bildungsurlaub

DR. SILVIA MARCHINI-STEINMETZ

DR. MARTA PETRONI-REGEN

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sprachwochen sind eine besonders intensive Form des Lernens: Eine Woche lang – 5 Tage mit je 8 Unterrichtsstunden – tauchen Sie gleichsam in die fremde Sprache und Kultur ein und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. Vor allem Sprechen und Verstehen lernen Sie hier; an Grammatik wird nur so viel eingeführt, wie es zunächst für die Verständigung in einfachen Alltagssituationen erforderlich ist. Die Sprachwoche ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, beraten wir Sie gern, welcher andere Kurs besser für Sie geeignet ist. Hinweise zum Bildungsurlaub finden Sie auf S. 101. Natürlich steht die Sprachwoche auch allen anderen Interessenten offen.

*Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.30 und 13.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause pro Einheit), 7. bis 11. April 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Anmeldung bis zum 14. März erforderlich. (Hinweis: Parkmöglichkeiten am Schützenplatz, ca. 8 Min. von der VHS, oder im Parkhaus zum VHS-Sondertarif EUR 2,50 pro Tag). Gebühr: EUR 118,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7420*

#### Grundstufe II

DR. SILVIA MARCHINI-STEINMETZ

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 5

*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7405*

#### Grundstufe II

DR. MARTA PETRONI-REGEN

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 5

*Donnerstags, 19.15 bis 20.45 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7409*

#### Grundstufe III

FABRIZIO MORTAROTTI

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 8

*Donnerstags, 19.15 bis 20.45 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7404*

– Anzeige –

### ➔ Sie sind im richtigen Kurs?

*Benissimo! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 4952-12.*

## Lernweg: Italienisch mit System

**Was Sie hier lernen:** Vor allem Sprechen und Verstehen, aber auch die Schriftsprache wird einbezogen.

**Wie viel Sie lernen:** Auf der Grundstufe zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa drei bis fünf Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A2 erreichen (s. S. 10). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

**Lerntempo:** zügig und in größeren Schritten.  
**Grammatik:** wird systematisch und gründlich behandelt.

**Lernen zu Hause:** Regelmäßige Nacharbeit zu Hause ist erforderlich.

### Interessiert an einem Zertifikat?

Nach insgesamt etwa 250 Unterrichtsstunden können Sie eine Prüfung machen und das Europa-Sprachzertifikat Italienisch erwerben.

**Wenn Sie noch gar kein Italienisch können,** dann ist ein Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie.

**Wenn Sie schon Kenntnisse haben,** dann beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Besuchen Sie keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe! Denn meist können Sie mehr, als Sie glauben; Sie eilen den andern bald davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich.

### Unser Unterricht ist erwachsenengerecht.

Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

## Grundstufe I

FABRIZIO MORTAROTTI

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett)

*Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7425*

## Grundstufe I – Kompaktkurs

FABRIZIO MORTAROTTI

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Sie erwerben hier elementare Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich in Italien in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse bestimmt; wer schon einmal etwas Italienisch gelernt hat, sollte sich über einen passenderen Kurs beraten lassen.

*Donnerstag/Freitag, 26./27. Juni, jeweils 18.30 bis 21.45 Uhr, Samstag, 28. Juni, 9.30 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, Montag bis Donnerstag, 30. Juni bis 3. Juli 2003, jeweils 18.30 bis 21.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause pro Einheit); VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Anmeldeschluss: 11. Juni. Gebühr: EUT 83,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7427*

## Canzoni popolari italiane Offenes Singen

HERMANN ENGSTER, FISARMONICA  
YVES LUPETTE, TROMBA

Alle, die Italien und seine Musik lieben und gerne singen, sind herzlich eingeladen zum gemeinsamen Singen von italienischen Liedern, begleitet von Akkordeon und Trompete. Geboten wird ein bunter pasticcio aus Volksliedern, neapolitanischen Canzonen bis hin zum Gefangenenchor aus Verdis »Nabucco«. Texte und Noten liegen bereit, die Texte werden übersetzt, gesungen wird – è chiaro – auf Italienisch, wobei auch Anfänger im Italienischen problemlos mithalten können – die Lust am Singen genügt! Damit die Kehlen nicht austrocknen, sollten Sie Wein (italienischen) mitbringen. Und wer ein Instrument spielt und aus dem Stegreif begleiten kann, möge sich dazugesellen. Sono tutti benvenuti!

*Freitag, den 13. Juni 2003, 18.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7. Eintritt frei! · Kurs 7466*

## Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik.

Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

## Aufbaustufe I

DR. MARTA PETRONI-REGEN

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 2, ab Lektion 1

*Donnerstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7437*

## Aufbaustufe III

FABRIZIO MORTAROTTI

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 2, ab Lektion 6

*Dienstags, 20.00 bis 21.30 Uhr, 18. Februar bis 27. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 11. Februar erforderlich. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 7436*

## Aufbaustufe V

FRANCESCO BOBBI

Hier können Sie vor allem das freie Sprechen weiterentwickeln, dazu auch Grammatik und Wortschatz verbessern.

*Donnerstags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6. Febr. bis 12. Juni 2003 (am 6. Febr. in VHS, Bahnhofsallee 7), Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7435*

## Oberstufe

FRANCESCO BOBBI

Questi corsi sono adatti a tutti coloro che hanno già trattato la grammatica italiana e desiderano rinforzare e approfondire le loro conoscenze della lingua. Con l'aiuto di testi scritti e registrati, giochi e altro materiale si cercherà di ripassare e fare esercizio nel modo più vario possibile.

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2 (siehe Seite 10).

**Kurs 7446:** *montags, 19.30 bis 21.00 Uhr, 3. Febr. bis 2. Juni 2003 (am 3. Febr. in VHS, Bahnhofsallee 7); Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial)*

**Kurs 7447:** *dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr, 4. Febr. bis 3. Juni 2003 (am 4. Febr. in VHS, Bahnhofsallee 7); Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 106,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial)*

**Kurs 7445:** *donnerstags, 19.30 bis 21.00 Uhr, 6. Febr. bis 12. Juni 2003 (am 6. Febr. in VHS, Bahnhofsallee 7); Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial)*

## Grundstufe II

FABRIZIO MORTAROTTI

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 5

*Donnerstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7426*

## Grundstufe III

DR. SILVIA MARCHINI-STEINMETZ

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 9

*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7430*

## Grundstufe IV

FABRIZIO MORTAROTTI

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 12

*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7428*

## Wie die Sprachkurse aufgebaut sind, und was Sie in ihnen lernen.

### Welches Englisch Sie lernen können:

Allgemeinsprachliches Englisch oder Englisch für den Beruf.

### Wir bieten Ihnen an:

**Kurse der Grundstufe:** Für Anfänger und Leute mit geringen Vorkenntnissen. Ziel: Erwerb eines Grundstocks an Fertigkeiten im Sprechen und von Kenntnissen in Grammatik und Wortschatz.

**Aufbaustufe:** Fortsetzung des Lernens auf fortgeschrittenem Stand. Neben dem Sprechen spielen auch Lesen und Schreiben eine größere Rolle, die Themen werden anspruchsvoller, Grammatik und Wortschatz komplexer.

**Auffrischkurse:** Kurse zum Wiederaktivieren von Kenntnissen von ca. 5/6 Jahren Schulenglisch oder mehr. Ziel: Wieder frei sprechen können, dazu Wiederholung von Grammatik und Wortschatz.

**Sprachwochen:** Intensivkurse, geeignet zum Auffrischen und zum Sprechtraining.

**Konversationskurse:** geeignet zum Fitbleiben im Englischen.

**Grammatikkurse:** Kurse, um die Korrektheit und Exaktheit des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks zu schulen.

**Sprachlehrgänge:** Leistungsorientierte und anspruchsvolle Ausbildungen in allgemeinem und beruflichem Englisch, die zu den weltweit anerkannten und beruflich wertvollen Zertifikaten der University of Cambridge führen.

## Vormittags – Grundstufe

Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Lernens. Aber auch Lesen und Schreiben werden geübt. Auf der Grundstufe erwerben Sie zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis. Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe. Regelmäßige Kurs begleitende Arbeit zu Hause ist erforderlich! Auf der Grundstufe können Sie das Kompetenzniveau A2 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

### Grundstufe I

GISELA JOHNSON

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 1, Student's Book and Practice Book (Klett, Nummer 3-12-539015-x/3-12-539016-8). Sie haben noch nie Englisch in der Schule oder anderswo gelernt und können außer ein paar Brocken praktisch noch nichts. Dann ist dieser Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse richtig für Sie! Wichtigste Ziele sind: Englisch sprechen und verstehen. – Damit Sie und andere echte Anfänger unter sich sind, ist vor der Anmeldung zum Kurs eine vorherige Beratung und Einstufung erforderlich. – Die Beratungstermine finden Sie oben auf dieser Seite.

*Dienstag, 9.30 bis 12.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7201*

### ➔ Sie sind im richtigen Kurs?

*That's great! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs. Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 4952-12.*

## ENGLISCH

**Beratung und Einstufung:** Dienstag, 28. Januar und 4. Februar, Donnerstag, 30. Januar und 6. Februar 2003, jeweils 10.00 bis 13.00 und 14.30 bis 17.30 Uhr, VHS, Bahnhofsalles 7. Bitte nehmen Sie vor allem diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Grundstufe IV

MARISA MCCLURE STEINWACHS

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 14

*Dienstags, 9.00 bis 11.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 45 Ustdn. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7200*

### Grundstufe VI

GERALDINE KRAUSE

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 21

*Mittwochs, 9.30 bis 12.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7203*

### Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik.

Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

### Aufbaustufe IV

GISELA JOHNSON

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 25

*Freitags, 9.30 bis 12.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 14. Febr. bis 20. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7207*

### Aufbaustufe V

MARY ADLER

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 22

*Mittwochs, 8.50 bis 10.20 Uhr, 19. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 28 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer; Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 7214*

### Aufbaustufe X

Wir lesen eine leichte Lektüre, erweitern unsere Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz und üben vor allem das freie Sprechen.

GERALDINE KRAUSE

*Freitags, 9.30 bis 12.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 14. Febr. bis 20. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 106,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7215*

MONA MEINSHAUSEN

*Mittwochs, 10.35 bis 12.05 Uhr, 12. Febr. bis 4. Juni 2003 (am 9. April Unterricht, am 30. April kein Unterricht); VHS, Bahnhofsalles 7; 28 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 76,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7210*

MARY ADLER

*Donnerstags, 8.50 bis 10.20 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18; Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7211*

GERTRUDE NEUN

*Dienstags, 8.50 bis 10.20; 4. Febr. bis 13. Mai 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 24 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 62,50 · Kurs 7217*

GERTRUDE NEUN

*Dienstags, 10.30 bis 12.00 Uhr, 4. Febr. bis 13. Mai 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 24 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 63,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7212*

## Abends – Grundstufe

**Welches Englisch Sie lernen können:** Allgemeinsprachliches Englisch und Englisch für den Beruf.

**Was Sie dabei lernen:** Vor allem Sprechen und Verstehen, dazu auch Lesen und Schreiben.

**Wie viel Sie lernen:** Auf der Grundstufe zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa vier bis sechs Semestern. Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

Sie können auf der Grundstufe nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 10).

**Lernen zu Hause:** Nacharbeit zu Hause ist erforderlich! Wenig, aber regelmäßig.

### Interessiert an einem Zertifikat?

Nach insgesamt etwa 250 Unterrichtsstunden können Sie eine Prüfung machen und das Europa-Sprachzertifikat Englisch erwerben.

**Wenn Sie noch gar kein Englisch können,** außer ein paar Brocken, dann ist ein Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie. Damit die echten Anfänger unter sich sind, ist vor der Anmeldung eine vorherige Beratung erforderlich. Die Beratungstermine finden Sie auf der vorherigen Seite.

### Unser Unterricht ist erwachsenengerecht.

Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

## Englisch für den Beruf

Englisch für den Beruf ist mehr als Wirtschaftsendenglisch. Es wird in vielen Arbeitsfeldern benötigt, in denen man mit Kunden zu tun hat, z. B. Verkehrsunternehmen, Hotelgewerbe, Reisebüros, Uni-Instituten. Sie lernen hier vor allem Sprechen und Verstehen, Telefonieren, E-Mail-Schreiben – alles, was man im Geschäftsverkehr mit Kunden können muss. Die praktische Anwendung steht im Mittelpunkt. Wer bereits z. B. auf der Schule fünf oder sechs Jahre Englisch gelernt hat, sollte sich die Auffrischkurse auf der Seite 25 ansehen! – Lassen Sie sich beraten!

### Grundstufe I

CHRISTOPHER D. EKANAYAKE

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Business English for Beginners. New Edition«, ab Unit 1. Kursbuch und Workbook (Cornelsen-Verlag, Nummer 3-8109-1982-9 und 3-8109-1983-7)  
Anmeldung nur nach vorheriger Beratung. Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise zur Grundstufe I!

*Freitag, 16.30 bis 19.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 21. Febr. bis 27. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustdn. Gebühr: EUR 112,50 · Kurs 7228*

### Grundstufe II

CHRISTOPHER D. EKANAYAKE

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Business English for Beginners. New Edition«, ab Unit 6

*Dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 45 Ustdn. Gebühr: EUR 112,50 · Kurs 7225*

### Aufbaustufe I

PHILIP BROWN

Lehrbuch: »Business Objectives. New Edition«, ab Unit 9

*Montags, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 115,00 (inkl. EUR 2,50 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7243*

## Englisch allgemeinsprachlich

### Grundstufe I

HEIKE GIESEN

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 1, Student's Book und Practice Book (Klett, Nummer 3-12-539015-x und 3-12-539016-8). Anmeldung nur nach vorheriger Beratung. Bitte beachten Sie die obigen Hinweise zur Grundstufe!

*Dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); 11. Febr. bis 17. Juni 2003, Heinrich-Heine-Schule, Grone, Backhausstr. 14; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7224*

*That funny noise is getting louder.*

### Grundstufe II

MONA MEINSHAUSEN

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 4

*Mittwochs, 17.45 bis 20.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); 12. Febr. bis 11. Juni 2003 (am 9. April Unterricht in VHS, Bahnhofsallee 7, am 30. April kein Unterricht); Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7227*

### Grundstufe III

GISELA JOHNSON

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 10

*Freitags, 16.30 bis 19.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); 14. Febr. bis 20. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7222*

### ☞ Der Fachbereich Englisch sucht

**Kursleiter/innen, die zum einen sehr gute Kenntnisse der englischen Sprache und zum anderen die Qualifikation haben, einen methodisch gesteuerten kommunikativen und erwachsenengerechten Unterricht durchzuführen.**  
Bewerbungen: Tel. (0551) 4952-13.

## English on Saturday

### Intensivkurs – Grundstufe

GISELA JOHNSON

Lehrbuch: »New Headway English Course. Elementary«, ab Unit 1 (Student's Book mit Vokabelliste und Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel. New Edition (Cornelsen, Bestell-Nr. 3-464-11825-8 und 3-8109-3115-2). Frisch und ausgeruht, können Sie hier zügig und intensiv Englisch lernen. Dies ist der erste Teil eines drei Semester umfassenden Lehrgangs, in dem das ganze Englischprogramm durchgenommen wird. Vor allem Sprechen und Hörverstehen werden geübt, aber auch Lesen und Schreiben. Sie können dann im Jahr 2004 auf Wunsch das Europa-Sprachzertifikat Englisch erwerben. Es bescheinigt Kenntnisse vergleichbar dem Realschulabschluss in Englisch (Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B 1).

*Samstags, 9.00 bis 13.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 15. Febr. bis 5. Juli 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 90 Ustdn./18 Samstage; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 207,00 (Ratenzahlung möglich: 1. Rate EUR 103,50 zu Semesterbeginn, 2. Rate EUR 103,50 am 15. April). Die Gebühr bezieht sich auf dieses Semester. Kurs 7223*

### Grundstufe IV

KILIAN MÜLLER

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 11

*Montags, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7229*

### Grundstufe V

STEFANIE RÖSSEL

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 18

*Mittwochs, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7220*

### Grundstufe VI

MIRJAM STAHL

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 22

*Mittwochs, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7221*

### ☞ Lassen Sie sich beraten!

*Wenn Sie Vorkenntnisse – auch geringe – haben, besuchen Sie keinen Anfängerkurs! Meist können Sie mehr, als Sie glauben. Sie eilen bald den anderen davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich. Oder Sie haben zum Beispiel vor etwa 15 Jahren fünf Jahre lang eine Fremdsprache gelernt, sind seitdem aber völlig heraus, wollen nun Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und sind unsicher, welchen Kurs Sie wählen sollen. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten sich – aus Bescheidenheit oder Unsicherheit – zu niedrig einstufen. Nehmen Sie darum bitte unsere Angebote zur persönlichen Einstufungsberatung wahr!*

## Schnellkurs Englisch, Teil 2

BETTINA FRERICHS

Lehrbuch: H. G. Hoffmann: »Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Englisch«, ab Lektion 12. Nachdem im ersten Semester der Schwerpunkt auf Grammatik und Übersetzen lag, soll jetzt auch das freie Sprechen geübt werden.

*Mittwochs, 18.00 bis 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 12. Febr. bis 4. Juni 2003; 14 Termine/ 56 Ustdn.; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10. Gebühr: EUR 133,80 (inkl. EUR 5,00 für zusätzliches Lehrmaterial); Ratenzahlung möglich: 1. Rate EUR 69,40 zu Semesterbeginn, 2. Rate EUR 64,40 am 14. März. · Kurs 7230*

## Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik. Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 10).

## Aufbaustufe III

AXEL REIBRANDT

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 16

*Donnerstags, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Heinrich-Heine-Schule, Grone, Backhausstraße 14; 45 Ustdn. Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7240*

## Aufbaustufe V

Hier können Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis üben, leichte Lektüre lesen, den Wortschatz erweitern und Grammatik wiederholen.

MARY ADLER

Für Leute mit etwa vier Jahren Schulenglisch oder 6–8 Semestern Englisch an der VHS.

*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7242*

MONIKA HENNE

Für Leute mit etwa vier Jahren Schulenglisch oder 6–8 Semestern Englisch an der VHS.

*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Heinrich-Heine-Schule, Grone, Backhausstraße 14; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7241*

MONIKA HENNE

Für Leute mit etwa 5–6 Jahren Schulenglisch (etwa Realschulenglisch).

*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Heinrich-Heine-Schule, Grone, Backhausstraße 14; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7244*

GERTRUDE NEUN

*Montags, 16.45 bis 18.15 Uhr, 3. Febr. bis 12. Mai 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 64,00 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 7239*

## Englische Sprachwochen – Bildungsurlaub

Allgemeinsprachliches und berufsbezogenes Englisch

Die Sprachwochen sind eine besonders intensive Form des Lernens: Eine Woche lang – 5 Tage mit je 8 Unterrichtsstunden – tauchen Sie gleichsam in die fremde Sprache ein und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. Geboten wird Ihnen ein vielfältiges Programm, in dem Sprechen und Hörverstehen im Mittelpunkt stehen. Drei Wochen vor Beginn findet eine Vorbesprechung statt, bei der über Inhalte und Ziele der Sprachwochen gesprochen wird und die Teilnehmer anhand eines kleinen Tests in die verschiedenen Kursgruppen eingestuft werden. Wer verhindert ist, möge sich bitte unbedingt vorher oder gleich danach beim Fachbereichsleiter melden, damit der Test zugeschickt werden kann (Tel. 49 52-13/111). Termin der Vorbesprechung: Freitag, 21. März, 18.15 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7. Die Sprachwochen sind im Land Niedersachsen nach dem Nds. Freistellungsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt. Technische Hinweise dazu finden Sie auf S. 101. – Natürlich stehen die Sprachwochen auch allen anderen Interessenten offen. – Hinweis: Parkmöglichkeiten: Parkhaus am Bahnhof (Sondertarif pro Tag, 8 Stunden: EUR 2,50) oder am Schützenplatz, ca. 8 Min. von der VHS.

## Allgemeinsprachliches Englisch – Level 1

GISELA JOHNSON

Für Leute mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2/B1 (siehe Seite 10).

*Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.30 und 13.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause pro Einheit), 7. bis 11. April 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–14. Vorbesprechung: Freitag, 21. März, 18.15 Uhr (siehe oben!). Frühzeitige Anmeldung (vor der Vorbesprechung) ist ratsam. Gebühr: EUR 118,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7271*

## Allgemeinsprachliches Englisch: Englische Sprachwoche (halbtags) – Level 1

GISELA JOHNSON

Für Leute mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen. Diese Sprachwoche ist als Bildungsurlaub besonders für Teilzeitkräfte gedacht; sie kann aber auch von allen anderen Interessierten besucht werden. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2/B1 (siehe Seite 10). – Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche. Lassen Sie sich vorher beraten!

*Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause), 23. bis 27. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Anmeldeschluss: 2. Juni 2003; Parkmöglichkeiten: Parkhaus am Bahnhof oder am Schützenplatz, 8 Min. von der VHS. Gebühr: EUR 59,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7276*

## Englisch für den Beruf – Level 1

MARIANNE KOCH / GERALDINE KRAUSE

Für Leute mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen. Englisch für den Beruf ist mehr als Wirtschaftsenglisch. Es wird in vielen Arbeitsfeldern benötigt, in denen man mit Kunden zu tun hat, z.B. Verkehrsunternehmen, Hotelgewerbe, Reisebüros, Uni-Instituten. Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, ferner Telefonieren, E-Mail-Schreiben – alles, was man im Geschäftsverkehr mit Kunden können muss. Die praktische Anwendung steht im Mittelpunkt. – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2/B1 (siehe Seite 10).

*Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.30 und 13.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause pro Einheit), 7. bis 11. April 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–14. Vorbesprechung: Freitag, 21. März, 18.15 Uhr (siehe oben!). Frühzeitige Anmeldung (vor der Vorbesprechung) ist ratsam. Gebühr: EUR 118,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7272*

## Englisch für den Beruf: Business Communication Skills Seminar – Level 2

SHIRLEY MCCARTHY

For intermediate/advanced level participants, that is about 8–9 years Gymnasium English. This language week places emphasis on the essentials of effective communication skills in both our business and social lives. It is intended as an opportunity for participants (intermediate – advanced level, about 8–9 years English at grammar school, "Gymnasium") to develop confidence and fluency in key communication areas such as socialising, telephoning, and meetings. The material includes case studies, simulations, video material and research data, and will also be based on participant contribution in the form of video work, discussion and analysis. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B2/C1 (see page 10).

*Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.30 und 13.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause pro Einheit), 7. bis 11. April 2002; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn.; Teilnehmerzahl 10–12. Vorbesprechung: Freitag, 21. März, 18.15 Uhr (siehe oben!). Frühzeitige Anmeldung (vor der Vorbesprechung) ist ratsam. Gebühr: EUR 122,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7274*

## Activate Your English!

Auffrischungsprogramm – Allgemeinsprachliches Englisch und Englisch für den Beruf

**Die Auffrischkurse sind gedacht für Leute,**

- die mal 5, 6 oder mehr Jahre Englisch in der Schule (Realschule oder Gymnasium) hatten,
- die etwa 10–15 Jahre „heraus“ sind aus dem Englischen und glauben, „alles vergessen“ zu haben,
- und die vor allem das Sprechen wieder in Gang bringen wollen.

**So läuft es im Kurs:**

- Sie werden behutsam und entspannt wieder zum freien Sprechen motiviert,
- Sie aktivieren Ihren Wortschatz und wiederholen Grammatik,
- Sie lernen von Mal zu Mal, freier und lockerer zu reden,
- und Sie werden feststellen, wie viel von dem einmal Gelernten noch vorhanden ist und wie schnell es wiederkommt.

**So weit kommen Sie voran:** Sie schaffen in einem Semester zwar nicht das ganze Lehrbuchprogramm, aber Ihr Englisch bekommt auf jeden Fall einen produktiven Schub. Im nächsten Semester können Sie in einem Folgekurs das Lernen fortsetzen und das Lehrbuch beenden. Wir beraten Sie auch gern, in welcher anderen Weise Sie das Lernen fortsetzen können.

**Und zu Ihrer Sicherheit:** Wenn der Kurs zu leicht oder zu schwierig sein sollte, können Sie die Stufe wechseln oder auch in einen ganz anderen Teil des Englischprogramms umsteigen – auch mitten im Semester. Sprechen Sie mit Ihrer Kursleiterin, Ihrem Kursleiter oder mit dem Fachbereichsleiter! Eine rechtzeitige Anmeldung ist ratsam. Lassen Sie sich vorher beraten!

### Auffrischkurs am Vormittag: Allgemeinsprachliches Englisch

GISELA JOHNSON

Lehrbuch: »Language in Use. Pre-Intermediate. New Edition«. Classroom Book. (Klett, Nummer 3-12-539444-9). Ein Kurs für Leute mit etwa 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Im nächsten Semester kann das Lernprogramm auf Wunsch in einem Abschlusskurs beendet werden. – Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 10).

Montags, 9.30 bis 12.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 106,00 (inkl. EUR 2,50 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7245

### Einsemestrige Auffrischkurse auf zwei Stufen

STUFE 1: ALLGEMEINSPRACHLICHES ENGLISCH – STEFANIE RÖSSEL

Lehrbuch: »Language in Use. Pre-Intermediate. New Edition«. Classroom Book. (Klett, Nummer 3-12-539444-9), ab Unit 1. Ein Kurs für Leute mit etwa 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Im nächsten Semester kann das Lernprogramm auf Wunsch in einem Abschlusskurs beendet werden. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 10).

Dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustdn., Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 106,00 (inkl. EUR 2,50 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7252

STUFE 1: ALLGEMEINSPRACHLICHES ENGLISCH – MARISA McCLURE STEINWACHS

Lehrbuch: »Language in Use. Pre-Intermediate. New Edition«. Classroom Book. (Klett, Nummer 3-12-539444-9). Ein Kurs für Leute mit etwa 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Für Leute, die erst spät abends Kurse besuchen können, weil sie lange arbeiten oder Kinder zu Bett bringen müssen. Im nächsten Semester kann das Lernprogramm in einem Abschlusskurs beendet werden. – Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 10).

Donnerstags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 13. Febr. bis 26. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 32 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 85,00 (inkl. EUR 2,00 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7250

STUFE 1: ENGLISCH FÜR DEN BERUF – ERIC NASH

Lehrbuch: »Business Objectives. New Edition«. Student's Book. (Cornelsen, Nummer 3-464-03749-5). Ein Kurs für Leute mit etwa 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Im nächsten Semester kann das Lernprogramm auf Wunsch in einem Abschlusskurs beendet werden. – Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 10).

Montags, 18.30 bis 21.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), 10. Febr. bis 16. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 115,00 (inkl. EUR 2,50 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7251

STUFE 2: ALLGEMEINSPRACHLICHES ENGLISCH: BLOCKKURS – GERALDINE KRAUSE

Für Leute mit 7 und mehr Jahren Schulenglisch (Gymnasium) oder vergleichbaren Kenntnissen. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1/B2 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 10).

**Block 1:** Freitag, 25. April, 17.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 26. April 2003, 9.00 bis 12.30 und 13.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause je Einheit); VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustdn.

**Block 2:** Freitag/Samstag, 9./10. Mai 2003, Zeit, Ort und Ustdn. wie oben.

**Block 3:** Freitag/Samstag, 16./17. Mai 2003, Zeit, Ort und Ustdn. wie oben.

**Insgesamt:** 39 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–14. Anmeldeschluss: 10. April 2003. – Gebühr insgesamt: EUR 107,50 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial). Es können nur alle drei Blöcke insgesamt gebucht werden. Kurs 7249

## ⇒ Englisch für den Beruf wird immer wichtiger!

Es wird in vielen Arbeitsfeldern benötigt, in denen man mit Kunden zu tun hat, z. B. in Wirtschaftsbetrieben, im Verkehrswesen, Hotelgewerbe, in Reisebüros, Uni-Instituten. Wir haben für Sie folgende Lernangebote:

1. Kurse für Anfänger/Fortgeschrittene: S. 23
  2. Kurse zum Auffrischen: S. 25
  3. Sprachwochen: S. 24
  4. Cambridge-Prüfungslehrgänge: S. 27
- Lassen Sie sich beraten!

### Auffrischungs-Blockkurs Stufe 1 Business English

PHILIP BROWN

Wenn Sie etwa 5/6 Jahre Englisch in der Schule gehabt haben (Realschulenglisch) und lange Zeit „heraus“ sind, können Sie in diesem Blockkurs Ihr Englisch wieder aktivieren, und zwar in Orientierung auf Business English. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (s. S. 10).

**Block 1:** Freitag, 9. Mai, 17.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 10. Mai 2003, 9.00 bis 12.30 und 13.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause je Einheit); VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustdn.

**Block 2:** 16./17. Mai, Zeit und Ort wie oben.

**Block 3:** Freitag/Samstag, 23./24. Mai, Zeit und Ort wie oben.

**Insgesamt:** 39 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–14. Anmeldeschluss: 25. April. – Gebühr insgesamt: EUR 115,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial). Es können nur alle drei Blöcke insgesamt gebucht werden. Kurs 7248

*“I've spent 25 years making a name for myself and now you want me to CHANGE it!?”*

### Fortsetzung vom Herbstsemester Stufe 1: Allgemeinsprachliches Englisch

STEFANIE RÖSSEL

Lehrbuch: »Language in Use. Pre-Intermediate. New Edition«. Classroom Book. (Klett, ISBN 3-12-539444-9), ab Unit 9

Montags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn., Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 80,50 (inkl. EUR 2,00 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7246

## ⇒ Sie sind im richtigen Kurs!

That's great! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 4952-12.

## Ergebnisse der Prüfungen zu den Cambridge-Diplomen VHS Göttingen Juni 2002

### Allgemeines Englisch

#### First Certificate in English

Erfolgsquote: International: 71 %  
VHS Göttingen: 100 %

#### Certificate in Advanced English

Erfolgsquote: International: 70 %  
VHS Göttingen: 91 %

#### Certificate of Proficiency in English

Erfolgsquote: International: 65 %  
VHS Göttingen: 100 %

### Business English

#### BEC Vantage

Erfolgsquote: International: 72 %  
VHS Göttingen: 50 %

#### BEC Higher

Erfolgsquote: International: 75 %  
VHS Göttingen: 100 %

## Cambridge Certificate – Prüfungslehrgänge

LEHRGANGSLEITERINNEN: GISELA JOHNSON/PAULINE WHITSEY-DYCK

The certificates granted by the University of Cambridge (Syndicate) are the most widely recognized certificates of English as a foreign language in the world. The examinations are taken by over 400,000 candidates a year in over 100 countries, and provide an international standard in one of the world's most important languages. The Cambridge Courses at the VHS Göttingen are designed as a preparation for the Cambridge First Certificate in English, the Certificate in Advanced English and the Certificate of Proficiency in English examinations in June of each year. The examinations test the four traditional skills of speaking, listening, writing and reading; the courses offer practice in all these areas, as well as improving and refining the participant's active knowledge of English. Participation in the courses is also possible without taking the examinations. The courses should benefit all who are interested in accuracy and fluency in English for private or professional reasons. If anyone is in doubt as to which course would suit them best, the information evening („Vorbesprechung“) is designed to offer counselling and advice to all potential course members.

### First Certificate – Two term course

General description of the First Certificate in English (FCE): Successful FCE candidates are regarded as independent users of English. They are expected to be able to handle the main structures of English with some confidence, demonstrate knowledge of a wide range of vocabulary, and use appropriate communicative strategies in a variety of work, study and social situations. The FCE is the most widely-taken in the range of Cambridge examinations in English as a foreign language with wide international currency as a general qualification in English at an intermediate level (comparable to the „Abitur“) and as an effective basis for further study. It has widespread recognition in commerce and industry, e.g. for public contact or secretarial work in banking, airlines, catering etc., and by individual university faculties, polytechnics and other institutions. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B2 (see page 10).

Montags, 18.30 bis 21.45 Uhr; 15. Sept. 2003 bis Juni 2004; VHS, Bahnhofsallee 7; 124 Ustdn.; Gebühr: EUR 327,00, ermäßigt EUR 263,60 (inkl. EUR 10,00 für Lehr- und Prüfungsmaterial) · Kurs 7291

### Certificate in Advanced English – Two term course

General description of the Certificate in Advanced English (CAE): Successful CAE candidates are regarded as good users of English. They are expected to be able to use the structures of English with ease and fluency. They can cope confidently in most situations that would arise in an English-speaking country, socially, professionally and in higher education, and express opinions and take part in discussions in a culturally acceptable way. The level of the Certificate in Advanced English is approximately two-thirds of the way between First Certificate and Proficiency. The examination offers a high-level qualification to those wishing to use English professionally. The preparation course should appeal to students moving from First Certificate to Proficiency and also to those who simply wish to maintain and improve their already good command of English in a structured manner. – The CAE meets the matriculation requirements of many British universities. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: C1 (see page 10).

Mittwochs, 18.30 bis 21.45 Uhr, 17. Sept. 2003 bis Juni 2004; VHS, Bahnhofsallee 7; 124 Ustdn. Gebühr: EUR 327,00, ermäßigt EUR 263,60 (inkl. EUR 10,00 für Lehr- und Prüfungsmaterial) · Kurs 7292

### Certificate of Proficiency – Two term course

General description of the Certificate of Proficiency in English (CPE): Successful CPE candidates are regarded as very good users of English. They approach the linguistic competence of an educated native speaker, and are expected to be able to use English in a wide range of culturally appropriate ways. Candidates at this level have an extended range of vocabulary and a good command of style and register. The CPE is the most respected certificate as it meets the matriculation requirements of British universities and sets equivalent standards in business or academic contexts elsewhere. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: C2 (see page 10).

Mittwochs, 18.30 bis 21.45 Uhr, 17. Sept. 2003 bis Juni 2004; VHS, Bahnhofsallee 7; 124 Ustdn. Gebühr: EUR 327,00, ermäßigt EUR 263,60 (inkl. EUR 10,00 für Lehr- und Prüfungsmaterial) · Kurs 7293

**Frühzeitige Anmeldung** ist empfehlenswert. Ermäßigungen von 20 % für Erwerbslose und Personen in der Ausbildung unter Vorlage entsprechender Bescheinigungen sowie Ratenzahlung sind möglich. Bitte fordern Sie unser Informationsblatt an!

**Informationsabend** zu den Lehrgängen: Mittwoch, 18. Juni 2003, 18.30 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7

### ➤ Englisch für Grundschullehrer/innen

Ab 2002 wird an den Grundschulen Englisch als erste Fremdsprache unterrichtet. Das Niedersächsische Kultusministerium hat mit den Volkshochschulen die Sprachenausbildung der Grundschullehrer/innen vereinbart. Erreicht werden soll die Kompetenzstufe B 2 nach dem Europäischen Referenzrahmen (siehe Seite 10); das entspricht dem Cambridge First Certificate.

Wer diese Qualifikation erwerben möchte, dem wird die Teilnahme an diesem Lehrgang empfohlen. Bei genügendem Interesse kann auch ein eigener Lehrgang eingerichtet werden, der speziell auf die sprachlichen Anforderungen im Schulunterricht ausgerichtet ist; dieser Lehrgang wird dann nachmittags stattfinden. (Ein solcher spezieller Lehrgang ist im vorigen Jahr bereits angelaufen.)

Interessenten melden sich bitte wegen einer Einstufung und Beratung bei der VHS: Tel. (0551) 4952-13.

## English Grammar

Let's keep on learning!

GISELA JOHNSON

Sie sind (nach etwa 6/7 oder mehr Jahren Schulenglisch) noch einigermaßen „drin“ im Englischen, möchten sich aber die Regeln der Sprache wieder bewusst machen, um sich mündlich und schriftlich korrekt ausdrücken zu können. Dazu ist die Grammatik unerlässlich, aber sie ist hier kein Selbstzweck, sondern bleibt stets Mittel zur Kommunikation, deren Förderung auch hier im Mittelpunkt steht. Und so kann Grammatik sogar Spaß machen!

### Pre-Intermediate Level

Für Leute mit ca. 6 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen.

Der Kurs bietet auch eine Vorbereitung für die Lehrgänge zum Cambridge First Certificate und zum Cambridge Business English Vantage. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1.

Donnerstags, 18.45 bis 21.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 123,00 (inkl. EUR 6,00 für zusätzliches Lehrmaterial) · Kurs 7263

### Intermediate Level

Für Leute mit 8/9 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt hier auf den komplexeren Strukturen. Der Kurs ist auch geeignet als Vorbereitung für die Lehrgänge zu den Cambridge-Sprachzertifikaten (Certificate in Advanced English und Business English Higher).

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2.

Donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 89,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7264



## Cambridge Business English Certificates

Prüfungslehrgänge zu den Zertifikaten der University of Cambridge Syndicate

LEHRGANGSLEITERINNEN: GISELA JOHNSON UND PAULINE WHITSEY-DYCK

Die Weltsprache Englisch wird in vielen Berufen und Arbeitsfeldern immer wichtiger, ja ist vielfach unentbehrlich. Kaum eine Stellenanzeige in der Zeitung, in der nicht in vielen Berufsfeldern in Industrie und Handel gute Englischkenntnisse verlangt werden. Unsere Lehrgänge im Wirtschaftsenglischen mit den Prüfungsabschlüssen der University of Cambridge Syndicate vermitteln Ihnen die Kenntnisse und Fertigkeiten, die Sie im englischsprachigen Geschäftsverkehr benötigen, und zwar in allen Bereichen: Sprechen, Hörverstehen, Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck, aber das Hauptgewicht liegt auf den kommunikativen Fertigkeiten, wie sie in den vielfältigen formellen und informellen sozialen Situationen im Geschäftsleben wichtig sind. Jeder Lehrgang ist in sich abgeschlossen und bietet die Möglichkeit zum Erwerb eines eigenen Zertifikats. Selbstverständlich können Sie an den Lehrgängen teilnehmen, ohne die Prüfung abzulegen. Lassen Sie sich vorher beraten, welcher Lehrgang für Sie geeignet ist.

### Cambridge Business English Certificate Vantage

BEC Vantage is a course in which communicative skills in a business context are practised. The course is suitable for those who are either already in business-oriented work or preparing for a career in business. The course content is based on the many situations encountered in an office where English is used, e.g. meeting people, discussions, dealing with visitors and telephoning. Reading practice includes understanding reports and letters. Written work focuses on letters, memos, notes and reports. Texts used for listening include conversations, discussions, short reports, telephone calls and messages. Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B2 (see page 10).

**Voraussetzung für die Teilnahme** sind Kenntnisse, die mindestens 6 Jahren Schulenglisch (Realschulabschluss) entsprechen und die aktiv präsent sein müssen. Sollten Ihre Sprachkenntnisse längere Zeit inaktiv gewesen sein, so empfehlen wir Ihnen sehr, zuvor den Kurs "English Grammar. Pre-Intermediate Level" zur Vorbereitung auf den Lehrgang zu besuchen (siehe Seite 26, frühzeitige Anmeldung ratsam!).

*Dienstags, 18.30 bis 21.45 Uhr, 16. Sept. 2003 bis Juni 2004; VHS, Bahnhofsallee 7; 136 Ustdn. (inkl. 4 Ustdn. Probeklausur). Gebühr: EUR 375,00, ermäßigt EUR 302,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehr- und Prüfungsmaterial) · Kurs 7295*

### Cambridge Business English Certificate Higher

BEC Higher is a task-based examination intended to test the candidate's ability to use English communicatively in a business context. The aim of the preparation course is to enable the participants to function well in an environment where English is used. It is therefore of interest to people who need English at work as well as to those who wish to take an examination certifying their English skills at an advanced level for business purposes. Special emphasis is placed on oral skills including socializing, negotiations, meetings and discussions. Reading, writing and listening skills are practised in authentic tasks which participants would need to deal with regularly in a business or trade context. Such tasks include telephone conversations, presentations, reading and writing reports, memos, articles, letters. As a rough guide, 8–9 years of school English ("Abitur" level) or a pass grade at Cambridge First Certificate or BEC Vantage is a suitable level for course entry. At any rate a good command of spoken English is expected. Should you feel you would like first to revise structures, the course "English Grammar. Intermediate Level" (p. 26) is recommended. Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: C1 (see page 10).

*Dienstags, 18.30 bis 21.45 Uhr, 16. Sept. 2003 bis Juni 2004; VHS, Bahnhofsallee 7; 136 Ustdn. (inkl. 4 Ustdn. Probeklausur). Gebühr: EUR 375,00, ermäßigt EUR 302,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehr- und Prüfungsmaterial). Kurs 7296*

**Frühzeitige Anmeldung** ist empfehlenswert. Ermäßigungen von 20 % für Erwerbslose und Personen in der Ausbildung unter Vorlage entsprechender Bescheinigungen sowie Ratenzahlung sind möglich. Bitte fordern Sie unser Informationsblatt an!

**Informationsabend** zu den Lehrgängen: Dienstag, 17. Juni 2003, 18.30 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7.

☞ **Sie sind im richtigen Kurs?** *That's great! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 4952-12.*

## Conversation

### Conversation in the Morning

GISELA JOHNSON

These courses are designed for people with a good command of the language. Materials and activities include discussion of texts, cassettes, video films, some grammar practice and just talking. Previous enrolment required. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1/B2 (siehe Seite 10).

**Kurs 7255:** *mittwochs, 10.30 bis 12.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial)*

**Kurs 7254:** *donnerstags, 10.30 bis 12.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial)*

### Conversation in the Evening – Level 1 Easy Conversation: It's Fun to Talk!

Have you always wanted to speak English freely? Are you afraid of talking to people in English, because you might make a mistake and people might laugh? Then this is the course for you! We would like to begin simply by talking about everyday subjects and getting to know other people who are interested in English. Materials used in the course: brief articles, stories, videos, games, cassettes, grammar and vocabulary exercises. Previous enrolment required.

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1 (siehe Seite 10).

GISELA JOHNSON

*Dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7259*

ULRIKE KRUSE

*Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7258*

MARISA McCLURE-STEINWACHS

*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 7257*

### Level 2: Advanced Conversation Keep in Touch!

PATRICIA SHAW

This course is designed for people with a good command of spoken English and for those who want to maintain their high level of proficiency in the language. Subjects for discussion will be decided according to the interests of the participants. Previous enrolment required. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2/C1 (siehe Seite 10).

*Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 81,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7260*

**Aufbaustufe III**

GUN SCHMIDT

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

*Dienstags, 20.00 bis 21.30 Uhr, 18. Febr. bis 27. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 11. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 67,40 · Kurs 7613*

**Aufbaustufe VI**

GUN SCHMIDT

Vi läser kortare texter och tidningsartiklar tillsammans och diskuterar om aktuella händelser. Vi ägnar en viss tid åt grammatiska övningar som repetition.

*Mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7622*

**Oberstufe**

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2 (siehe Seite 10).

**Oberstufe I**

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Vi läser och jämför två korta svenska böcker: Pär Lagerkvist »Gäst hos verkligheten« och Theodor Kallifatides »Ett nytt land utanför mitt fönster«.

*Dienstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 11. Febr. bis 8. Juli 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7620*

**Oberstufe II**

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Vi läser Marianne Fredrikssons roman »Enligt Maria Magdalena«, diskuterar, strör i språkövningar, hör lite svensk musik och hinner även se en svensk film.

*Mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12. Febr. bis 2. Juli 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7627*

**DÄNISCH**

MARIANNE BRUNKE

**Grundstufe II**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: A. Jöhnk: »Dänisch«, ab Lektion 7

*Mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustdn. Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7601*

**Aufbaustufe I**

Kursets emne er Danmarks hovedstad. Vi vil beskæftige os med Københavns kultur og historie, d.v.s. vi læser avisartikler o.lign. Grammatikken friskes op efter behov. Der vil være mulighed for at organisere en ekskursion til København.

*Mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12. Febr. bis 4. Juni 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustdn. Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7606*

**NORWEGISCH**

INGER HALVORSEN

**Grundstufe II**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: G. Manne: »Ny i Norge«, ab Lektion 7

*Mittwochs, 19.15 bis 20.45 Uhr, 12. Febr. bis 4. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustdn. Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 73,00 · Kurs 7632*

**Grundstufe IV**

Lehrbuch: G. Manne: »Ny i Norge«, ab Lektion 18

*Mittwochs, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12. Febr. bis 4. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 73,00 · Kurs 7631*

**Oberstufe**

Det er mulig å starte et nytt litteraturkurs i vårsemesteret. Kurset vil finne sted på tirsdager, tilsammen 10 kvelder. Minimum 7 deltakere. Interesserte kan ta kontakt under tel. nr. (0551) 632281 innen 14. Februar 2003. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2 (siehe Seite 10).

**☞ Sie sind im richtigen Kurs?**

*Fint! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an. Tel. (0551) 4952-12.*

**☞ Zu den Kursstufen:**

Auf den verschiedenen Kursstufen können Sie gemäß der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens folgende Niveaus an Sprachfertigkeiten erreichen (lesen Sie bitte Seite 10!)

**Grundstufe: Kompetenzniveau A2****Aufbaustufe: Kompetenzniveau B1****SCHWEDISCH****Grundstufe I**

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Groa-Verlag)  
Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Kurses, und nach einem Semester können Sie schon so viel, dass Sie Ihre Ikea-Möbel auf Schwedisch kaufen können.

*Mittwochs, 19.30 bis 21.00 Uhr, 12. Febr. bis 2. Juli 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7615*

**Grundstufe II**

GUN SCHMIDT

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 7

*Montags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7614*

**Grundstufe IV**

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Lehrmaterial wird im Unterricht gestellt

*Dienstags, 19.15 bis 20.45 Uhr, 11. Febr. bis 8. Juli 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7611*

**Grundstufe V**

GUN SCHMIDT

Lehrbuch: Ritte: »Schwedisch«, ab Lektion 22

*Montags, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7610*

## ➔ Zu den Kursstufen:

Auf den verschiedenen Kursstufen können Sie gemäß der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens folgende Niveaus an Sprachfertigkeiten erreichen (lesen Sie bitte Seite 10!):

**Grundstufe: Kompetenzniveau A2**

**Aufbaustufe: Kompetenzniveau B1**

## POLNISCH

ANNA RADWANSKA-NOWAK

### Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Spotkania«, ab Lektion 2

*Dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7732*

### Grundstufe IV

Lehrbuch: »Spotkania«, ab Lektion 4

*Mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr, 19. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustdn.; Minimum: 8 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 78,70 · Kurs 7731*

### Aufbaustufe V

Lehrbuch: »Spotkania«, ab Lektion 11

*Mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7730*

### Aufbaustufe VIII

Lehrbuch: »Spotkania«, ab Lektion 16

*Montags, 18.15 bis 19.45 Uhr, 17. Febr. bis 16. Juni 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer; Anmeldung bis zum 10. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 89,90 · Kurs 7736*

## RUSSISCH

VERA FELLER

### Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Most«, Teil I, ab Lektion 5

*Donnerstags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7723*

### Grundstufe IV

Lehrbuch: »Most«, Teil I, ab Lektion 1

*Dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 18. Febr. bis 27. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer; Anmeldung bis zum 11. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 7721*

### Grundstufe VI

Lehrbuch: »Most«, Teil I, ab Lektion 8

*Donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 20. Febr. bis 22. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 22 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 13. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 7722*

### Aufbaustufe V

Lehrbuch »Most«, Teil II, ab Lektion 9

*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12. Febr. bis 11. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7720*

## NIEDERLÄNDISCH

HOLGER E. WIEDENSTRIED

### Grundstufe I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Taal vitaal«, Bd. 1, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag)  
Sie lernen hier vor allem Sprechen und Hörverstehen, damit Sie sich rasch in den Niederlanden und Flandern in den alltäglichen Situationen verständigen können. Dabei soll auch ein Bild von den Niederlanden vermittelt werden, das über Windmühlen, Tulpen (und Treibhaustomaten) hinausgeht.

*Montags, 20.15 bis 21.45 Uhr, 10. Febr. bis 16. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7702*

### Grundstufe III

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Taal vitaal«, Bd. 1, ab Lektion 11

*Dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr, 11. Febr. bis 17. Juni 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7700*

### Grundstufe V

Konversation und Lektüre – Vertiefung gelernter Fähigkeiten.

*Montags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 17. Febr. bis 19. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 22 Ustdn.; Minimum: 6 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 10. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 7701*

## Sprachenlernen im Zeichen der Globalisierung

Die Welt wächst zusammen – ökonomisch, politisch, kulturell. Die internationalen Verflechtungen, am weitesten fortgeschritten in Europa, haben ihr Gegenstück in der Vernetzung der ganzen Welt: Globalisierung. Vernetzung funktioniert durch Kommunikation, und Kommunikation geschieht durch Sprache. Unbestrittene Weltsprache ist Englisch. Aber genügt Englisch allein? Jeder erfährt auf Reisen im Ausland, wie viel leichter Kontakte sich herstellen lassen, wenn man auch nur bescheidene Kenntnisse der Landessprache hat.

Um im internationalen Wettbewerb bestehen zu können, ist die Kenntnis mehrerer Sprachen unerlässlich. Dabei geht es nicht um deren perfekte Beherrschung, sondern oft genügen einfache Fertigkeiten, die spontan in bestimmten Situationen am Arbeitsplatz oder auf Geschäftsreisen einsetzbar sind – elementare Kenntnisse in einer der großen Sprachen der Welt, wie im Russischen, Japanischen, Arabischen oder in einer der wenig gesprochenen Sprachen Europas, wie z.B. im Polnischen, Schwedischen, Portugiesischen. Aber Sprachenlernen ist eine langfristige Unternehmung. Gut beraten ist darum, wer sich jetzt schon darauf vorbereitet.

**Sprachenlernen ist eine Investition in Ihre berufliche Qualifikation!**

### ➔ Zu den Kursstufen:

Auf den verschiedenen Kursstufen können Sie gemäß der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens folgende Niveaus an Sprachfertigkeiten erreichen (lesen Sie bitte Seite 10!):

**Grundstufe: Kompetenzniveau A2**  
**Aufbaustufe: Kompetenzniveau B1**

## JAPANISCH

### Grundstufe I

FUJIKO TAKAI

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Japanisch, bitte – Nihongo de dooso« (Langenscheidt-Verlag), ab Lektion 1  
Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, und dies zunächst in den typischen Alltagssituationen.

In der Grammatik geht es deshalb in kleinen Schritten voran. Die Sprache wird von Anfang an in den japanischen Lautschriftzeichen (Hiragana und Katakana) und nach und nach in den chinesischen Schriftzeichen (Kanji) vermittelt. Dazu erhalten Sie Kenntnisse in der Landeskunde

*Donnerstags 18.30 bis 21.00 Uhr, 13. Febr. bis 19. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 45 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 7820*

### Grundstufe III

EIKO UCHIDA

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Japanisch, bitte – Nihongo de dooso« (Langenscheidt-Verlag), ab Lektion 11

*Dienstags 18.30 bis 21.00 Uhr, 29. April bis 8. Juli 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7822*

### Aufbaustufe III

FUJIKO TAKAI

Lehrbuch: »Japanisch, bitte – Minnano Nihongo«, ab Lektion 11  
Wir üben uns weiter im Gebrauch der Alltagssprache und erweitern Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Bei Interesse bietet der Kurs auch die Möglichkeit, sich auf die Zertifikatsprüfung »Japanese Language Proficiency Test« der Japan Foundation vorzubereiten.

*Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr, 19. Febr. 2003 bis 11. Juni 2003; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustdn.; Minimum: 6 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 108,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 7823 ●*

## CHINESISCH

DR. LINGYUN FANG

### Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«, ab Lektion 7

*Montags, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10. Febr. bis 19. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustdn. Gebühr: EUR 62,40 · Kurs 7812*

### Grundstufe IV

Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«, ab Lektion 19

*Mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr, 19. Febr. bis 21. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 22 Ustdn. Minimum: 6 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 12. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 7811*

### Grundstufe VI

Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«, Bd. 2, ab Lektion 25

*Montags, 20.00 bis 21.30 Uhr, 17. Febr. bis 26. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustdn. Minimum: 6 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 10. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 7810*

**Ursula Nölle**, Gründerin des Vereins zur Unterstützung von Schulen für afghanische Flüchtlingskinder, wird bei der Schule Yusuf Mirzai begrüßt (Foto: Marga Flader)

Verein zur Unterstützung von Schulen für afghanische Flüchtlingskinder e.V., Wiesenweg 23, 22113 Oststeinbek · Spendenkonto: Nr. 1008 225 805, Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50

## TÜRKISCH

### Grundstufe II

CUMA KAZANCI

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Güle, güle«, ab Lektion 9

*Dienstags, 18.00 bis 19.30, 11. Febr. bis 17. Juni 2003 VHS, Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustdn.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 7851*

## ARABISCH

### Grundstufe II

MOHAMED MANSOUR AL-MASRI

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Tawfik Borg: »Modernes Hocharabisch«, Bd. 1, ab Lektion 5

*Montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 17. Febr. bis 26. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 33 Ustdn.; Minimum: 7 Teilnehmer. Anmeldung bis zum 10. Febr. erforderlich. Gebühr: EUR 105,90 · Kurs 7800*

## Information & Beratung

- Freie Kursplätze: Tel. (0551) 49 52-0/-39 oder [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)
- Anmeldung/Rücktritt/Ummeldung: Tel. (0551) 49 52-39
- Anmeldung per Fax: (0551) 49 52-32
- Anmeldung per E-Mail: [info@vhs-goettingen.de](mailto:info@vhs-goettingen.de)

### Fachbereich: Berufliche Bildung, EDV, Verbraucherfragen, Kommunikation, Naturwissenschaft

**Fachberatung:** Fachbereichsleiter: Rüdiger Rohrig, Dipl.-Phys. · E-Mail: [rohrig@vhs-goettingen.de](mailto:rohrig@vhs-goettingen.de) · Telefonische Beratung: (0551) 49 52-38, Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr · Persönliche Beratung: nach Absprache

**Sachbearbeitung/Bescheinigungen/Zeugnisse/Prüfungen:** Sekretariat: Monika Schneider · E-Mail: [schneider@vhs-goettingen.de](mailto:schneider@vhs-goettingen.de) · Tel. (0551) 49 52-25, Fax 49 52-32 · Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr

📖 Bei Kursen, die mit diesem Symbol versehen sind, verstehen sich die Preise inkl. Unterrichtsmaterial.

### Fachbereich: Berufliche Bildung, Wirtschaft und Verwaltung

**Fachberatung:** Fachbereichsleiter: Hans-Dieter Rittmeier, Betriebswirt, E-Mail: [rittmeier@vhs-goettingen.de](mailto:rittmeier@vhs-goettingen.de) · Telefonische Beratung: (0551) 49 52-36, dienstags und donnerstags, 9.00–12.00 Uhr · Persönliche Beratung: nach Absprache

**Sachbearbeitung/Bescheinigungen/Zeugnisse/Prüfungen:** Sekretariat: Monika Schneider · E-Mail: [schneider@vhs-goettingen.de](mailto:schneider@vhs-goettingen.de) · Tel. (0551) 49 52-25, Fax 49 52-32 · Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr

### Fachbereich: Projekte und Maßnahmen der Beruflichen Bildung

**Fachberatung:** Fachbereichsleiterin: Uta Engelhardt · E-Mail: [engelhardt@vhs-goettingen.de](mailto:engelhardt@vhs-goettingen.de) · Telefonische Beratung: (0551) 49 52-21, Montag bis Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr · Persönliche Beratung: nach Absprache

**Sachbearbeitung/Bescheinigungen:** Sekretariat: Heike Günther, E-Mail: [guenther@vhs-goettingen.de](mailto:guenther@vhs-goettingen.de) · Tel. (0551) 49 52-49, Fax (0551) 49 52-32 · Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr

### EQUAL-Projekt Frauen in t.i.m.e

**Koordinatorin:** Fachbereichsleiterin: Almut Becker-Tietjen, M.A. · E-Mail: [becker-tietjen@vhs-goettingen.de](mailto:becker-tietjen@vhs-goettingen.de) · Beratung: donnerstags, 15.00–17.00 Uhr · Tel. (0551) 49 52-15

**Sachbearbeitung:** Sekretariat: Anette Rötteken · E-Mail: [roetteken@vhs-goettingen.de](mailto:roetteken@vhs-goettingen.de) · Tel. (0551) 49 52-31, Fax (0551) 49 52-32 · Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr



Die Volkshochschule Göttingen ist seit November 1994 „Microsoft-anerkanntes EDV-Weiterbildungszentrum“. Damit bestätigt der weltweit führende Softwarehersteller die Qualität der EDV-Ausbildung der VHS Göttingen.

### Unser (MCP/MCSE) Dozententeam:

Bernd Holschumacher (MCSE)  
Andreas Dittfurth (MCP)  
Christian Lambertz (MCSE)  
Michael Reckmann (MCSE)



Seit 14 Jahren ist der EDV-Anwenderpass das meistbesuchte Lehrgangssystem zur EDV-Anwenderschulung in Deutschland. Nun wird er zum Muster eines europäischen EDV-Zertifikats. Bei uns können Sie den Europäischen Computer-Pass erwerben (siehe S. 37).

### Inhaltsverzeichnis:

ACCESS .....	61
Acrobat .....	65
Altersversorgung .....	39
Astronomie .....	66
Ausbilderprüfung .....	35
Bauberatung .....	39
Berufsrückkehrerinnen .....	46, 47
Bilanzbuchhalter/in .....	35
Buchhalter/in .....	35
Bildbearbeitung .....	65
Buchführung .....	36
CAD .....	37, 64
Datenbank .....	61
Digitales Fotografieren und Filmen .....	65
DTP .....	65
EDV-Grundlagen .....	46–49
EQUAL .....	44, 45
EXCEL .....	46, 48, 60
Existenzgründer .....	36
Firmenkurse .....	37
Flash .....	63
FrontPage .....	63
Geologie .....	66
Gesprächsführung .....	33
Handelsfachwirt/in .....	36
Homepage-Gestaltung .....	63
HTML .....	63
IHK-Lehrgänge .....	35, 36
Industriefachwirt/in .....	36
Internet .....	47, 48, 62, 63
Java .....	63, 64
Kapitalanlage .....	39
Lerntraining .....	32
LINUX .....	58
Marketing .....	35, 36
Marketing-Fachkaufmann/frau .....	35
MCSE .....	57
Mediation .....	34
Mindmanager .....	34
Mindmapping .....	34
Netzwerkgrundlagen .....	57
Office .....	59–61
Outlook .....	61
Pagemaker .....	65
PC-Technik .....	37, 47
Photoshop .....	65
PHP .....	63
Powerpoint .....	47, 65
Programmierung .....	61, 63
Projekte .....	40–45
Projektmanagement .....	34, 64
Rhetorik .....	32, 46
Schreibtraining .....	59
Seniorenkurse .....	48
Sprechtraining .....	32, 33, 46
Steuern .....	36, 39
Systembetreuer/in .....	37
Tabellenkalkulation .....	60
TCP/IP .....	57
Telefontaining .....	33
Textverarbeitung .....	46–48, 59
Verbraucherberatung .....	38, 39
WINDOWS 98/2000/XP .....	56, 57
Word für Windows .....	46–48, 59
Xpert .....	37, 49
Zeitmanagement .....	36

## Lernen – gewusst wie!

MARIANNE SCHOLL, WIRTSCHAFTSPÄD./DIPL.-HDL.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Schule, Ausbildung bzw. Studium oder auch in der Fortbildung ihr Lernen effektiver, entspannter, motivierter, erfolgreicher und selbstbewusster gestalten möchten. Der Umgang mit Prüfungsangst wird geübt. Neben vielfältigen Lern- und Arbeitstechniken werden als wichtige Bestandteile Techniken der Selbsthypnose und Autosuggestion vermittelt.

*Samstag, 24. Mai, 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr und Sonntag, 25. Mai 2003, 9.30 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustdn. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 6204*

## Körperausdruck und Sprache

AGNES GALUSCHKA, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Der erste Eindruck, den wir auf andere Personen machen, wird geprägt durch unser körpersprachliches Auftreten und steht in enger Verbindung zu der Art, wie wir sprechen. Neben der Vermittlung von Hintergrundwissen wird den praktischen Übungen viel Raum gegeben. Dabei soll der Zusammenhang zwischen Körperausdruck und sprachlich-sprecherischer Gestaltung von Beiträgen und persönlicher Wirkung erfahrbar gemacht und der gezielte Einsatz der Ausdrucksmittel – bezogen auf Berufs- und Alltagssituationen – geübt werden.

Mithilfe des Gruppen- und Video-Feedbacks sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Selbstwahrnehmung und ihre Wirkung auf andere besser einschätzen können.

*Freitag, 4. April, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 5. April, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 6. April 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 6230*

## Wirkungsvolles Sprechen – sicheres Auftreten

AGNES GALUSCHKA, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Der erste Eindruck vermittelt sich durch unser körpersprachliches Auftreten und durch die Art, wie wir uns anderen sprachlich mitteilen. Ziele: Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen persönlicher Ausstrahlung, Körperhaltung, sprachlichem und sprecherischem Ausdruck; genauere Selbsteinschätzung der persönlichen Auftretensmuster und der individuellen Präsentation; Verbesserung des persönlichen Sprechverhaltens und der persönlichen Wirkung.

Inhalte: Praktische Übungen: Atem/Artikulation/Stimme; Variation des sprecherischen Ausdrucks; Einsatz von Körpersprache, Körperhaltung, Gestik; Präsentation vor der Gruppe; Verhalten im Gespräch, in der Diskussion.

## Wochenendseminar

*Freitag, 28. Februar, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 1. März, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 2. März 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 6225*

## Abendkurs

*Mittwochs, 30. April bis 18. Juni 2003, 18.30 bis 21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn, 8 Abende. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 6227*

## Wochenendkurs für Frauen:

*Freitag, 25. April, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 26. April, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 27. April 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 6229*

## Gehirn-Jogging für Jung und Alt

DR. EVA LIEBRECHT

Wir lernen, das Gedächtnis optimal zu aktivieren und die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Gehirn-Jogging verhindert ein Nachlassen der geistigen Kräfte und hält in jeder Hinsicht fit. Das Übungsbuch von Fischer/Lehrl kann im Kurs für EUR 15,00 erworben werden.

*Donnerstags, 6. März 2003 bis 8. Mai 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr (auch in den Osterferien!); VHS, Bahnhofsallee 7; 14 Ustdn., 7 Abende. Gebühr: EUR 44,00 · Kurs 6203*

## Sprechtraining

AGNES GALUSCHKA, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Die Art und Weise des Sprechens, der Betonung und stimmlichen Nuancierung ist bestimmend für die inhaltliche Aussage. Was wichtig ist, wird betont; ein ironischer Unterton stellt die Aussage in Frage und wirkt verunsichernd auf andere. Auch beim Vorlesen und Vortragen von Texten erfordert die jeweilige Art des Textes eine ihr eigene Betonung und sprecherische Gestaltung. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, das eigene Sprechverhalten – auch im Zusammenhang mit der Körperhaltung – genauer kennen und einschätzen zu lernen. Es werden verschiedene Übungen zur Atem-, Stimm- und Sprechdruckschulung sowie zur sprecherischen Umsetzung und Gestaltung von Texten angeboten. Es sollen spielerisch die unterschiedlichen Variationsmöglichkeiten des Sprechverhaltens ausprobiert und deren Wirkungen verdeutlicht werden. Mit Videoaufnahmen werten wir die Ergebnisse gemeinsam aus.

*Freitag, 16. Mai, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 17. Mai 2003, 9.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn. Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 6223*

– Anzeige –

➔ **Hinweis:** Alle Rhetorikkurse werden von praktischen Übungen begleitet, die mit Video aufgenommen und gemeinsam ausgewertet werden.

## Gestaltung der freien Rede – Präsentation

AGNES GALUSCHKA, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Dieses Seminarangebot richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die das freie Sprechen und die Präsentation vor einer Gruppe erlernen möchten.

Grundlagenkenntnisse zur freien Rede und Präsentation; Konzepte zum Redeaufbau, Präsentationstechniken, Vorbereitung eines Beitrags; Stichwortkonzept; Formulierungshilfen, rhetorische Stilmittel, praktische Rede- und Präsentationsübungen mit Gruppen- und Video-Feedback.

Ziele des Seminars:

- Abbau von Rede- und Sprechhemmungen;
- Erweiterung der Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung;
- Kenntnisse über die Grundlagen der Rhetorik, der freien Rede und der Präsentation;
- Verbesserung des persönlichen Rede- und Auftretens;
- Einschätzung der individuellen Körpersprache und der persönlichen Wirkung.

**Abendkurs 6260:** dienstags, 29. April bis 17. Juni 2003, 18.30 bis 21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 8 Abende. Gebühr: EUR 98,00

**Wochenendseminar 6261:** Freitag, 21. März, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 22. März, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 23. März 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00

## Gesprächsmoderation – Teambesprechungen

AGNES GALUSCHKA, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Viele Gespräche und Besprechungen in Berufs- und Alltagssituationen verlaufen für die Beteiligten unbefriedigend. Negative Gesprächsmechanismen werden thematisiert und Lösungswege erarbeitet.

Inhalte: die psychologisch-kommunikativen Hintergründe von Kommunikationssituationen; Unterscheidung zwischen verschiedenen Gesprächsarten, -zielen und -verhaltensweisen; ziel- und teilnehmerorientierte Moderation; Teamverhalten und Teamführung; Motivation im Team und bei Gesprächspartner/n/innen; Konfliktverhalten und Konfliktlösungsstrategien.

Ziele: Kenntnisse der psychologischen Hintergründe der Gesprächsrhetorik; Vermittlung von Modellen zur Gesprächsmoderation und Konfliktbewältigung; Verbesserung der Selbsteinschätzung in unterschiedlichen Gesprächssituationen (mit Video- und Gruppen-Feedback); Erweiterung der Gesprächskompetenz; Verbesserung der Teamfähigkeit und Teamführung.

Freitag, 13. Juni, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 14. Juni, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 15. Juni 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 6320

## Moderatorentaining

NINA HANSEN, DIPL.-SOZIALWIRTIN

Sie lernen und trainieren die Methoden, mit denen Sie Arbeits- und Gruppenprozesse deutlich schneller und zielgerichteter steuern und eine Akzeptanz der Gruppenergebnisse erreichen können. Techniken: Kartenfragen zur Ideenproduktion, Problemlösung, schriftliche Diskussion und Teilnehmeraktivierung; Gruppen-Fragetechniken zur Erfassung der Meinungsvielfalt in einer Gruppe; Zuruffragen zur kreativen Problemlösung; Erzeugung von Assoziationen; Punktfragen zur Bewertung, Gewichtung und Meinungstransparenz in der Gruppe; Visualisierungstechniken zur Unterstützung des gesprochenen Wortes und zur Begleitung des Gruppenprozesses; Hilfsmittel und Organisation zur Förderung der Gruppenarbeit.

Freitag, 25. April, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 26. April, 9.30 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 27. April 2003, 9.30 bis 14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 6310

## Gespräche führen – frei vor anderen sprechen

Wochenseminar (Bildungsurlaub):

12. bis 16. Mai 2003

INGRID SCHELLHAAS, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Für alle, die aus beruflichen Gründen ihre Redefertigkeiten verbessern wollen. Wie wird wirkungsvoll argumentiert, welche Möglichkeiten können bei Verhandlungen genutzt werden, wie sollte ein Bericht/Referat/Vortrag aufgebaut werden? Unsicherheiten in Redesituationen möchten Sie in den Griff bekommen, Sie möchten, dass man Ihnen zuhört, Sie möchten Ihre Kompetenz im Umgang mit Menschen erweitern. Informationen zum Bildungsurlaub s. S. 101.

Montags bis freitags, 12. bis 16. Mai 2003, 9.00 bis 17.00 Uhr; Ev. Studienseminar am Kreuzberg, Von-Bar-Str. 2-4; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 145,00 · Kurs 6330

## Gesprächsführung und Gesprächsstrategien

AGNES GALUSCHKA, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Das Sprechen in einer Gruppe, einer Gesprächs- und Diskussionsrunde bildet den Schwerpunkt dieses Seminars.

Inhalte:

- psychologische Grundlagen der Gesprächsführung;
- Unterscheidung zwischen verschiedenen Gesprächsarten und damit verbundenen Zielen;
- Vermittlung von Gesprächsstrategien zur zielgerichteten Gesprächsführung;
- Gesprächsvorbereitung;
- praktische Übungen, Video-Feedback.

Ziele:

- Erlernen eines bewussten und zielorientierten Gesprächsverhaltens;
- gezielter Einsatz von Gesprächsstrategien;
- Verbesserung der persönlichen Kommunikation und des Gesprächsverhaltens in unterschiedlichen Gesprächssituationen.

Freitag, 9. Mai, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 10. Mai, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 11. Mai 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 6335

## Telefontraining

UDO BEKA

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Kundenkontakten. Die Entgegennahme von Telefonaten ist die Visitenkarte eines Unternehmens. Mimik und Gestik werden vom Anrufenden nicht gesehen. Um so wichtiger ist es deshalb, daran zu denken, dass der Ton die Musik macht. Ihr Kunde muss merken, dass er das Wichtigste für Sie ist.

Seminarinhalte: Grundlagen der Kommunikationspsychologie: das Nachrichtenmodell nach Friedemann Schultz von Thun, das Eisbergmodell; das Melden am Telefon; das Vermeiden von Kundenreizworten, das Verhalten in schwierigen Situationen; das Besprechen eines Anrufbeantworters; Übungsgespräche mit Videoaufzeichnung und Analyse.

Freitag, 16. Mai 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 17. Mai 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 4591

## Teamentwicklung

HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALWIRTIN, PERSONAL-ENTWICKLERIN UND UNTERNEHMENSBERATERIN

Teamfähigkeit gehört heute zu den Schlüsselqualifikationen und ist im Anforderungsprofil fast jeder Stellenanzeige zu finden.

Welche Arten von Teams gibt es, was sind ihre Kennzeichen? Weshalb ist Teamarbeit gefragt, was macht ein Team erfolgreicher als individuelle Arbeitsleistung? Wie können Sie die Stärken eines Teams für effizienteres und zielgerichtetes Arbeiten nutzen?

Diese Fragen sollen Themen dieses Seminars sein. Dazu beschäftigen wir uns mit den Verhaltensweisen, die die Zusammenarbeit fördern, wie z. B. mit der Steuerung des Gruppenprozesses durch Regeln und dem konstruktiven Umgang mit Störungen. Sie erhalten einen Einblick in einige Methoden und Techniken, die bei der Zusammenarbeit im Team angewendet werden können, wie z. B. Problemlösungstechniken und die Entwicklung von Zielen und Zielketten. Trainiert wird mit praktischen Übungen im Plenum und in Form von Kleingruppen. Das Wochenendseminar richtet sich an alle, die als Leiter oder Mitarbeiter in Teams arbeiten oder arbeiten wollen.

Freitag, 23. Mai, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 24. Mai 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 96,00 · Kurs 6370

### Das Projekt für Tagesmütter und Eltern

- Vermittlung
- Qualifizierung
- Information und Beratung

#### Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag, 9.30 bis 12.00 Uhr, Donnerstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, und nach Vereinbarung

#### Volkshochschule Göttingen

Theodor-Heuss-Str. 21  
37075 Göttingen  
Buslinien 5, 10

#### Ansprechpartnerinnen:

Susanne Rieks  
Ute Krüger  
Christiane Buhl  
Petra Daunicht  
Sabine Wrede  
Birgit Stamm

Tel. (0551)  
508 36 60

## Mit den richtigen Kontakten zum beruflichen Erfolg

HEIDE-MARIE BRODMANN

Können ist gut. Kontakte sind besser. Damit wirbt ein namhaftes Unternehmen in der Wochenzeitung „Die Zeit“ neue Mitarbeiter. Die richtigen Beziehungen bieten demnach eine nicht zu unterschätzende Hilfestellung auf dem persönlichen Berufsweg! In diesem Seminar erlernen Sie die Kunst, Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen, Sie erfahren, wie man bereits existierende Netzwerke nutzt, ein eigenes Netzwerk initiiert, und erlernen das richtige Verhalten (Dos & Dont's) für die Arbeit im Netz. „Networking“ gehört zu den effizientesten Karrierestrategien unserer Zeit. Davon abgesehen ist ein gutes Beziehungsnetz in vielen Lebenslagen wertvoll – nicht nur im Beruf!

Samstag, 14. Juni 2003, 10.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 6350 ●

## Mediation und Konfliktgespräche

AGNES GALUSCHKA, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Je emotionaler und persönlicher ein Konflikt zwischen den Beteiligten wird, desto schwieriger ist es, sich in Konfliktsituationen angemessen zu verhalten und den Konflikt zu lösen. Mediation bedeutet Vermittlung in Konflikten und beinhaltet Methoden zu einer (fairen) Konfliktbewältigung. Zielsetzung dieses Wochenendseminars ist es, Sie für einen konstruktiven Umgang mit Konfliktsituationen zu schulen. Inhalte des Seminars:

Grundlagen der Mediation, die Rolle des Mediators/der Mediatorin, Anwendung der Methoden als Konfliktpartei, Entwicklung von Konflikten – Konfliktdynamik, Erarbeitung eines persönlichen Stils im Umgang mit Konflikten, praktische Übungen zur Anwendung der Methoden der Mediation (Videoarbeit).

Freitag, 30. Mai, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 31. Mai 2003, 9.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 6360 ●

## Meine berufliche Zukunft

SABINE BIER, DIPL.-SOZIOLOGIN

In einer Zeit, in der die Berufswelt von vielen Veränderungen und hoher Arbeitslosigkeit geprägt ist, ist es selten möglich oder erstrebenswert, bei demselben Arbeitgeber oder in dem erlernten Beruf zu bleiben. Aktiv berufliche Veränderungen zu gestalten, ist auch eine Chance, persönliche Wünsche zu realisieren. Im Seminar bekommen Sie Unterstützung auf dem Weg zu Ihrer beruflichen Neuorientierung. Themen sind:

- die persönliche Standortbestimmung;
- bisherige Erfahrungen und Kenntnisse kritisch zu überprüfen;
- berufliche Ziele zu entwickeln.

Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen für die nächsten Schritte in die berufliche Zukunft zu erarbeiten. Vortrag, kreative Methoden und der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden wechseln sich ab.

Freitag, 14. März, 18.00 bis 21.30 Uhr, Samstag, 15. März, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 16. März 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustdn. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 6392 ●

## Stressmanagement

SABINE BIER, DIPL.-SOZIOLOGIN

Stress mobilisiert die Kräfte, die wir brauchen, um wichtige Aufgaben zu bewältigen. Wenn der Stress zu viel wird, kann er uns auch die letzten Energiereserven rauben. Das Stressmanagement ist ein umfassender Ansatz, der Wege aufzeigt, wie Sie Ihr Leben in einer ausgewogenen Balance halten können. Den Teilnehmenden werden in diesem Seminar Anregungen geboten, die dazu beitragen, gelassener und sicherer mit Stress umzugehen. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Stress am Anfang erkennen;
- kurzfristige Stressbewältigung;
- hilfreiche Gewohnheiten aufbauen (z. B. Zeitplanung, Erholung);
- eigene Einstellungen reflektieren.

Vortrag, Einzelarbeit, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden wechseln sich ab.

Freitag, 13. Juni, 18.00 bis 21.30 Uhr, Samstag, 14. Juni, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 15. Juni 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustdn. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 6393 ●

## Braintechniken für Kreativ(e)ität

Ideenfindung mit Mindmaps

AXEL SCHULZ

Dem kreativen Gedankenfluss freien Lauf lassen, Zusammenhänge erfassen und visualisieren, Informationen übersichtlich strukturieren und Arbeitsabläufe definieren bis hin zu klar umrissenen Aufgabenpaketen – das sind einige der vielen Vorteile von Arbeitstechniken wie Mindmapping oder Mindmanaging. Schon im Ideenfindungsprozess werden die Gedanken auf den Punkt gebracht und planerisch so geordnet, dass sich Konzept und effiziente Umsetzung unmittelbar ergeben. Das EDV-Tool „MindManager“ unterstützt diese Prozesse wirkungsvoll. Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse (s. S. 56).

Freitag, 9. Mai 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 10. Mai 2003, 10.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 5585

## Mit positiver Aggression zum Erfolg

HEIDE-MARIE BRODMANN

Positive Aggression im Berufsleben einzusetzen heißt nicht, seine Kollegen mit aufgestellten Ellenbogen abzubügeln, sondern die Aufgaben mit Tatkraft in Angriff zu nehmen, sich Gehör zu verschaffen, ohne das Zuhören zu vergessen, auch bei Niederlagen und Widerständen das persönliche Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, aus persönlicher Souveränität heraus unbequeme Entscheidungen treffen zu können, sich gegen gezieltes Mobbing zur Wehr setzen zu können und Rückgrat und Zivilcourage zu zeigen. Die Teilnehmer/innen setzen sich mit den wichtigsten „Karrierebremsen“ auseinander und gewinnen dadurch mehr „Standing“ im Job. Der persönliche Gewinn umfasst erhöhte Arbeitszufriedenheit, verbesserte Chancen und mehr persönliche Zufriedenheit.

Samstag, 28. Juni 2003, 10.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustdn. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 6352 ●

## Grundlagen des Projektmanagements

FRANK WOLTER, JURIST/UNTERNEHMENSBERATER

Ob bei der Erarbeitung und Umsetzung eines Marketingkonzepts oder bei der Entwicklung und Einführung eines neuen Produkts, das Projektmanagement stellt ein hervorragendes Mittel zur Konzentration der unterschiedlichsten Fähigkeiten und Kenntnisse der am Projekt beteiligten Personen dar.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Personen, die in ihren Unternehmen in (Klein-) Gruppenprojekte bearbeiten oder als sog. „Projektarbeiter“ tätig werden möchten. Inhalte: Einführung in die Begriffe und Elemente des Projektmanagements, Ziele, Aufgaben und Phasen von Projekten, Projektorganisation – Methodik und Technik der Projektplanung; Zusammenarbeit im Projekt-Team, Projektpräsentation, EDV-Einsatz bei der Projektarbeit, praktische Übungen in Form eines Muster-Projekts.

Freitags, 28. März/4. April, 17.30 bis 21.00 Uhr, samstags, 29. März/5. April 2003, 9.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustdn. Gebühr: EUR 208,00 · Kurs 6380 ●

## EDV-gestütztes Mindmapping

Kreatives Steuern von Projekten in der Teamarbeit

AXEL SCHULZ

Mindmaps (siehe auch Kurs 5585) sind ein ideales Mittel zur Steuerung von Projekten. Wir können unsere Ideen in einen Mindmap eingeben, zwischen der „kreativ chaotischen“ Darstellung als auch der „hierarchischen linearen“ ständig mühelos wechseln und in jeder Darstellungsart Gedanken ergänzen, ohne Daten zu verlieren. Jeder kann mit der sich besten Präsentationsform arbeiten. Durch die Anbindung an MS-Projekt und MS-Outlook kann der Projektmanager Termine vergeben, Ressourcen einteilen und mit Mitarbeitern über den Stand der Erledigung der einzelnen Bausteine des Projekts kommunizieren, ohne neue Daten einzugeben. Workflow, Zeitmanagement, Präsentation, Ressourcenkalkulation und Dokumentation werden durch das EDV-Tool „Mindmanager“ zeit-, kosten- und nervensparend unterstützt.

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse (s. S. 56).

Inhalte: strukturiertes Brainstorming mit Mindmapping; EDV-gestütztes Mindmapping mit Mindmanager; Synchronisation des Mindmanagers mit MS-Project, MS-Outlook, MS-Powerpoint, MS-Word.

Freitag, 20. Juni 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 21. Juni 2003, 10.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 5587



## Ausbilder/in – AdA

### IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: kaufmännische und gewerbliche Mitarbeiter/innen mit abgeschlossener Berufsausbildung. Prüfung und Zeugnis: Industrie- und Handelskammer Hannover/Hildesheim. Qualifikation: Die Absolventen haben die pädagogische Befähigung (AEVO) zur Ausbildung der Auszubildenden im Betrieb. Inhalte: Ausbildung planen, durchführen und kontrollieren, Lernschwierigkeiten, Lehrgespräche führen u. a.

Beginn: 28. April 2003, montags, 18.30 bis 21.30 Uhr, und verschiedene Samstage, 8.30 bis 16.00 Uhr (bitte fordern Sie den genauen Zeitplan an!) · Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21 · Prüfung: Oktober 2003 (kein Unterricht in den Ferien). Gebühr: EUR 392,00, zahlbar in Monatsraten · Kurs 4831 ● Lebrgangsunterlagen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

## Bilanzbuchhalter/in

### IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: Buchhalter/innen und Steuerfachgehilfen, die beruflich weiterkommen möchten; kaufmännischer Berufsabschluss, buchhalterische Vorkenntnisse und Berufspraxis im Rechnungswesen werden vorausgesetzt.

Prüfung: IHK mit anerkanntem Abschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter/Geprüfte Bilanzbuchhalterin“. Möglich ist eine Zwischenprüfung: „Assistent/in (IHK) für Rechnungswesen“.

Qualifikation: Die Absolventen haben die Voraussetzung für die Übernahme anspruchsvoller, verantwortlicher Aufgaben und für einen beruflichen Aufstieg.

Inhalte: Buchführung mit Jahresabschluss, Kosten- und Leistungsrechnung, Steuerrecht, Finanzwirtschaft und Planungsrechnung, EDV-Grundlagen, rechtliche Grundlagen, volkswirtschaftliche und betriebswirtschaftliche Grundlagen.

Lehrgangsorganisation: Zunächst werden die beiden Fächer Buchführung mit Jahresabschluss und Kostenrechnung unterrichtet. Interessenten können diese Fächer zusammen mit dem Zusatzfach Informationsverarbeitung bereits nach einem Lehrgangsjahr vor der IHK prüfen lassen und ein Zeugnis „Assistent (IHK) für Rechnungswesen“ erwerben. Diese beiden Hauptfächer können bei der späteren Bilanzbuchhalter-Prüfung angerechnet werden.

Neuer Lehrgang: 28. April 2003; Dauer: 28 Monate · Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, 19.00 bis 21.30 Uhr; Gebühr: ca. EUR 90,00/Monat · Kurs 4834  
Lebrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: (0551) 49 52-25/36

## Buchhalter/in

### Verbandsprüfung

Zielgruppe: Kaufleute, die entweder in der Buchhaltung/Kostenrechnung tätig sind oder in diese Bereiche wechseln möchten; auch Hausfrauen zur Vorbereitung auf den Berufseintritt.

Prüfung: Verband, mit Abschluss „Finanzbuchhalter/Finanzbuchhalterin“.

Qualifikation: Übernahme von Sachbearbeiter-Aufgaben als Buchhalter oder Kostenrechner.

Inhalte: Buchführung (a-z), Bilanzierung, Steuern, Kostenrechnung, Finanzierung und Recht.

Neuer Lehrgang: 29. April 2003 · Dauer: 20 Monate · Unterrichtszeiten: dienstags und donnerstags, 19.00 bis 21.30 Uhr. Gebühr: ca. EUR 60,00/Monat · Kurs 4837  
Lebrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

## Marketing-Fachkaufmann/-frau

### IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: Interessenten, die beruflich weiterkommen wollen; Berufsabschluss in einem anerkannten Beruf sowie Praxis im Vertriebs- und Marketingbereich werden vorausgesetzt.

Prüfung: Industrie- und Handelskammer, Abschluss: „Fachkaufmann/-frau für Marketing“.

Qualifikation: Spezialkenntnisse sowie analytische und kommunikative Fähigkeiten und ein gestärktes Selbstvertrauen qualifizieren die Absolventen für die Übernahme anspruchsvoller, verantwortlicher Aufgaben und für einen beruflichen Aufstieg.

Inhalte: Marketingstrategie, -planung, -kontrolle, Produktpolitik, Preispolitik, Distribution, Werbung, Verkaufsförderung, Marktforschung, rechtliche Grundlagen, VWL.

Beginn: 4. März 2003; Dauer: 2 Jahre · Unterrichtszeiten: dienstags und donnerstags, 18.30 bis 21.00 Uhr. Gebühr: ca. EUR 70,00/Monat · Kurs 4824 ●  
Lebrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

## Fachkauffrau/-mann für Büromanagement

### IHK-Fortbildungslehrgang

Zielgruppe: Interessenten mit einem kaufmännischen oder verwaltenden Abschluss und mindestens zweijähriger Berufspraxis oder mindestens fünfjähriger Berufspraxis. Schreibmaschinenfertigkeiten von mindestens 180 Anschlägen/Min. werden zum Lehrgangsbeginn vorausgesetzt, ebenso Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogramms WinWORD (gegebenenfalls zuvor entsprechende VHS-Kurse belegen!).

Prüfung: Industrie- und Handelskammer, Abschluss: „Fachkauffrau/-mann für Büromanagement“.

Dieser Fortbildungslehrgang ist die Weiterentwicklung der Prüfung zur/zum Sekretariatsfachkauffrau/-mann. Der Lerninhalt ist den aktuellen Anforderungen im modernen Büro angepasst worden. Kurzschriftfertigkeiten werden nicht mehr verlangt. Wissen über aktuelle Informations- und Kommunikationssysteme hat an Bedeutung gewonnen.

Inhalte: Lern- und Arbeitsmethodik; Volks- und Betriebswirtschaft; Personalwirtschaft und Arbeitsrecht; Informations- und Büromanagement; Informations- und Kommunikationssysteme; Protokollführung; Texterstellung; Textformulierung.

Beginn: 28. April 2003; Dauer: 2 Jahre · Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, 19.00 bis 21.30 Uhr. Gebühr: ca. EUR 85,00/Monat · Kurs 4841 ●  
Lebrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

➔ In Planung:

## Umschulung zur Bürokauffrau in Teilzeitform für Berufsrückkehrerinnen

Zielgruppe: Frauen in der Familienphase mit aufsichtsbedürftigen Kindern oder einer pflegebedürftigen Person im Haushalt, soweit sie noch keinen Berufsabschluss haben oder einen Beruf mit schlechten Arbeitsmarktchancen (Interessentinnen informieren sich bitte bei ihrem Arbeitsamt).

Abschluss: anerkannte Kammerprüfung zur Bürokauffrau, zusätzlich Verbandsprüfung mit Abschluss „Finanzbuchhalterin“. Die Zusatzqualifikation bietet günstige Voraussetzungen, anspruchsvolle Aufgaben in der Buchhaltung bzw. Kostenrechnung eines Betriebes zu übernehmen.

Inhalt: EDV-Grundlagen, EDV-Anwendungen (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbank, Internet, Auftragsbearbeitung, EDV-Finanzbuchhaltung, EDV-Lohn- und Gehaltsbuchhaltung), allgemeine und spezielle Wirtschaftslehre, Wirtschaftsrechnen, Buchführung, Kostenrechnung, Steuern, Bilanzierung, Schriftverkehr, Textformulierung, Maschinenschreiben, Wirtschaftsenglisch.

Geplanter Beginn: September 2003 · Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 8.00 bis 12.30 Uhr, freitags, 8.00 bis 11.30 Uhr. Zur Förderung durch das Arbeitsamt liegen noch keine abschließenden Informationen vor. Bitte fordern Sie Informationen an: Tel. (0551) 49 52-25/36/0.

➔ Besuchen Sie uns im Internet [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

## Buchführung für Freiberufler und Kleinbetriebe

HERBERT FENNEL, BILANZBUCHHALTER

Kleinbetriebe mit einem Gewinn von weniger als EUR 24 000/Jahr und einem Umsatz von weniger als EUR 250 000/Jahr sowie alle Freiberufler können als Buchführung eine einfache Einnahmen-/Überschussrechnung einsetzen. Teilnehmer ohne Buchführungsvorkenntnisse lernen die gesetzlichen Vorschriften und den Aufbau der Buchführung kennen; sie können nach Abschluss des Kurses alle laufenden Buchungen und den Jahresabschluss vornehmen sowie die Umsatzsteuer-Voranmeldungen erstellen. Übungen mit manuellem Verfahren und anschließend mit dem PC.

Freitag, 28. März/4. April, 18.00 bis 21.30 Uhr,

Samstag, 29. März/5. April 2003, 18.00 bis

21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16

Ustdn. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 4501

## Doppelte Buchführung

HERBERT FENNEL, BILANZBUCHHALTER

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Inhalte: gesetzliche Vorschriften, Inventar, Inventur, Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten, Umsatzsteuer beim Einkauf und Verkauf, Abschreibungen, Jahresabschluss, Organisation der Finanzbuchhaltung. Literatur: Schmolke/Deitermann: „Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen“, 1. Teil.

Mittwoch, 26. Februar bis 25. Juni 2003,

18.00 bis 20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str.

21; 40 Ustdn., 15 Abende. Gebühr: EUR

118,00 · Kurs 4507

## Grundsätze des Arbeitsrechts

FRANK WOLTER

Das Seminar richtet sich an Jungunternehmer, Existenzgründer, leitende Mitarbeiter und informiert über die rechtlichen Tücken eines Arbeitsverhältnisses:

- die erlaubten und die verbotenen Methoden der Personalauswahl, das Fragerecht des Arbeitgebers im Einstellungsgespräch;
- den Arbeitsvertrag: gesetzliche Mindestvorschriften, rechtlich zulässige Gestaltungs- und Abweichungsmöglichkeiten von den Vorgaben des Gesetzgebers, die Fallen des gerichtlich geschaffenen Wohnrechts;
- die Beendigung des Arbeitsverhältnisses, die fristgemäße und fristlose Kündigung, ihre Anforderungen, die sonstigen Beendigungsgründe, die Nebenpflichten des Arbeitgebers bei Beendigung eines Arbeitsverhältnisses, das arbeitsgerichtliche Klageverfahren unter besonderer Berücksichtigung des Kündigungsschutzprozesses.

Freitag, 9. Mai, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag,

10. Mai 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahn-

hofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 96,00 ·

Kurs 4525 ●

## Betriebliche Steuern aktuell

DIRK-JOACHIM LAMPRECHT, DIPL.-KAUFMANN

Mitarbeiter/innen aus Buchhaltung oder Steuerbüro, Bilanzbuchhalter/innen, „Wiedereinsteiger“ können ihr Steuerwissen aktualisieren. Inhalte (mit Fällen/Lösungen):

- ESt: Gewinnermittlungsarten;
- USt: System, Steuerbefreiungen, Optionen, Kleinunternehmer, EG-Binnenmarkt;
- Gewerbesteuer;
- Abgabenordnung: Rechtsbehelf, Verjährung, Steuerstrafrecht.

Samstag, 10. Mai 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr;

VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustdn. Gebühr: EUR

50,00 · Kurs 4508 ●

## Effizientes Zeitmanagement

CHRISTOPHER BRUNNERT, UNTERNEHMENSBERATER

Für alle, die ihre Zeit beruflich wie privat besser nutzen wollen. Inhalte:

- „Wenn ich doch nur mehr Zeit hätte!“ Arbeitsaufgaben strukturieren und delegieren, Ziele setzen, Prioritäten festlegen durch ABC-Analyse und Eisenhower-Matrix.
- „Es kommt immer was dazwischen!“ Mit „Störungen“ und „Störern“ richtig umgehen.
- „Wenn doch nicht immer alles so lange dauern würde!“ „Zeitfallen“ erkennen und nicht reintappen.
- „Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen!“ Grundsätze zur Ablage und Dokumentation.
- Praktische Umsetzung durch Tagesplanung; „Dranbleiben“ mit dem Zeitplanbuch!

Freitag, 28. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr,

Samstag, 1. März 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr;

VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr:

EUR 87,00 · Kurs 4580 ●

## Unternehmerisches Grundwissen

Für Jungunternehmer, Existenzgründer und Berufseinsteiger

CHRISTOPHER BRUNNERT, UNTERNEHMENSBERATER

Inhalte: praxisorientiertes Grundlagenwissen über Kostenrechnung, Preiskalkulation, Umsatz- und Liquiditätsplanung.

- Welche Kosten fallen an?
- Welche Preise muss ich für meine Leistungen berechnen?
- Wo liegt meine kurz- bzw. langfristige Preisuntergrenze? Deckungsbeitragsrechnung und Break-Even-Analyse.
- Mit welchen Umsätzen kann ich rechnen? Kann ich meine Rechnungen immer bezahlen?
- Fehler, die ich auf jeden Fall vermeiden sollte: die „Steuer-Bombe“, das „Bermuda-Dreieck“, das „Unterlasser-Syndrom“, die „Waterline-Theorie“.

Mit Praxisbeispielen. Bitte Taschenrechner mitbringen.

Samstag, 22. März 2003, 9.00 bis 16.30 Uhr;

VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustdn. Gebühr: EUR

58,00 · Kurs 4524 ●

## Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

Zielgruppe: Auszubildende, die sich auf die Kammerprüfung vorbereiten wollen.

Inhalte: Wiederholung und Vertiefung der Fächer Rechnungswesen und BWL.

Kurs 031-4608: ab 1. September 2003

Kurs 032-4606: ab 12. Januar 2004

Jeweils: montags, dienstags und mittwochs, 17.30 bis 20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 94 Ustdn.; Gebühr: EUR 216,00 ●

## EDV-PRÜFUNGSLEHRGÄNGE

### PC-Systembetreuer

Verbandsprüfung

Voraussetzungen: sichere EDV-Grundlagen- und -Anwendungskennntnisse.  
Qualifikation: Die Absolventen/Absolventinnen sind Fachkräfte mit besonderen PC-Systemkenntnissen zur PC-Systembetreuung, im Benutzerservice und in der Netzwerkbetreuung.  
Prüfung: Verbandsprüfung; Zeugnis: „PC-Systembetreuer (VHS)“.  
Inhalte: PC-Technik: Hardware-Aufbau von PCs, Leistungsdaten unterschiedlicher PC-Typen, Hardware-Erweiterung von PCs, Speicherorganisation, PC-Konfiguration, Systemoptimierung; PC-System-support: Installation und Konfiguration von WINDOWS-Anwendungen, WINDOWS-Vernetzung, Diagnose und Behebung von Soft- und Hardwarefehlern, Datensicherung, Support-Organisation; WINDOWS NT: unterschiedliche Möglichkeiten der PC-Vernetzung, Organisation und Verwaltung von WINDOWS-NT-Netzen, Grundlagen der Systemadministration; Datenfernübertragung: technische Voraussetzungen und Möglichkeiten der DFÜ, öffentliche und private Netze, Internet.

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, 18.00 bis 21.00 Uhr, nicht in den Ferien, neuer Kurs ab 28. April 2003; Dauer ca. 7 Monate. Gebühr: ca. EUR 110,00/Monat · Kurs 5913 ●

### DTP-Anwenderpass

Verbandsprüfung

Voraussetzungen: PC-Erfahrung, sichere WINDOWS-Kenntnisse, Grundkenntnisse im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm (vorzugsweise WORD für WINDOWS).  
Prüfung: Verbandsprüfung; Teilprüfungen nach jedem Abschnitt mit Einzelzeugnissen; Abschluss: „EDV-Anwenderpass (VHS) Desktop Publishing“.  
Der DTP-Anwenderpass wird in Form der drei Einzelkurse (Abschnitte) „Text- und Seitengestaltung mit Pagemaker“, „Grafik und Illustration mit CorelDRAW“ und „Bildbearbeitung mit Photoshop“ (siehe Seite 65, jeweils 40 Ustdn.) angeboten. Die Reihenfolge der Belegung der drei Bausteine ist beliebig.

### CAD-Anwenderpass

Verbandsprüfung

Zielgruppe: Zukünftige oder bereits praktizierende CAD-Anwender aus allen Arbeitsbereichen.  
Zugangsvoraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56); bei entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg in den 2. oder 3. Abschnitt möglich.  
Prüfung: Verbandsprüfung; Teilprüfungen nach dem 2. und 3. Abschnitt mit Einzelzeugnissen; Abschluss: „Anwenderpass CAD-Technik“.  
Der CAD-Anwenderpass wird in Form der drei Einzelkurse (Abschnitte) „CAD-Technik Einführung“, „CAD-Technik Aufbaukurs“ und „CAD-Anwendung“ (siehe Seite 64) angeboten.

Für alle EDV-Zertifikatslehrgänge gilt: weitere Informationen auf Anfrage: Tel. (0551) 49 52-25/38 oder auf unserer Web-Seite: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

### Microsoft – MCSA/MCSE

In 12 Monaten durch Selbststudium zum Microsoft Certified Systems Administrator

Wir helfen Ihnen dabei durch: Beratung, Workshops, Prüfungsvorbereitung, durchgeführt von erfahrenen MCSA/MCSE-geprüften Dozenten! Eine Zertifizierung als MCSA bzw. MCSE weist Sie als Experten/Expertin für Microsoft-Netzwerkprodukte und -Technologien aus. Die Microsoft-Zertifikate sind weltweit anerkannt – immer mehr Stellenanzeigen nehmen auf diese Qualifizierungen Bezug. Näheres zum Kursangebot siehe Seite 57!

Weitere Infos auf Anfrage: Tel. (0551) 49 52-25/38/0, E-Mail: [robrieg@vhs-goettingen.de](mailto:robrieg@vhs-goettingen.de). Neuer Lehrgang: ab Herbst 2003 · Dauer: 8 Monate · Gebühr: ca. EUR 125,00 pro Monat · Kurs 032/5990

### Vorbereitung auf LINUX-Zertifikate des LINUX Professional Institute (LPI)

Mit dem kommerziellen Erfolg von LINUX hat sich die Nachfrage nach LINUX-Experten enorm vergrößert. Ähnlich zu den MCSA/MCSE-Prüfungen zur Zertifizierung von Administratoren für Microsoft-Netzwerkprodukte ist ein weltweit anerkanntes Zertifikatssystem für LINUX-Kenntnisse entwickelt worden. Wie es sich für LINUX gehört, ist das Zertifikat aber nicht von einem PC- oder Softwarehersteller abhängig, sondern von einer unabhängigen Institution (Linux Professional Institute) entwickelt worden. Wir bieten eine Vorbereitung auf die beiden Level-1-Prüfungen an:

**Prüfung 101:** Allgemeines LINUX-Wissen (Hardware- und Systemarchitektur, Installation von LINUX und Paketmanagement, GNU und Unix-Kommandos, Gerätedateien, LINUX-Dateisysteme, Filesystem Hierarchy Standard, Installation und Konfiguration von XFree86.

**Prüfung 102:** Konfiguration und Administration von LINUX in kleineren und mittleren (auch gemischten) Netzwerken (Kernel, Booten, Initialisierung, Shutdown, Runlevels, Drucken, Dokumentation, Shells, Scripting, Programmierung und compilieren, administrative Tätigkeiten, Netzwerk-Grundlagen, Netzwerkdienste, Sicherheit.

Bei Interesse wird eine Vorbereitung auf weitere verfügbare Prüfungen angeboten.

Die Prüfungsvorbereitung findet als Begleitung zum Selbststudium statt: Sie erarbeiten sich an Hand von von uns empfohlenen Schulungsunterlagen und nach unserem Zeitplan das Prüfungswissen. Wir führen ca. 14-tägliche (Samstags) Workshops durch, um spezielle Fragen zu klären, schwierige Themen gemeinsam zu behandeln und insbesondere eine intensive Prüfungsvorbereitung durchzuführen. Unser Dozententeam ist seit Jahren im Bereich MCSA/MCSE- und LPI-Zertifizierung tätig!

Weitere Informationen auf Anfrage: Tel. (0551) 49 52-25/38/0, E-Mail: [robrieg@vhs-goettingen.de](mailto:robrieg@vhs-goettingen.de). Beginn: 10. Mai 2003; Dauer: 5 Monate. Gebühr: EUR 105,00 pro Monat, zuzüglich Unterrichtsmaterial und Prüfungsgebühren · Kurs 5992



### Europäischer Computerpass I

(Verbandsprüfung)

ROBERTO KOHLSTEDT

Die folgenden Kurse sind die Bausteine des Prüfungslehrgangs „Europäischer Computerpass (VHS)“. Er ist eine Weiterentwicklung des „EDV-Anwenderpasses Wirtschaft und Verwaltung“ auf europäischer Ebene. Damit fließen in 15 Jahren erfolgreicher Arbeit gewonnene Erfahrungen (weit über 100.000 Prüfungen!) in das neue Konzept ein. Die einzelnen Module können in beliebiger Reihenfolge besucht werden, wobei PC-Grundkenntnisse – im Umfang z. B. eines Kurses „Einführung in die PC-Bedienung (siehe Seite 49) – vorausgesetzt werden.

Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/38.

### Europäischer Computerpass Xpert

Die Prüfungen zu den Modulen A bis C führen zum Europäischen Computerpass Xpert.

**Kurs 5901 (A) EDV-Grundlagen**

12. März bis 2. April 2003, montags und mittwochs, 18.30 bis 21.30 Uhr; 28 Ustdn. Gebühr: EUR 102,00 ☐

**Kurs 5902 (B) Textverarbeitung/WinWord**

28. April bis 4. Juni 2003, montags und mittwochs, 18.30 bis 21.30 Uhr; 48 Ustdn. Gebühr: EUR 166,00 ☐

**Kurs 5903 (C) Internet-Grundlagen**

7. Januar bis 6. Februar 2003, dienstags und donnerstags, 18.30 bis 21.30 Uhr, und ein Samstag, 28. Juni 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; 40 Ustdn. Gebühr: EUR 140,00 ☐

### Europäischer Computerpass Xpert Master

Durch zusätzliche Prüfungen zu den Modulen D und E können Sie anschließend den Europäischen Computerpass Xpert Master erwerben. Die Reihenfolge der Absolvierung der Module ist beliebig; im Herbst 2003 werden die Module D und E wieder angeboten.

**Kurs 031/5904 (D) Tab.-Kalkulation/Excel**

18. Februar bis 27. März 2003, dienstags und donnerstags, 18.30 bis 21.30 Uhr; 48 Ustdn. Gebühr: EUR 166,00 ☐

**Kurs 031/5905 (E) Präsentation/Powerpoint**

24. April bis 22. Mai 2003, dienstags und donnerstags, 18.30 bis 21.30 Uhr; 32 Ustdn. Gebühr: EUR 115,00 ☐

Für alle Kurse gilt: Die Prüfungsgebühr beträgt jeweils EUR 41,00. Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21, Raum L11. In den Schulferien findet kein Unterricht statt!

## Digitales Fotografieren und Filmen

Möglichkeiten, Standards, Kaufhilfe

ROBERTO KOHLSTEDT

Digitale Foto- und Videokameras laufen der herkömmlichen Technik immer mehr den Rang ab. Die digitale Foto- bzw. Filmbearbeitung bietet dem Fotografen/Filmer zur Verbesserung und Weiterverarbeitung der Ergebnisse am heimischen PC weitaus mehr Möglichkeiten als jedes klassische Fotolabor bzw. Schnittstudio. Auch wer sich mit der bisherigen Technik auskannte, hat nun die Qual der Wahl, welches digitale System das richtige ist. Die Auflösung, der Speicher, analoger und digitaler Zoombereich, die Wahl des Datenträgers, der Anschluss an den PC, die Software zur Weiterverarbeitung und vieles mehr sind zu beachten. Es wird ein Überblick über den augenblicklichen Stand der digitalen Foto- und Videotechnik gegeben. Da die Grundprinzipien der Technik die gleichen sind und digitale Videokameras auch Einzelbilder aufnehmen können (wie auch viele Fotokameras Videokurzsequenzen), liegt es nahe, Foto- und Videogeräte gemeinsam zu behandeln! Es wird ausführlich auf die Wahl des richtigen Gerätes zum jeweiligen Verwendungszweck und die Bedeutung der typischen technischen Daten eingegangen.

*Samstag, 1. März 2003, 14.00 bis 17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustdn. Gebühr: EUR 16,00 · Kurs 5843 ●*

## Erfolgreich kaufen und verkaufen mit eBay

THOMAS LINK

Immer mehr Menschen entdecken die Möglichkeiten des preiswerten Shoppings im Internet für sich. Insbesondere Internet-Auktionen erfreuen sich großer Beliebtheit. Lernen Sie Schritt für Schritt die Möglichkeiten kennen, wie Sie mit eBay, der weltweit größten privaten Internet-Auktionsplattform, günstiger an Waren kommen, die Ihnen im Geschäft oder im Versand zu teuer sind, oder wie Sie selbst Dinge wieder los werden, von denen Sie sich schon immer trennen wollten. Allein eBay.de bietet täglich Zugriff auf über 1 Million Artikel! Es werden die Techniken vermittelt, mit denen Produkte gesucht, Angebote abgegeben und der Verlauf der Versteigerung beobachtet werden können. Es werden die Kosten angesprochen und der Umgang mit den natürlich vorhandenen Risiken.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit einem Web-Browser (z. B. Internet-Explorer).

*Freitag, 28. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 1. März 2003, 9.00 bis 16.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 5845*

➔ **Besuchen Sie uns im Internet**  
**[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)**

## Vererben und erben, aber richtig!

HEIKO GERHARDY

Haben Sie schon einmal bedacht, was mit Ihrem Vermögen geschieht, wenn Sie nicht mehr sind? Wer das Einfamilienhaus bekommt, den Hausrat, das Auto, das Sparbuch etc.? Sagen Sie nicht, dazu bin ich noch zu jung, denn jedem von uns kann täglich etwas zustoßen. Um in diesem Fall mögliche Konflikte in der Familie zu vermeiden und um sicherzustellen, dass auch wirklich der „letzte Wille“ beachtet wird, können Sie schon durch Beachtung einiger weniger rechtlicher Rahmenbedingungen Vorsorge treffen.

Inhalte: gesetzliche Erbfolge (Erbfolge nach Ordnungen, Ehegattenerbrecht, Erbrecht nichtehelicher Kinder); Vorsorge für den späteren Erbfall (privatschriftliches Testament, notarielles Testament, Inhalt des Testaments, Enterbung und der Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft, gemeinschaftliches Testament, Änderung und Aufhebung eines Testaments, andere Möglichkeiten der Vorsorge); Verhalten nach dem Erbfall (Testamentseröffnung, Erbschein, Haftung der Erben, Ausschlagung der Erbschaft, Erbengemeinschaft, Kosten, Erbschaftssteuer).

*Montags, 17./24. Februar 2003, 18.15 bis 20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 6 Ustdn., 2 Abende. Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 6538 ●*

Fachbereichsleiter: Rüdiger Robrig · Information und Beratung siehe Seite 31

## Aufgepasst beim PC-Kauf

SASCHA HENTSCHSEL

Themen: aktueller PC-Markt; die richtige PC-Konfiguration für den gewünschten Einsatz; die wichtigsten Regeln für Auswahl und Kauf.

Samstag, 1. März 2003, 14.00 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 3 Ustdn. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 5841 ●

## Investmentfonds

JÜRGEN SCHACHT, BANKKAUFMANN

Geldanlagen in Investmentfonds erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Oft sind die verschiedenen Fondsarten allerdings nur schwer zu unterscheiden, Fachbegriffe sind unklar, Kurse und Performance bleiben geheimnisvoll. Fachbegriffe werden erläutert, Fondsstrategien entwickelt und Fondstypen vorgestellt.

Mittwochs, 19./26. März 2003, 17.30 bis 19.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 4 Ustdn., 2 Abende. Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 6510 ●

## Steuern sparen

DIRK-JOACHIM LAMPRECHT, DIPL.-KAUFMANN

Inhalte: Möglichkeiten der Steuerersparnis bei der Einkommenssteuererklärung und im Lohnsteuerermäßigungsverfahren: die neuesten steuerrechtlichen Bestimmungen hinsichtlich der Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnlichen Belastungen.

Samstag, 8. März 2003, 9.00 bis 14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 6 Ustdn. Gebühr: EUR 16,00 · Kurs 6512 ●

## Workshop „Bauen kontra kaufen“

FRANK STEGMANN, DIPL.-ING.

In diesem Seminar werden die Vor- und Nachteile von Alt- und Neubauten anhand folgender Themen behandelt: Anschaffungskosten, Fertigstellungsrisiko, Baustandards, Sanierungskosten, Energiesparverordnung, staatliche Förderung, individuelle Ansprüche und Standortfragen. Dabei werden verschiedene Bautypen vorgestellt, ihre Vor- und Nachteile erörtert, das Thema „Ausbauhaus“ besprochen sowie ökologische Vorteile des Holzhauses, aber auch Vorzüge des Massivbaus im Vergleich aufgezeigt. Bei Interesse der Gruppe können auch mitgebrachte Konzepte bzw. Prospekte diskutiert werden.

Samstag, 29. März 2003, 9.00 bis 14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 6 Ustdn. Gebühr: EUR 24,00 · Kurs 6554 ●

## Workshop „Dachausbau“

FRANK STEGMANN, DIPL.-ING.

Wohnraum in der Stadt ist knapp, und oft ist der Dachboden die erste Wahl, um die Wohnfläche zu vergrößern. Doch was einfach scheint, kann Probleme aufwerfen.

In diesem Workshop werden zuerst die gesetzlichen Grundlagen, z. B. NBauO, aufgezeigt, um dann zu den möglichen Bauschäden zu kommen, die ein falscher Ausbau, z. B. Dämmung unter Ziegel oder schwere Eingriffe in die Statik, mit sich bringen kann. Danach kommt die kreative Phase, in der die vielen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie man mit einem Dachstuhl umgehen kann. Dies wird nicht nur anhand von Planunterlagen, sondern auch an durchgeführten Projekten aufgezeigt.

Samstag, 8. März 2003, 9.00 bis 14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 6 Ustdn. Gebühr: EUR 24,00 · Kurs 6552 ●

## Steuerersparnis für Hausbesitzer

DIRK-JOACHIM LAMPRECHT, DIPL.-KAUFMANN

Inhalte: steuerliche Behandlung des Wohneigentums für Eigenheimbesitzer und Vermieter.

Samstag, 29. März 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 4 Ustdn. Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 6514 ●

## Geld für „Ihr“ Haus

So finden Sie „Ihre“ sichere Finanzierung

HANS-WERNER GAST

Der Wegfall der Eigenheimförderung für viele in diesem Jahr und der stetige Anstieg der Zwangsversteigerungstermine (80.000 im Kalenderjahr 2001 – Vorjahr 57.600 = +38,8%) zwingen die meisten Bauherren und Käufer noch mehr als in der Vergangenheit, sich auf diesen, ihren zukünftigen Lebensweg beeinflussenden Schritt gründlich vorzubereiten. Es ist nicht so einfach, wie die Werbung glauben machen will. Der Bau oder Kauf einer Immobilie muss gründlich vorbereitet werden. Dieser Kurs dient der Verbraucheraufklärung und ist ausschließlich für private Bauherren, Käufer und alle, die es werden wollen, gedacht. Es wird die notwendige Sicherheit im Umgang mit Banken, Bausparkassen, Versicherungen, Behörden und Hausverkäufern vermittelt. Themen sind: Wesen und Unwesen der Baufinanzierung; Beschaffung von Geldmitteln; Wahl der Zinsbindung; richtiger Einsatz von Steuerersparnissen; staatliche Subventionen; richtig Pla-

nen beim Bauen und Kaufen; wie spare ich sinnvoll bis zum Bau- bzw. Kaufbeginn.

Freitag, 7. März, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 8. März 2003, 9.00 bis 13.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 9 Ustdn. Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 6515 ●

## Bauen ohne Risiko!?

DIETRICH NAGEL, DIPL.-ING./BAUHERRENBERATER/BAUSACHVERSTÄNDIGER, BESTELLT VOM VERBAND PRIVATER BAUHERREN E.V.

Wer hat nicht den Wunsch, in den eigenen vier Wänden zu wohnen? Die möglichen Risiken lassen viele aber vor der Realisierung zurückschrecken.

Inhalte: Worauf sollte der Bauherr beim Entwurf eines Hauses achten? Was ist beim Vertrag zu bedenken? Was muss eine Baubeschreibung beinhalten? Welche typischen Mängel entstehen häufig, und wie kann man sie vermeiden? Was geschieht mit Fehlern und Mängeln?

Samstag, 15. März 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 5 Ustdn. Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 6550 ●

## Wie sichere ich meine Altersversorgung ab?

Ziele und Auswirkungen der Rentenreform

THOMAS SALZMANN, BANKKAUFMANN

Die Riestersche Rentenreform soll die Altersvorsorge finanzierbar und sicher machen. Dazu baut sie erstmals die Komponente einer staatlich geförderten, privaten Vorsorge ein. Es sollen die notwendigen Informationen zur Einschätzung der eigenen Versorgungssituation im Alter und der Auswirkungen und Chancen der Rentenreform vermittelt werden. Konkrete Beispiele für die Planung einer privaten Versorgungskomponente werden gegeben.

Inhalte: Ziele der Rentenreform, Auswirkungen der Rentenreform auf das Versorgungsniveau, Grundsätze der Förderung (Zulagen, Sonderausgaben) an praktischen Fällen. Welche Merkmale muss ein Produkt eines Anbieters haben, damit es die Förderung im Rahmen der Rentenreform ermöglicht? Was muss bei einem Vertragsabschluss beachtet werden. Rechenbeispiele.

Montag, 17. März 2003, 18.00 bis 21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 4 Ustdn. Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 6530 ●

## Berufsunfähigkeit – das unterschätzte Risiko

HANS-WERNER GAST

Für alle nach dem 1.1.1961 geborenen Bundesbürger besteht in der gesetzlichen Rentenversicherung (BfA/LVA) kein angemessener Berufsunfähigkeitsschutz mehr. Der Schutz muss privat am Versicherungsmarkt eingekauft werden. Nun haben uns in der letzten Zeit immer wieder Meldungen über die nicht sichere Zahlungsfähigkeit von Versicherern erreicht. Wie finde ich verbraucherfreundliche Bedingungen? Welche Form der Absicherung sollte ich wählen? Wo und wie finde ich Aussagen über die finanzielle Leistungsfähigkeit meines Versicherers? – Umfangreiches Arbeitsmaterial wird im Seminar für EUR 5,00 gestellt.

Mittwoch, 2. April 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 4 Ustdn. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 6535 ●

## RECHTSANWÄLTE

### Dr. Helmuth Niemann

Fachanwalt für  
Arbeitsrecht

Arbeitsrecht  
Sozialrecht  
Öffentl. Dienstrecht

### Ulrich Amthauer

Notar / Fachanwalt  
für Familienrecht

Familien- und  
Scheidungsrecht  
Strafrecht  
Mietrecht

### Dr. Franc Pfahl

Fachanwalt für  
Arbeitsrecht

Arbeitsrecht  
Steuerrecht  
Allgem. Zivilrecht

Waageplatz 2, 37073 Göttingen, Tel. 0551/485928/29, Fax 0551/45199, www.rae-Niemann-koll.de



## Beratung für Berufsrückkehrerinnen und arbeitslose Frauen

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitsamt betreibt die Volkshochschule eine Beratungsstelle, die Frauen berät:

- die nach einer Familienphase wieder in ihren Beruf zurück möchten
- die früh ihre Kinder bekommen haben und noch nicht die Chance hatten, einen Berufsabschluss zu erwerben
- die sich nach einer Familienphase neu orientieren wollen oder die Unterstützung während/nach einer Weiterbildung benötigen
- die arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind

### Wir bieten:

- Hilfestellung bei der Berufswegplanung und bei der Arbeitsplatzsuche
- Informationen zu Fortbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten
- Tipps beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und zu Bewerbungsgesprächen
- Beratung bei Fragen zu Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie bei persönlichen Problemen
- Unterstützung im Umgang mit Behörden

**Ansprechpartnerinnen:** Ute Krüger, Susanne Rieks, Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen, Zi. 36/37, Tel. (0551) 49 52-34, E-Mail: [kompass@vhs-goettingen.de](mailto:kompass@vhs-goettingen.de)

**Sprechzeiten:** Mo + Mi, 10.00 bis 12.00 Uhr, Di + Do, 14.00 bis 16.00 Uhr, u. n. V.

## Haben Sie Interesse, Kinder zu betreuen?



Die Tagespflegebörse sucht Tagesmütter zur Betreuung von Kindern im eigenen Haushalt oder im Haushalt der Familien.

Weitere Informationen unter

Tel: (0551) 508 36 60

[tagespflegeboerse@vhs-goettingen.de](mailto:tagespflegeboerse@vhs-goettingen.de)  
[www.tagesmutter-goe.de](http://www.tagesmutter-goe.de)

## TAGESPFLEGEBÖRSE GÖTTINGEN

Die Tagespflegebörse bietet einen für Göttingen einmaligen Service im Bereich Kinderbetreuung. Das Projekt der VHS konnte in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt und dem Arbeitsamt umgesetzt werden und erhält Zuschüsse der Europäischen Union.

Die Tagespflegebörse macht den Bereich Tagespflege überschaubar, das heißt, allen, die Kinderbetreuung suchen oder anbieten, wird die Möglichkeit geboten, sich in unserer Datenbank registrieren zu lassen, ein Gesuch auszuhängen und sich selbst über Angebote zu informieren. Wir qualifizieren Tagesmütter in Grund- und Aufbaukursen. Jede Tagesmutter kann ein Zertifikat erwerben, welches für die Eltern als Gütesiegel gilt. Angaben zu den Kursen entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Qualifizierungsprogramm oder fordern Sie unser eigenes Kursprogramm direkt über die Tagespflegebörse an.

Daneben bieten wir Informationsmappen und eine individuelle Beratung für Eltern und Tageseltern zu allen wichtigen Fragen an.

Seit Januar 2003 gibt es einen Kooperationsvertrag mit dem Klinikum Göttingen, in dem wir dessen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen die Möglichkeit bieten, sich über uns passgenau eine Kinderbetreuung vermitteln zu lassen

### Die Tagespflegebörse bietet also:

- Vermittlung von Tagespflegeverhältnissen
- Qualifizierung für Tagesmütter und -väter
- Beratung für Eltern und Tagespflegepersonen
- Informationsmaterial

Als **Mitarbeiterinnen** stehen Ihnen gerne zur Verfügung: Sabine Wrede, Birgit Stamm, Susanne Rieks, Ute Krüger, Petra Daunicht, Brigitte Schertz.

Sie finden uns in der Hans-Christian-Andersen-Schule, Theodor-Heuss-Str. 21, 37075 Göttingen, Tel. (0551) 5083660, E-Mail: [tagespflegeboerse@vhs-goettingen.de](mailto:tagespflegeboerse@vhs-goettingen.de), [www.tagesmutter-goe.de](http://www.tagesmutter-goe.de)

Unsere offenen **Sprechzeiten** sind: Mo. und Di., 9.30–12.00 Uhr, Do., 15.00–18.00 Uhr.

Sie können aber auch gerne außerhalb dieser Zeiten einen Termin vereinbaren, um die Börse kennen zu lernen, sich zu informieren oder sich bezüglich Tagespflege beraten zu lassen.

## TAGESPFLEGEBÖRSE GÖTTINGEN

### Qualifizierungskurse für Tagespflege-Personen

Um Tagesmütter auf ihre verantwortungsvolle Tätigkeit vorzubereiten, bietet die VHS (Tagespflegebörse) ein umfangreiches Seminarangebot.

#### Tagespflege-Qualifizierung I Vorbereitungskurs für Tagespflege-Personen

CHRISTIANE BUHL

**Vormittagskurs:** 4. bis 27. März 2003, dienstags und donnerstags, 9.00 bis 11.30 Uhr

**Wochenendkurs:** 26./27. April und 10./11. Mai 2003, Samstag u. Sonntag, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Abendkurs:** 2. bis 30. Juni 2003, montags und donnerstags, 19.00 bis 21.30 Uhr

Zu dem Vorbereitungskurs gehört ein Erste-Hilfe-Kurs am Kind. Sie haben dazu drei Termine zur Auswahl:

Samstag, 22. März, 10.00 bis 16.00 Uhr / Samstag, 17. Mai, 10.00 bis 16.00 Uhr / Samstag, 21. Juni 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr

Jeweils: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21, 30 Ustdn. Gebühr: EUR 32,00

## SONDERVERANSTALTUNG

### Gewaltprävention – Mit Kindern über Konflikte reden

Vortrag von Karl Gebauer (Autor)

Montag, 28. April 2003, 20.00 Uhr, Abendkasse: EUR 4,00, ermäßigt: EUR 3,00

#### Tagespflege-Qualifizierung II Aufbau-Qualifizierung

Die folgenden Kursangebote sind auch offen für Eltern und andere Interessierte!!!

- Eifersucht zwischen Kindern, *Mittwoch, 12. März 2003, 15.00 bis 18.00 Uhr, Reinhild Otterbein, Gebühr: EUR 7,00*
- Ein typisches Mädchen – ein richtiger Junge? *Dienstag, 1. April 2003, 15.00 bis 18.00 Uhr, Monika Hülskemper, Gebühr: EUR 7,00*
- Brauchen Kinder Rituale? Hineinwachsen in die Anforderungen unserer Gesellschaft, *Mittwoch, 30. April 2003, 15.00 bis 18.00 Uhr, Birgit Aha, Gebühr: EUR 7,00*
- Finger- und Handgestenspiele, 2 Termine: *dienstags, 6. und 13. Mai 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr, Birgit Aha, Gebühr: EUR 7,00*
- Aggressionen bei Kindern, 2 Termine: *mittwochs, 14. und 21. Mai 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr, Stephan Jürgenliemk, Gebühr: EUR 7,00*
- Wie verkraften Kinder Gewalt und Terror im Fernsehen und Computer? 2 Termine: *montags 12. und 19. Mai 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr, Reinhild Otterbein, Gebühr: EUR 7,00*
- Kinder brauchen Grenzen, 3 Termine: *dienstags, 17./24. Juni und 1. Juli 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr, Christiane Löwen-Oberbeck, Gebühr: EUR 12,00*
- Praktische Übungen zur Gewaltprävention bei Kindern, *Sonntag, 15. Juni 2003, 10.00 bis 13.00 Uhr, Uschi Hummel, Gebühr: EUR 7,00*
- Aufbaukurs Erste-Hilfe am Kind, *Samstag, 5. Juli 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr, Manfred Pietzek, Gebühr: EUR 13,00*
- Fass mich nicht an . . . wie kann ich Kinder vor sexuellen Übergriffen schützen? 2 Termine: *montags, 10. und 17. März, 20.00 bis 21.30 Uhr, Maren Kolshorn, Frauen-Notruf, Gebühr: EUR 7,00*

Wir bieten auf Anfrage für alle Kurse (außer abends) und gegen eine geringe Gebühr eine qualifizierte Kinderbetreuung an. Anmeldung und Information über die Tagespflegebörse Göttingen, Tel.: (0551) 508 36 60.

### Teilzeitlehrgang für Frauen zur beruflichen Orientierung und zum (Wieder-)Einstieg in den Beruf

Dieser mehrmonatige Lehrgang in Teilzeit spricht alle Frauen an, die nach oder während der Familienphase wieder berufstätig sein möchten. Er unterstützt Frauen in Fragen der Arbeitsaufnahme, der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und informiert über Möglichkeiten von Weiterbildung, Umschulung oder andere Alternativen zum Wiedereinstieg. Der Kurs umfasst zwei Abschnitte:

- Die **Orientierungsphase** beinhaltet Themen wie: Berufskunde, Bewerbungstraining, Kommunikation, Zeitmanagement, Arbeitsrecht, Lerntechniken sowie eine **EDV-Qualifizierung** in Textverarbeitung, Excel, Outlook und Internet.  
Für eine fachspezifischere Qualifizierung bieten wir die Möglichkeit eines **Wahlprogramms** in Sprachen, EDV, Rhetorik, Buchführung oder anderen Bereichen.
- Das begleitete **Betriebspraktikum** ermöglicht die Überprüfung, wie Beruf und Familie sich vereinbaren lassen, welche Grundlagen fehlen und welche Qualifikationen sich die Teilnehmerinnen noch aneignen müssen, um erfolgreich im Beruf bestehen zu können. Eine Übernahme in ein Arbeitsverhältnis wird für alle Teilnehmerinnen angestrebt.

Nähere Informationen zu dem Kurs im Beratungszentrum KOMPASS, Tel. (0551) 49 52-34.

### ➔ VHS-Ankündigung: Berufliche Integration für Aussiedlerinnen und Ausländerinnen

Dieser Kurs bietet Unterstützung bei der Suche nach einem Arbeitsplatz. Er richtet sich an arbeitslose Ausländerinnen und Aussiedlerinnen, die Sozialhilfe beziehen und eine gültige Aufenthalts- und Arbeitslaubnis haben. In 15 Monaten werden die Teilnehmerinnen durch umfassende berufsspezifische Informationen und praktische Arbeitsproben auf eine berufliche Tätigkeit vorbereitet. In den ersten drei Monaten des Kurses liegt der Schwerpunkt auf dem theoretischen Unterricht. Durch Sprachunterricht, Bewerbungstraining und Berufskunde werden individuelle Berufsperspektiven entwickelt. In den folgenden 12 Monaten können die Teilnehmerinnen ihre Eignung für den angestrebten Beruf in einem mehrmonatigen Betriebspraktikum überprüfen. Während dieser Zeit sind die Teilnehmerinnen sozialversicherungspflichtig bei der Volkshochschule Göttingen beschäftigt. Dieser Kurs wird gemeinsam mit dem Amt für Beschäftigungsförderung der Stadt Göttingen angeboten und mit Mitteln der Europäischen Union gefördert.

**Voraussichtlicher Kursbeginn: Sommer 2003.**

**Interessentinnen können sich melden bei:**  
Christine Kummer, Tel. (0551) 49 52-44,  
Ursula Gerecht, Tel. (0551) 49 52-41,  
oder Karin Ertl, Tel. (0551) 32759.

## Integrationsprojekt für Aussiedler/innen im Stadtteil Grone

(MIT UNTERSTÜTZUNG DES INSTITUTS BRÜCKENSCHLAG, DUDERSTADT)

In diesem Projekt werden kostenlose **Kurse und Beratung** für Aussiedlerinnen und Aussiedler im Stadtteil Grone angeboten, die sich mit den verschiedensten Problemen der beruflichen Orientierung und des Alltags beschäftigen, die aber auch Anregungen für die Freizeitgestaltung bieten, z. B. gemeinsame Ausflüge und Besichtigungen.

Folgende Kurse finden **regelmäßig** statt:

**Orientierungskurs zu verschiedenen Themen:**

*dienstags/donnerstags, 9.00 bis 11.00 Uhr*

**Kochkurs:** *mittwochs, 17.30 bis 19.45 Uhr*

**Nähkurs:** *donnerstags, 10.30 bis 12.45 Uhr*

**Englisch für Kinder:** *mittwochs, 15.00 bis 17.00 Uhr*

Alle Kurse finden statt im Stadtteil-Zentrum Grone, Sollingstr. 2c, 37081 Göttingen, Tel. (0551) 5 09 99-47/48

Informationen und Anmeldung:

Brigitte Kratky, Tel. (0551) 4952-40

➔ Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

– Anzeige –

## Domizil – Mobil

Qualifizierungsmaßnahme für Aussiedlerinnen und Ausländerinnen  
im Bereich personenbezogener Dienstleistungen

Inhalte: Dieses Projekt möchte Aussiedlerinnen und Ausländerinnen ab 35 Jahren ansprechen, die in Göttingen wohnen und von der Sozialhilfe leben. Die Teilnehmerinnen werden in folgenden Dienstleistungssektoren qualifiziert:

1. Gesunde Ernährung
2. Hauswirtschaft
3. Altenbetreuung und Altenpflege

Die **Fahrerlaubnis** ist die Voraussetzung für die notwendige Mobilität, deswegen möchten wir durch einen Zuschuss unseren Teilnehmerinnen den Erwerb des Führerscheins Klasse B ermöglichen.

**Berufsperspektiven nach dem Kursabschluss:**

1. Arbeitsstelle in Dienstleistungsbetrieben (Altenpflege, Familienbetreuung, Reinigung oder Küche)
2. Beschäftigung in der ambulanten Kranken- und Altenpflege
3. Sozialversicherungspflichtige Arbeitsstelle als Hauswirtschaftsassistentin (Haushaltsführung, Kinder- oder Altenbetreuung in Familien)
4. Umschulung

Dieser Kurs wird gemeinsam mit dem Amt für Beschäftigungsförderung der Stadt Göttingen angeboten und mit Mitteln der Europäischen Union gefördert.

*Kursbeginn: voraussichtlich am 01.04.2003 · Dauer des Kurses: 15 Monate · Informationen und Anmeldung: VHS, Goschka Grynia-Gallwitz, Tel. (0551) 49 52-29, Fax (0551) 49 52-28, E-Mail: gryniagallwitz@vhs-goettingen.de oder Amt für Beschäftigungsförderung: Barbara Stephanski, Tel. (0551) 400-2857, Fax (0551) 400-28 56*

Umschulung in Teilzeit:

## Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

GEFÖRDERT VOM ARBEITSAMT GÖTTINGEN

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Frauen, die nach der Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, in ihrem alten Beruf jedoch keine Arbeitsmöglichkeiten mehr finden oder einfach einen neuen Berufsweg mit Zukunftsperspektive einschlagen möchten. Auch Frauen, die noch keinen qualifizierten Berufsabschluss haben, können diesen hier nachholen.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitsamt und Göttinger Betrieben wird Frauen die Möglichkeit geboten, eine betriebliche Umschulung in Teilzeit zu machen. Die Maßnahme beginnt mit einem dreimonatigen Lehrgang, in dem allgemeine Berufsorientierung und Inhalte wie EDV, Bewerbungstraining, Kommunikation/Rhetorik, moderne Lernmethoden, Telefontraining, Kundenbetreuung, Zeitmanagement u. a. vermittelt werden. Voraussetzungen und Perspektiven jeder Teilnehmerin hinsichtlich eines neuen Berufsprofils werden individuell erarbeitet.

Ein sich anschließendes Praktikum ermöglicht es den Teilnehmerinnen zu überprüfen, ob die von ihnen gewählte Berufsrichtung ihren Erwartungen und Möglichkeiten entspricht.

Ab 1. August 2003 starten die Frauen voraussichtlich mit der Umschulung in Teilzeit in den jeweiligen Betrieben, die mit einer staatlich anerkannten Kammerprüfung endet. Auch während der Umschulungsphase werden die Teilnehmerinnen durch die Kursleiterin betreut, so dass eventuell auftretende Probleme individuell und schnellstmöglich aufgefangen werden können.

Außerdem finden regelmäßige Betriebsbesuche statt, um eine für beide Seiten – Arbeitgeber und Umschülerin – zufriedenstellende Ausbildung abzusichern. Ein kontinuierlicher Erfahrungsaustausch wird durch regelmäßige Treffen aller Umschülerinnen gewährleistet.

*Beginn des Kurses: Januar 2003 · Unterrichtszeit: 8.15 bis 12.30 Uhr · Kursleitung: Britta Skaliks, Tel. (0551) 49 52-40 · Informationen: Kursleitung oder Beratungsstelle „Kompass“, Tel. (0551) 49 52-34*



## Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für junge Mütter!

Wir unterstützen junge Mütter bei ihrem Wunsch, eine Berufsausbildung nachzuholen. Wir machen Ihnen folgendes Angebot:

### 1. Schnupperkurs zum Testen – Informieren – Probieren (tip-Lehrgang)

Sie können innerhalb von vier Wochen bis zu drei Monaten z. B. folgende Fragen klären:

- Welcher Beruf passt zu meinen Fähigkeiten und Interessen?
- Wie lassen sich Ausbildung und Kinder vereinbaren?
- Wie sieht der Arbeitsmarkt aus?
- Welche Berufe haben Zukunft und sind für eine Teilzeittätigkeit geeignet?

Darüber hinaus können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen aktualisieren, Vorstellungsgespräche einüben, erhalten Einführungen in Zeitmanagement, Rhetorik, Arbeitsrecht und allgemeine berufliche Grundlagen. In der Praxis können Sie Teilbereiche kaufmännischer Berufe erproben; wie z. B. EDV, Büroorganisation, Telefontraining. Mögliche Ausbildungswünsche werden konkretisiert und erste Kontakte zu Betrieben aufgenommen.

*Beginn: 1. März 2003 · Unterrichtszeit: 8.30 bis 12.00 Uhr · Informationen: Susanne Berdelmann, Tel. (0551) 49 52-43, E-Mail: berdelmann@vhs-goettingen.de. Finanzierung und Anmeldung: Arbeitsamt Göttingen, Berufsberatung, Tel. (0551) 520 154*

### 2. Einjähriger Vorbereitungskurs zur Aufnahme einer Ausbildung (Grundausbildungslehrgang)

Im Anschluss an den Schnupperkurs startet im September 2003 die konkrete Vorbereitung auf den Ausbildungsbeginn und die Suche nach geeigneten Ausbildungsstellen in Teilzeit. Die EDV-Kenntnisse werden erweitert, Themen der Berufsschule aufgegriffen und notwendige Schulkenntnisse, wie z. B. Mathematik oder Englisch, aktualisiert. Nach kurzer Orientierungszeit suchen sich die Teilnehmerinnen einen Praktikumsplatz im gewünschten Ausbildungsberuf, was im Erfolgsfall zu einem Ausbildungsverhältnis ab August 2004 führt. An einem Tag der Woche findet weiterhin Unterricht statt. Wir können keine Kinderbetreuung anbieten, aber unterstützen Sie bei der Suche nach geeigneten Plätzen und bei allen behördlichen Schwierigkeiten. Dies gilt ebenso für den Kontakt zu den Betrieben während der Praktikumszeit. Die Finanzierung erfolgt über das Arbeitsamt Göttingen. Ein Antrag auf Berufsausbildungsbeihilfe kann gestellt werden.

*Kursbeginn: 1. September 2003 · Unterrichtszeit: 8.30 bis 15.30 Uhr · Informationen: Susanne Berdelmann; Tel. (0551) 49 52-43 · Anmeldung: Arbeitsamt Göttingen, Berufsberatung, Tel. (0551) 520 154*

### 3. Ausbildung in Teilzeit

Während der Ausbildungszeit von drei Jahren erhalten Sie von der Volkshochschule Förderunterricht und werden weiterhin sozialpädagogisch betreut, d. h., wir sind Ansprechpartner bei Konflikten für Sie und die Betriebe. Wir hoffen, damit zum Gelingen der Ausbildung beitragen zu können.

## Ausbildung in den Laborberufen

Hochqualifizierte praktische Ausbildung bei Kooperationspartnern im Raum Göttingen  
GEFÖRDERT DURCH DAS ARBEITSAMT GÖTTINGEN

Die Volkshochschule Göttingen e.V. bildet mittlerweile seit vier Jahren in den Berufsbereichen Biologie-, Chemie- und Physiklaborant/-laborantin in Kooperation mit Instituten des **Universitätsklinikums** und der **Universität Göttingen**, mit der **Fachhochschule Hildesheim/Holzminde/Göttingen** im Fachbereich Physiktechnik, Messtechnik und Feinwerktechnik (PMF), dem **Max-Planck-Institut für Biophysikalische Chemie** und **Betrieben aus der Region Göttingen** (z. B. Sartorius) Jugendliche aus. Das Modell dieser außerbetrieblichen Ausbildung wurde im Rahmen von Sonderprogrammen des Arbeitsamtes (Jugendsofortprogramm Jump 2000 der Bundesregierung und Benachteiligtenprogramm) durchgeführt. Die Aufnahme in diese Ausbildung ist nur nach Klärung der besonderen Voraussetzungen durch das Arbeitsamt möglich. Dreizehn Auszubildende werden im Rahmen dieses Ausbildungsmodells zur Zeit qualifiziert.

Die Ausbildung gliedert sich in mehrere Abschnitte:

- Ausbildung im Betrieb und an der Volkshochschule Göttingen
- Ausbildung in der Berufsschule (BBS II Göttingen)
- Ausbildung in Praktika, die in den Laboreinrichtungen der o.g. Einrichtungen stattfinden
- EDV-Lehrgänge
- Englisch-Lehrgänge

Im Rahmen des **außerbetrieblichen Ausbildungsmodells** durchlaufen die Auszubildenden mittels eines Rotationsverfahrens mehrere Abteilungen unterschiedlicher Forschungsinstitute und auch verschiedener Wirtschaftsunternehmen. Während der praktischen Ausbildungszeit arbeiten die Auszubildenden in fünf verschiedenen Instituten für eine Zeit von ca. drei bis sechs Monaten. Die Volkshochschule Göttingen gewährleistet die Koordination der Ausbildungsangelegenheiten. Die theoretische Ausbildung wird ergänzend zu den Lehrinhalten der Berufsschule in Form von individuellen Zusatzunterweisungen (z.B. Förderunterricht, intensive Prüfungsvorbereitung für Zwischen- und Abschlussprüfungen) und fachspezifischen Zusatzpraktika unterstützt. Während der gesamten Ausbildungszeit werden die Auszubildenden sozialpädagogisch betreut, dieses stellt einen wichtigen Baustein der außerschulischen Förderung dar. Weiterhin werden zur Integration neuer Inhalte in den modularen Ausbildungscharakter neue Ausbildungsmodule entwickelt. Acht Auszubildende der Bereiche Biologie- und Chemielaborant/-laborantin schlossen im Jahr 2002 ihre Ausbildung ab, sieben von ihnen konnten bereits in ihren jeweiligen Berufen sowohl regional als auch überregional eine Anstellung finden.

*Weitere Infos und Beratung zu diesem und weiteren Ausbildungsprojekten im gewerblich-technischen Bereich: Hilke Thomas, Astrid Schneller, Dr. Caroline Kurz und Dr. Bärbel Linke, Tel.: (0551) 32439, E-Mail: labor@vhs-goettingen.de*

## Berufliche Orientierung und Qualifizierung für junge Frauen ausländischer Herkunft und Aussiedlerinnen bis 25 Jahren

Mit der Schule fertig . . . und dann . . . ?

Dieser Jahreskurs ist ein Lehrgang des Arbeitsamtes zur Vorbereitung auf den Beruf (BBE). Wenn Sie die Schulpflicht erfüllt haben, nicht älter als 25 Jahre sind und noch Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben, käme dieser Kurs evtl. für Sie in Frage. Sie benötigen einen sicheren Aufenthaltsstatus. Über die Teilnahme und Eignung entscheidet die Berufsberatung des Arbeitsamtes.

- Sie können Ihre Deutschkenntnisse verbessern, verschiedene Berufe kennen lernen und werden auf eine Ausbildung, eine Arbeitsaufnahme oder einen weiteren Schulbesuch vorbereitet.
- In den Fächern Kochen, Nähen und Kosmetik werden praktische Fertigkeiten vermittelt. Außerdem können Sie umfangreiche Computerkenntnisse erwerben. Die Qualifizierungen schließen mit einem Zertifikat ab.
- Ein dreimonatiges Betriebspraktikum soll Ihnen bei der Berufswahl und der Ausbildungsplatz- bzw. Arbeitsplatzsuche helfen. Das Arbeitsamt übernimmt die Kosten, ein Antrag auf Berufsausbildungsbeihilfe kann gestellt werden. Die Anmeldung erfolgt über die Berufsberatung des Arbeitsamtes, Tel. (0551) 520 154. Der laufende Kurs hat am 1. September 2002 begonnen. Der Einstieg ist in Einzelfällen möglich. Ein weiterer Kurs wird voraussichtlich ab September 2003 starten.

*Unterrichtszeiten: 8.00 bis 16.00 Uhr  
Kontakt: Susanne Berdelmann,  
Theodor-Heuss-Str. 21, Tel. (0551) 49 52-43,  
E-Mail: berdelmann@vhs-goettingen.de*

## NEU: Umschulung zu Laborberufen

GEFÖRDERT DURCH DAS ARBEITSAMT GÖTTINGEN

Die Volkshochschule Göttingen e. V. führt seit Oktober 2002 eine Umschulungsmaßnahme in den Berufsbereichen Biologie-, Chemie- und Physiklaborant/-laborantin durch. Das Umschulungsmodell ist stark an die außerbetriebliche Ausbildung angelehnt. Die Umschulung wird in einem Zeitraum von 28 Monaten durchgeführt. Die Aufnahme in diese Umschulung ist nur nach Klärung der besonderen Voraussetzungen durch das Arbeitsamt möglich. Sechs Umschüler werden im Rahmen dieses Ausbildungsmodells zur Zeit qualifiziert.

*Weitere Infos und Beratung zu diesem und weiteren Ausbildungsprojekten im gewerblich-technischen Bereich: Hilke Thomas, Astrid Schneller, Dr. Caroline Kurz und Dr. Bärbel Linke, Tel.: (0551) 32439, E-Mail: labor@vhs-goettingen.de*



**EQUAL** ist eine Gemeinschaftsinitiative der Europäischen Union, die darauf abzielt, mehr und bessere Arbeitsplätze zu schaffen und sicherzustellen, dass niemandem der Zugang zu diesen Arbeitsplätzen verwehrt wird. Sie wird aus dem Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziert. In EQUAL-Projekten werden neue Wege der Bekämpfung von Diskriminierungen und Ungleichheiten bei Arbeiten und Arbeitsuchen erprobt, die die Strukturen auf dem Arbeitsmarkt nachhaltig verändern sollen.

Die Umsetzung von EQUAL erfolgt durch sogenannte „Entwicklungspartnerschaften“, zu denen sich relevante Arbeitsmarktakteure zusammenschließen, um gemeinsame integrative Konzepte zu entwickeln. Darüber hinaus sieht EQUAL eine enge Zusammenarbeit auf europäischer Ebene vor.

„Frauen in t.i.m.e.“ ist eine Entwicklungspartnerschaft (EP), die sich Ende 2001 auf Initiative der VHS Göttingen zusammengefunden hat. Sie setzt sich aus verschiedenen Bildungsträgern, Unternehmen, Arbeitsämtern, kommunalen Frauenbüros, Industrie- und Han-



frauen in t.i.m.e.  
telekommunikation  
information  
multimedia  
e-learning

delskammern, Gewerkschaften u. a. aus der Region Göttingen/Hannover/Verden zusammen und wird von der VHS Göttingen koordiniert. Darüber hinaus besteht eine transnationale Partnerschaft mit dem spanischen Projekt **E-merge** und dem holländischen Projekt **vrouwen-online**. Ziel der EP ist es, Frauen für die Berufsfelder und Anwendungsbereiche der Informations- und Kommunikationstechnologien zu qualifizieren und damit ihre Position auf dem Arbeitsmarkt zu stärken. 14 Teilprojekte decken dabei ein vom Anforderungsniveau her gestuftes

und thematisch breit gefächertes Spektrum ab. Dadurch können unterschiedliche Zielgruppen angesprochen werden.

Die Projekte, die bis Juni 2005 umgesetzt werden, wenden sich an:

- Mädchen und junge Frauen in der Phase der Berufsorientierung,
- arbeitssuchende Frauen mit Interesse an einer (neuen) Einstiegsqualifikation und
- berufstätige Frauen, die ihre berufliche Position festigen oder verbessern wollen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.frauen-in-time.de](http://www.frauen-in-time.de)

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl der im Rahmen von „Frauen in t.i.m.e.“ durchgeführten Teilprojekte:

## Qualifizierung von EDV-Dozentinnen

Weiterbildung von EDV-Dozentinnen für den Unterricht in fortgeschrittenen technischen Kursthemen

Ein Projekt vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

**Sie sind** Dozentin für EDV-Fächer bei einer Volkshochschule oder einem anderen Bildungsträger?

**Wir möchten** Ihre Kompetenzen im technischen IT-Bereich vergrößern, damit Trainerinnen nicht mehr nur die Standardbereiche wie EDV-Grundlagen und Textverarbeitung abdecken, sondern zum Beispiel auch fortgeschrittene WINDOWS-Seminare, Kurse über PC-Netzwerke, Internettechnologien und PC-Hardware anbieten. Ein größerer Anteil an weiblichen Trainern in diesen Gebieten soll Multiplikatoreffekte bewirken, um diese Themen auch vermehrt Anwenderinnen nahe zu bringen.


**Dazu bietet** der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. einen Lehrgang mit insgesamt 200 Unterrichtsstunden mit folgenden Inhalten an:

- PC-Technik und -Konfiguration
- Wartung und Konfiguration von PC-Unterrichtsräumen
- Grundlagen der Netzwerk- und Internet-technologie
- Hard- und Software-Praktikum
- Netzwerkadministration mit MS-WINDOWS 2000 Server
- Methodik und Didaktik von EDV-Seminaren mit besonderer Berücksichtigung von Frauen als Kursteilnehmerinnen

Es wird nur eine geringe Kostenbeteiligung erhoben. Da die Lehrgangsmodule an unterschiedlichen Orten durchgeführt werden, können noch Fahrt- und Unterbringungskosten anfallen.

Geplant sind für 2003 zwei Lehrgänge, beginnend im Februar und im August.

**Informationen:** Rüdiger Rohrig  
Tel.: (0551) 49 52-38, Fax: (0551) 49 52-33  
E-Mail: [rohrig@vhs-goettingen.de](mailto:rohrig@vhs-goettingen.de)



Beratungszentrum für Berufswegplanung

**Sprechzeiten:**  
montags und mittwochs,  
10.00–12.00 Uhr  
dienstags und donnerstags,  
14.00–16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Beratung für Berufsrückkehrerinnen**  
Ute Krüger und Susanne Rieks  
Tel. 49 52-34, VHS, Bahnhofsallee 7

## JOB-FORMAT – IT-Kompetenz für Arbeitnehmerinnen

PROJEKTLITERIN: ISABELLA WOLTER,  
VHS GÖTTINGEN E. V.

**Optimierung durch Qualifizierung:** Das wertvollste Gut in Ihrem Unternehmen sind die Leistung und der Einsatz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für den Betrieb.

Optimieren Sie gemeinsam mit uns das in Ihrem Unternehmen vorhandene Potenzial an „(Wo-)Men-Power“ und steigern Sie damit die Effizienz Ihrer Tätigkeit und die Wettbewerbsfähigkeit Ihres Unternehmens. Wir unterstützen Sie im Rahmen des Projektes JOB-FORMAT dabei, Ihre Mitarbeiterinnen zielgerichtet und passgenau zum Beispiel in den folgenden Bereichen zu qualifizieren:

### Themen und Inhalte

- PC-Grundlagen
  - Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Access, MS Project)
  - Microsoft Outlook
  - Lotus Notes
  - Internet-Anwendungen
  - Projekt- und Zeitmanagement
  - Kundenorientierung und Telefontraining
- Darüber hinaus entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen gerne neue Themen.

**Bedarfsgerecht** und auf Ihre individuellen Anforderungen und Bedürfnisse zugeschnitten organisieren und koordinieren wir, basierend auf einer Bedarfsanalyse, ein Qualifizierungsprogramm für Ihre Mitarbeiterinnen.

**Kostenlos**, aber nicht umsonst stellen wir Ihnen diese Leistungen zur Verfügung. Ihr Beitrag besteht darin, dass Sie Ihre teilnehmenden Mitarbeiterinnen für den Zeitraum der Seminare freistellen.

**Beratung/Information:** Sehr gern informieren wir Sie in einem unverbindlichen Beratungsgespräch darüber, was JOB-FORMAT für Ihr Unternehmen leisten kann. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf: Isabella Wolter, Tel.: (0551) 49 52-59, E-Mail: wolter@frauen-in-time.de

## Start IT – Vorqualifizierung von Migrantinnen für den IT-Bereich

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM AMT FÜR BESCHÄFTIGUNGSFÖRDERUNG DER STADT GÖTTINGEN  
PROJEKTLITERIN: CHRISTINE KUMMER,  
VHS GÖTTINGEN E.V.

### Unser Angebot:

Sie sind Ausländerin oder Aussiedlerin und haben Spaß und Interesse an der Arbeit mit Computern? In diesem Kurs können Sie sich auf eine Ausbildung oder Umschulung in einem der neuen Berufe aus dem Bereich der Informationstechnologie (IT) vorbereiten. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie Sozialhilfe beziehen und arbeitslos sind.

### Kursdauer und Unterrichtsort:

Der Kurs dauert insgesamt 18 Monate und gliedert sich in eine Feststellungsmaßnahme in Teilzeit (1.12.2003 bis 31.05.2004) und eine Hauptmaßnahme in Vollzeit (1.06.2004 bis 31.05.2005). Unterrichtsort ist die VHS Göttingen e. V., Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen.

### Sie bekommen:

- während der Hauptmaßnahme einen Arbeitsvertrag und sind somit für ein Jahr sozialversicherungspflichtig beschäftigt,
- modernen theoretischen Unterricht,
- ein mehrmonatiges Praktikum, in dem Sie Ihre erworbenen theoretischen Kenntnisse anwenden und erweitern können,
- individuelle sozialpädagogische Betreuung und
- Unterstützung bei der Suche nach einem Ausbildungs- oder Umschulungsplatz im IT-Bereich

### Unterrichtsinhalte sind:

- Xpert Computerpass (Windows, Winword, Excel, Powerpoint, Internet)
- PC-Technik und PC-Support
- Deutsch und Englisch
- Mathematik
- Lerntraining, Zeitmanagement
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

### Kontakt:

Christine Kummer, Tel.: (0551) 49 52-44  
E-Mail: kummer@frauen-in-time.de

## Bleib dran! – Beratung für Frauen während und nach EDV-Fortbildungsmaßnahmen

EIN PROJEKT VON ARANJA – NETZWERK FRAUEN UND ERWERBSTÄTIGKEIT E.V. / PROJEKTLITERIN: MARIA CASAN

Sie sind oder waren Teilnehmerin an einer EDV-Fortbildung? Sie haben Fragen oder Probleme bei der Anwendung des Gelernten oder weiteren Fortbildungsbedarf? Verlieren Sie nicht den Anschluss! Wenden Sie sich an unsere Beratungsstelle „Bleib dran!“

### Die telefonische und persönliche Beratung bietet:

- Erste Hilfe bei PC-Problemen
- Praktische Hilfe bei PC-Anwendungsfragen (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internet)
- Analyse des persönlichen Weiterbildungsbedarfs im Bereich EDV
- Hilfe bei der Weiterentwicklung und Festigung der erworbenen Kenntnisse
- Unterstützung bei der Jobsuche im Internet

„Bleib dran!“ bietet in diesem Semester zwei **kostenlose** Informationsveranstaltungen an (Anmeldung erforderlich):

### Anwendungsprogramme für den beruflichen Einsatz

In dieser Veranstaltung haben Sie Gelegenheit, anhand praktischer Beispiele einen Überblick über die vielseitigen Einsatzgebiete der gängigen Büro-Anwendungsprogramme aus dem Bereich Office, Grafik, Bürokommunikation und Internet zu bekommen.

**Kurs: Mittwoch, 30. April 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; Theodor-Heuss-Str. 21, Raum L12**

### Internet für die berufliche Weiterentwicklung

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps zur Nutzung des Internets für die berufliche Weiterentwicklung. Themen sind u. a.: Berufsorientierung, Jobsuche, berufliche Bildung, Informationsaustausch mit anderen Frauen (virtuelle Treffpunkte, Diskussionsgruppen, Netzwerke), Frauenseiten für PC-Probleme und Tipps & Tricks für Anwendungsprogramme.

**Kurs: Samstag, 29. März 2003, 14.00 bis 17.00 Uhr; Theodor-Heuss-Str. 21, Raum L11**

### Es werden weitere Informationsveranstaltungen zu folgenden Themen angeboten:

- passende Hardware
- optimale Anpassung der Arbeitsoberfläche bei Anwendungsprogrammen
- Sicherheit im Internet
- der EDV-Weiterbildungsmarkt in und um Göttingen

### Beratung und Anmeldung:

Maria Casan, Gebäude der VHS Göttingen, Theodor-Heuss-Str. 21, 37075 Göttingen  
Telefonische Beratung: montags und donnerstags, 15.00 bis 17.00 Uhr  
Persönliche Beratung: Mittwoch, 9.00 bis 12.00 Uhr, Tel.: (0551) 49 52-64  
E-Mail: casan@frauen-in-time.de

## Vormittagskurse für Berufsrückkehrerinnen

IN KOOPERATION MIT DER KOORDINIERUNGSSTELLE  
„FRAUENFÖRDERUNG IN DER PRIVATEN WIRTSCHAFT“

Haben Sie Ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen? Befinden Sie sich im Erziehungsurlaub und wollen während dieser Zeit beruflich „am Ball“ bleiben? Folgende Kurse wollen die Chancen für Ihren beruflichen Wiedereinstieg gezielt fördern. Frauen, die über 25 Jahre alt sind und seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, können eine ermäßigte Kursgebühr und finanzielle Unterstützung bei der Kinderbetreuung beanspruchen. Interessentinnen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, haben die volle Kursgebühr zu zahlen (Förderung aus Mitteln des Niedersächsischen Frauenministeriums, der Stadt und des Landkreises Göttingen sowie der Europäischen Union). Voraussetzungen einer Gebührenermäßigung bitte erfragen bei der Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“, Neues Rathaus, Zi. 3342; Tel. (0551) 400-2860.

### Zurück ins Büro

MARIA HALD

Sie haben Ihren Büroberuf für die Arbeit in der Familie jahrelang unterbrochen und möchten wieder zurück „an den Schreibtisch“? Durch ein Crashtraining in Büroorganisation wollen wir Sie wieder fit für die Praxis machen. Inhalte: Korrespondenztraining inkl. Vordruckgestaltung und Adressschreiben; Umgangformen heute; Ergonomie, Mobbing, Stressbewältigung; Postbearbeitung; Rationalisierung der schriftlichen Kommunikation; Beschaffen, Ordnen und Speichern von Informationen; Planung und Durchführung von Veranstaltungen; Organisation und Abrechnung von Geschäftsreisen; Terminplanung, Protokollführung, Telefontraining.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

*Dienstags und donnerstags, 25. Februar bis 3. April 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustdn., 12 Vormittage. Gebühr: EUR 144,00 (erm. EUR 72,00) · Kurs 6403*

### Richtig bewerben

HELGA KLEIN

Inhalte: Wege der Stellensuche; Entwicklung einer geeigneten Bewerbungsstrategie; Aufbau einer Bewerbungsmappe; Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch; typischer Ablauf von Vorstellungsgesprächen; Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen. Eigene Bewerbungsmappen und interessante Stellenanzeigen bitte mitbringen.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

*Dienstags und donnerstags, 25. März bis 3. April 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 4 Vormittage. Gebühr: EUR 50,00 (erm. EUR 30,00) · Kurs 6408*

### Wirkungsvolles Sprechen – sicheres Auftreten

INGRID SCHELLHAAS, SPRECHERZIEHERIN DGSS

Der erste Eindruck vermittelt sich durch unser körpersprachliches Auftreten und durch die Art, wie wir uns anderen sprachlich mitteilen. Daher wollen wir, ausgehend von Kenntnissen über den Zusammenhang zwischen persönlicher Ausstrahlung, Körperhaltung, sprachlichem und sprecherischem Ausdruck, zu einer genaueren Selbsteinschätzung der persönlichen Auftretensmuster und der individuellen Präsentation gelangen und unser persönliches Sprechverhalten und die persönliche Wirkung verbessern.

Inhalte: praktische Übungen: Atem – Artikulation – Stimme; Variation des sprecherischen Ausdrucks; Einsatz von Körpersprache, Körperhaltung, Gestik; Präsentation vor der Gruppe; Verhalten im Gespräch, in der Diskussion. Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

*Dienstags und donnerstags, 20. Mai bis 3. Juni 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 4 Vormittage. Gebühr: EUR 50,00 (erm. EUR 30,00) · Kurs 6405*

### EDV-Einführung und Textverarbeitung

Inhalte: Funktionsweise und Bedienung eines PCs. Dateien, WINDOWS-Einführung, Textverarbeitung mit Word für Windows, Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen, Serienbriefen.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Für Frauen, die nicht förderungsfähig sind, wird der Kurs mit gleichen Inhalten auf Seite 47 angeboten!

### Für Frauen ohne PC-Erfahrung

BEATRIX MERKEL

*Montags und mittwochs, 12. Februar bis 2. April 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustdn., 15 Termine. Ermäßigte Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 5220 ●*

### Für Frauen mit PC-Erfahrung (schnelleres Tempo)

SABINA REIFENRATH

*Dienstags und donnerstags, 4. März bis 13. Mai 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustdn., 15 Termine. Ermäßigte Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 5222 ●*

### Textverarbeitung – Aufbaukurs

ANTJA BACHMANN

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows- und Textverarbeitungsgrundkenntnisse (siehe Kurse „EDV-Einführung und Textverarbeitung“ auf dieser Seite).

Inhalte: Formatvorlagen, Serienbriefe, Etiketten, Listen, Grafiken einbinden und bearbeiten, Tabellen, Rechenfunktion.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342. Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

*Freitags, 16. Mai bis 20. Juni 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 6 Vormittage. Gebühr: EUR 84,00 (erm. EUR 42,00) · Kurs 5228*

### EXCEL – Grundlagen

ANTJA BACHMANN

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter Windows 98 und der Textverarbeitung mit Word für Windows.

Inhalte: Aufgaben und Fähigkeiten eines Tabellenkalkulationsprogramms, Aufbau von Tabellen, Rechenformeln, Kopierfunktionen, Tabellen gestalten und formatieren, Grundlagen der Diagrammbearbeitung.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

*Freitags, 28. Februar bis 9. Mai 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 8 Vormittage. Gebühr: EUR 112,00 (erm. EUR 56,00) · Kurs 5230*

➔ **Besuchen Sie uns im Internet**  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

## Onlinekurs:

### Textverarbeitung – Vertiefung

ANTJA BACHMANN UND BEATRIX MERKEL

Voraussetzung: Textverarbeitungsgrundkenntnisse (Word für Windows); eigener PC mit Internetanschluss, Internet-Grundkenntnisse.

Eines der Zauberwörter der aktuellen Bildungsdiskussion heißt „E-LEARNING“. Damit ist gemeint, dass der PC als Unterrichtsmedium verwendet wird, um in freier Zeiteinteilung Lernmodule zu bearbeiten. Eine große Menge unterschiedlicher Lernprogramme wird zu diesem Zweck angeboten. Wir wollen hier einen etwas anderen Weg gehen, um es Ihnen zu ermöglichen, im Wesentlichen von zu Hause aus in Ihrer freien Zeit Ihr Textverarbeitungswissen zu vertiefen und vielleicht auch andere PC-Probleme anzusprechen.

Eingerahmt von drei „Präsenz-Vormittagen“ in den Computerräumen der VHS, wo Sie die Bedienung unserer „Lernplattform“ gezeigt bekommen und auf das Lernen mit diesem Medium vorbereitet werden, bieten wir „TELELERNEN“ über das Internet unter intensiver Anleitung durch erfahrene, speziell ausgebildete Teletutorinnen an.

Unsere Internet-Lernplattform ist die virtuelle Schule, in der Sie Erfahrungen austauschen, Aufgaben gestellt bekommen und lösen, mit Trainerinnen und Kolleginnen kommunizieren und sich vielleicht auch unabhängig vom Unterricht zu einem „Schwätzchen“ treffen. Sie müssen mit ca. 8 Stunden Zeiteinsatz pro Woche rechnen!

Ausführlichere schriftliche Informationen über: Tel. (0551) 49 52-25, schneider@vhs-goettingen.de.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

**Infotermin:** Freitag, 14. Februar 2003, 9.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7, Raum 204.

**Präsenztermine:** Freitag, 21. Februar 2003, Mittwoch, 2. April 2003 und Mittwoch, 30. April 2003, jeweils 9.00 bis 12.15 Uhr, 8 Wochen online!; VHS, Bahnhofsallee 7. Gebühr: EUR 245,00 (erm. EUR 120,00) · Kurs 5232

### Präsentationsgrafik mit Powerpoint

SABINA REIFENRATH

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter Windows 98 und der Textverarbeitung mit Word für Windows.

Wer Vorträge mit Dias, Folien oder einer Bildschirmpräsentation begleiten möchte, findet in Powerpoint das ideale Hilfsmittel. Inhalte: Einbinden und Bearbeiten von Text, ClipArts, Grafiken, Tabellen und Organisationsdiagrammen; Animation fertiger Präsentationen und die dazu vorhandenen Effekte; gestalterische Regeln zur Erstellung einer Präsentation.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

**Dienstags und donnerstags, 27. Mai bis 26. Juni 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 8 Vormittage. Gebühr: EUR 112,00 (erm. EUR 56,00) · Kurs 5236**

### Selbsthilfe bei PC-Problemen

SABINA REIFENRATH

Für Frauen mit Erfahrung in der PC-Bedienung unter Windows und mit Anwendungsprogrammen.

Inhalte: Aufbau eines PCs, Selbsthilfe bei kleineren Hardware-Problemen, Installation von Betriebssystem und Anwendungssoftware, Nachinstallation von Zubehör und Programmkomponenten, Ordnung auf dem PC (sinnvolle Festplattenstruktur, Suchen nach Dateien und Informationen, Löschen von Programmen und Dateien, Defragmentierung), typische Fehler-situationen und deren Behebung.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

**Montags und mittwochs, 24. Februar bis 26. März 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Vormittage. Gebühr: EUR 140,00 (erm. EUR 70,00) · Kurs 5238**

### EDV-Einführung und Textverarbeitung für Frauen

Abendkurse

Zielgruppe: Frauen ohne PC-Praxis und ohne EDV-Vorkenntnisse.

Inhalte: Funktionsweise und Bedienung eines PC. Dateien, WINDOWS-Einführung, Textverarbeitung mit Word für WINDOWS, das Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen, Serienbriefen.

SABINA REIFENRATH

**Montags, 10. Februar bis 5. Mai 2003, 18.00 bis 21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Abende. Gebühr: EUR 126,00 · Kurs 5201**

CHRISTINA BOHLEN

**Dienstags, 25. Februar bis 20. Mai 2003, 18.00 bis 21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Abende. Gebühr: EUR 126,00 · Kurs 5203**

CHRISTINA BOHLEN

**Mittwochs, 30. April bis 2. Juli 2003, 18.00 bis 21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Abende. Gebühr: EUR 126,00 · Kurs 5205**

### PC in der Arztpraxis

THEO SCHINNER

Für Arzthelferinnen ohne EDV-Erfahrung. Inhalte: KV-Karte, Krankenscheinverwaltung, Kassen-/Privatabrechnung, Arztbriefe, Übungen an einem Arztprogramm.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

**Freitags, 23. Mai bis 4. Juli 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr, 6 Vormittage; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn. Gebühr: EUR 84,00 (erm. EUR 42,00) · Kurs 5239**

### Internet für Frauen

SABINA REIFENRATH

Das Internet hat in kurzer Zeit unsere Vorstellungen von Kommunikation entscheidend beeinflusst. Weltweiter freier Zugriff auf Informationen, schneller, kostengünstiger Kontakt per E-Mail mit Menschen aus allen Ländern und Kulturkreisen, die Möglichkeit, mit eigenen Meinungen und Anliegen ohne Aufwand Millionen von Menschen zu erreichen, faszinieren – die Missbrauchsmöglichkeiten und die zunehmende Kommerzialisierung machen aber auch nachdenklich.

Noch haftet dem Internet außerdem der Ruf an, nur von EDV-Fachleuten oder zumindest technisch versierten Personen bedienbar und hauptsächlich von Computerfreaks bevölkert zu sein.

In diesem Kurs soll ohne viele technische Details gezeigt werden, wie frau einen Zugang zum Internet bekommt, welche Möglichkeiten das Internet bietet (mit Schwerpunkt auf WorldWideWeb und E-Mail), und auch, was das Ganze kostet. Es gibt viel Gelegenheit zu „browsen“, damit jede Teilnehmerin eigenen Interessen im Internet nachforschen kann. Zugangsvoraussetzung: Sicherheit im Umgang mit WINDOWS 95/98!

**Montags, 12. Mai bis 23. Juni 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 6 Abende. Gebühr: EUR 108,00 · Kurs 5240** ☐

## Warum Kurse für Seniorinnen/Senioren?

Gerade bei PC-Kursen macht es Sinn, Kurse für unterschiedliche Zielgruppen anzubieten! Es macht schon einen wesentlichen Unterschied, ob jemand sich PC-Wissen für den Beruf aneignen will/soll, d.h. innerhalb kurzer Zeit spezielle Kenntnisse, die auf den direkten beruflichen Einsatz abzielen, oder ob jemand ohne spezielle inhaltliche und zeitliche Zwänge einfach nur wissen will, wie mit einem PC umzugehen ist und was, gerade für den privaten Einsatz, der PC als Werkzeug eigentlich zu bieten hat. Den Unterschied zwischen „normalen“ Kursen und solchen für Seniorinnen/Senioren macht also weniger das Alter der Teilnehmer/innen als vielmehr die Motivation zur Teilnahme aus. In den PC-Kursen für Seniorinnen/Senioren (und ebenso bei den Handy-Kursen) finden sich daher Teilnehmer/innen zusammen, die sich von der der technischen Entwicklung nicht abhängen lassen wollen, die in stressfreier Atmosphäre lernen wollen, wie der PC für den Alltag sinnvoll eingesetzt werden kann, und dabei auch Erfahrungen mit Anderen in gleicher Situation austauschen wollen.

Die EDV-Grundlagen-Seminare richten sich an absolute Anfänger/innen. Wenn Sie also schon über gewisse Vorerfahrungen verfügen, so denken Sie daran, dass Ihr „Vorpreschen“ die anderen verunsichern kann – stellen Sie den „blutigen“ Anfängern lieber Ihre Hilfe zur Verfügung!

In den anderen Kursen müssen Sie über PC-Grundkenntnisse verfügen. Sie sollten Wissen, wie Sie unter MS-WINDOWS Ihren „Arbeitsplatz“ organisieren, und für den „Aufbaukurs Textverarbeitung“ sollten Sie Erfahrung im Umgang mit Word für WINDOWS haben. Bitte lassen Sie sich im Zweifel beraten, ob Ihre Vorkenntnisse zur Teilnahme ausreichen!

## EDV-Grundlagen für Seniorinnen/Senioren

GUNTER ULLMANN

EDV-Einführung und Textverarbeitung

Inhalte: Leichte Einführung in die PC-Bedienung und Textverarbeitung (Windows 98 und Word für Windows).

**Kurs 5251:** montags und mittwochs, 17. Februar bis 26. März 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 12 Termine; Gebühr: EUR 98,00

**Kurs 5253:** dienstags und donnerstags, 18. Februar bis 27. März 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 12 Termine; Gebühr: EUR 98,00

**Kurs 5254:** dienstags und donnerstags, 1. April bis 22. Mai 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 12 Termine; Gebühr: EUR 98,00

**Kurs 5256:** freitags, 21. Februar bis 9. Mai 2003, 10.00 bis 12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 10 Vormittage; Gebühr: EUR 98,00

## Aufbaukurs Textverarbeitung für Seniorinnen/Senioren

GUNTER ULLMANN

Inhalt: weiterführende Textverarbeitungs-methoden für Teilnehmende mit WINDOWS-Kenntnissen und Textverarbeitungsgrundkenntnissen (Word für WINDOWS).

Montags und mittwochs, 31. März bis 28. April 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 6 Termine. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 5257

## Internet-Grundkurse für Seniorinnen/Senioren

HANS STIEPEL

Zugangsvoraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Inhalt: Grundlagen der Internetnutzung mit Schwerpunkt WorldWideWeb und E-Mail; Seniorenangebote im Internet.

**Kurs 5262:** donnerstags und dienstags, 13. Februar bis 18. März 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 27 Ustdn., 10 Termine; Gebühr: EUR 90,00

**Kurs 5264:** donnerstags/dienstags, 8. Mai bis 17. Juni 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 27 Ustdn., 10 Termine; Gebühr: EUR 90,00

## Computerkurs für junge Leute von 10 bis 12 Jahren

Computer üben gerade auf junge Leute eine besondere Faszination aus. Erwachsene sind oft verblüfft, wie leicht und spielerisch kleine Kinder schon mit PCs umgehen können. Oft aber erschöpft sich dieser Umgang bald in Computerspielen. Wir wollen die Neugier auf das bunte Medium Computer dazu nutzen, auch Kindern schon einen sinnvollen Umgang mit dem PC zu zeigen und nebenbei wichtige Fähigkeiten, wie Kreativität, Erwerb von Problemlösungsstrategien, Geduld und Durchhaltevermögen und auch Teamfähigkeit, zu trainieren.

Inhalte: Einführung in die PC-Bedienung unter WINDOWS 98, Übungen in Textverarbeitung und Grafikprogrammen, altersgerechte Projekte auf dem PC bearbeiten.

Nach unserer Erfahrung und verschiedenen Untersuchungen ist es beim PC-Unterricht für Kinder förderlich, Mädchen und Jungen getrennt zu unterrichten!

### Für Jungen

CHRISTINA BOHLEN

Montags, 24. Februar bis 2. Juni 2003, 15.00 bis 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 12 Termine. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 5280 ●

### Für Mädchen

CHRISTINA BOHLEN

Mittwochs, 26. Februar bis 4. Juni 2003, 15.00 bis 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 12 Termine. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 5282 ●

## EXCEL für Seniorinnen/Senioren

GUNTER ULLMANN

Voraussetzung: Kenntnisse in WINDOWS 98. Inhalte: Wollen Sie Ihre Kfz-Kosten erfassen, Ihre privaten Finanzen verwalten oder die Kasse eines Vereins führen? Das Rechenblattprogramm EXCEL macht dies elegant und zeitsparend möglich.

Montags und mittwochs, 5. bis 21. Mai 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 6 Termine. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 5259

## Rund ums Handy – Handykurs für Seniorinnen/Senioren

GUNTER ULLMANN

Wenn auch Sie Besitzer eines Handys geworden sind und mit dem komplizierten Gerät nicht klar kommen, gönnen Sie sich einen kurzen Einführungskurs und lernen Sie mehr, als nur Gespräche anzunehmen.

Inhalte: Grundsätzliches (Netze, „Funklöcher“, Gespräche annehmen und anrufen, PIN-Nummer und Super-PIN, wichtige Grundeinstellungen); Umgang mit der Mailbox; internes Telefonbuch; Kurzwahl; SMS senden und empfangen. Bitte bringen Sie auch die Bedienungsanleitung für Ihr Handy mit!

**Kurs 5268 ●** Mittwoch/Donnerstag, 12./13. März 2003, 10.00 bis 12.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 7 Ustdn., 2 Vormittage; Gebühr: EUR 25,00

**Kurs 5269:** Mittwoch/Donnerstag, 26./27. März 2003, 10.00 bis 12.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 7 Ustdn., 2 Vormittage; Gebühr: EUR 25,00

➔ Besuchen Sie uns im Internet  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)



## Einführung in die PC-Bedienung

Vorbereitung auf Anwenderkurse

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung zur Vorbereitung auf spezielle Anwenderkurse wie Textverarbeitung (siehe Seite 59), Kalkulation bzw. Datenverwaltung (siehe Seite 60/61). Für Teilnehmer/innen mit PC-Grundkenntnissen oder an einem zügigen Lerntempo Interessierte werden die „WINDOWS-Grundkurse“ empfohlen (siehe Seite 56)!

Inhalte: Funktionsweise und Bedienung eines PCs, Dateien, Ordner, WINDOWS-Einführung, Maussteuerung, Fenstertechnik, Dateiverwaltung, Bedienung des Desktops, Grundaufbau von WINDOWS-Anwendungen.

### Abendkurse

JAN-OLAF JANNSEN / WIN 98

Montags und mittwochs, 3. bis 17. Febr. 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Abende. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 5101

BERND HANKE / WIN XP

Montags und mittwochs, 28. April bis 12. Mai 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Abende. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 5103

### Wochenendseminare

LUTZ POHLE / WIN XP

Freitag, 28. Februar/7. März, 19.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 1./8. März 2003, 8.15 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 5124

DIETER W. AHRENS / WIN XP

Freitag, 13./20. Juni, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Samstag, 14./21. Juni 2003, 8.15 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 5122

### Aufgepasst beim PC-Kauf

SASCHA HENTSCHEL

Themen: aktueller PC-Markt; die richtige PC-Konfiguration für den gewünschten Einsatz; die wichtigsten Regeln für Auswahl und Kauf.

Samstag, 1. März 2003, 14.00 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustdn. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 5841 ●

## EDV-Einführung – Orientierungskurse

PC-Bedienung und Anwendungsübungen

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung und ohne EDV-Vorkenntnisse, die einen ersten Überblick über die PC-Bedienung und eine Orientierung über unterschiedliche Möglichkeiten der PC-Anwendung erhalten wollen.

Inhalte: Bestandteile eines PCs; PC-Bedienung mit WINDOWS 95/98; Einführung in die Textverarbeitung mit Word für WINDOWS und Tabellenkalkulation mit EXCEL; Einblick ins Internet. – Der Kurs kann einen Einführungskurs in Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation nicht ersetzen!

### Abendkurse

DR. MANFRED HERRMANN

Dienstags und donnerstags, 4. März bis 3. April 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Abende. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5150 ☞

LUTZ POHLE

Montags und mittwochs, 5. Mai bis 4. Juni 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Abende. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5152 ☞

### Wochenseminare, als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)

DR. MANFRED HERRMANN

Montag bis Freitag, 3. bis 7. März 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5170 ☞

LUTZ POHLE

Montags bis Freitag, 5. bis 9. Mai 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5172 ☞

THOMAS LINK

Montag bis Freitag, 16. bis 20. Juni 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5174 ☞

☞ Bei Kursen mit diesem Zeichen nach der Kursnummer ist ein umfangreiches Teilnehmermaterial in der Gebühr enthalten!

## Europäischer Computerpass Xpert (Verbandsprüfung)

Früher: EDV-Anwenderpass Wirtschaft und Verwaltung (VHS)  
ROBERTO KOHLSTEDT

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse (s. diese Seite: „Einführung in die PC-Bedienung“).

Zielgruppe: Sachbearbeiter/innen, Sekretärinnen und andere Interessenten mit PC-Grundkenntnissen.

Abschluss: Verbandsprüfung, Zeugnis: „Europäischer Computerpass“.

Inhalte: Bausteine A–C (Xpert):

A: Hardware-Grundlagen, MS-DOS, WINDOWS 95/98;

B: Textverarbeitung mit Word für WINDOWS;

C: Internet-Grundlagen.

Bausteine D und E (Xpert Master):

D: Tabellenkalkulation mit EXCEL;

E: Präsentationsgrafik mit Powerpoint.

Nähere Informationen: Seite 37!

### ☞ Internet-Anbindung

Die VHS verfügt über eine T-Connect-Standleitung mit 1,5 MBit Kapazität für den Internetzugang. In unseren Internetkursen ist von jedem Arbeitsplatz aus ein unabhängiger Internetzugriff möglich.

### ☞ Welcher Kurs ist der richtige?

Sie wollen schnell bestimmte PC-Anwendungen wie Textverarbeitung oder Internetnutzung lernen? Dann besuchen Sie einen Kurs „Einführung in die PC-Bedienung“ oder, wenn Sie Vorkenntnisse haben bzw. ein schnelleres Tempo bevorzugen, einen Kurs „WINDOWS-Einführung“ (Seite 56).

Sie wollen zunächst einmal allgemein die Arbeit am PC kennen lernen und einen Überblick über die wichtigsten Anwendungen bekommen; Ihnen reichen zunächst einfache Textverarbeitungsgrundkenntnisse für einfache häusliche Korrespondenz? Dann besuchen Sie einen Kurs „EDV-Einführung – Orientierungskurse“.

Die Kurse auf dieser Seite sind für „blutige“ PC-Anfänger/innen gedacht! Wenn Sie schon über PC-Vorkenntnisse verfügen, sollten Sie einen WINDOWS-Kurs (Seite 56) oder gleich Anwendungskurse buchen.

Bitte lassen Sie sich beraten!















## ➔ Sichere WINDOWS-Kenntnisse?

Zur Teilnahme an vielen unserer Anwendungskurse (z. B. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation. . .) werden „sichere WINDOWS-Kenntnisse“ vorausgesetzt (WINDOWS 95/98/ME/2000/XP). Darunter verstehen wir: sicherer Umgang mit der Maus; Kenntnis der „Fenstertechnik“ (das Vergrößern, Verkleinern, Verschieben von Fenstern); sichere Bedienung des Desktops (Umgang mit dem Startmenü, Bedienung der Taskleiste); sicherer Umgang mit dem Explorer (Dateien und Ordner unterscheiden, Kenntnis der Ordnerorganisation, Fähigkeit, Ordner anzulegen, Fähigkeit, Dateien zu kopieren, zu löschen, umzubenennen). Mit welcher der oben aufgezählten WINDOWS-Versionen Sie gearbeitet haben bzw. arbeiten, ist dabei gleichgültig. Bitte schätzen Sie realistisch ein, ob Sie diese Voraussetzungen erfüllen. Falls dies nicht der Fall sein sollte, könnten Sie eventuell Probleme haben, einem Anwendungskurs zu folgen! Besuchen Sie dann einen unserer Kurse „Einführung in die PC-Bedienung“ oder einen „WINDOWS-Grundkurs“ zur Vorbereitung. Falls Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, so lassen Sie sich unbedingt beraten!

## ➔ MS-WINDOW 95/98/ME/XP/NT 2000

Unterschiedliche Versionen des Betriebssystems MS-WINDOWS werden von unseren Teilnehmern und Teilnehmerinnen und auch in Firmen verwendet. Nachdem im Oktober 2001 MS-WINDOWS XP herausgekommen ist und endlich die Stabilität und Sicherheit von WINDOWS NT/2000 auch Heimanwendern bietet, arbeiten manche Anwender noch mit MS-WINDOWS 95! Während die Bedienungsunterschiede zwischen WINDOWS 95/98/ME/NT und auch WINDOWS 2000 für den Anwender (nicht Administrator!) relativ gering sind, ist mit WINDOWS XP eine größere Änderung der Systemoberfläche und eine Vielzahl neuer Funktionen eingezogen. Unser Bestreben ist es, immer auf dem aktuellen Stand der Software-Technik zu sein. Wir wollen allerdings auch nicht mit Systemen arbeiten, die für die Mehrheit unserer Teilnehmer/innen noch nicht üblich sind. Wir arbeiten daher zur Zeit mit MS-WINDOWS 98 SE und teilweise auch mit WINDOWS XP. Für das Erlernen von Anwendungsprogrammen (Word für WINDOWS, EXCEL, ACCESS etc.) ist es unwichtig, welche WINDOWS-Version verwendet wird. Wenn Sie aber den Umgang mit WINDOWS für Ihren PC zu Hause oder am Arbeitsplatz lernen wollen, sollten Sie gegebenenfalls die Kurse wählen, die auf dieser und auf Seite 49 mit „WIN XP“ gekennzeichnet sind. In diesen Kursen lernen Sie, mit der aktuellsten Variante von WINDOWS umzugehen.

## MS-WINDOWS-Grundkurs (WINDOWS 98/XP)

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung, die sich in zügigem Tempo die Grundlagen der PC-Bedienung unter WINDOWS 98 oder WINDOWS XP aneignen wollen, oder für Teilnehmer/innen mit Erfahrungen in anderen Betriebssystemen (MS-DOS, WINDOWS 3.11. . .). Teilnehmer/innen mit Interesse an einem langsameren Lerntempo oder an mehr Übungsmöglichkeiten seien auf die Kurse „Einführung in die PC-Bedienung“ (Seite 49) verwiesen. Inhalte: Bedienung eines PCs, Dateien, Ordner, WINDOWS-Einführung, Maussteuerung, Fenstertechnik, Dateiverwaltung, Bedienung des Desktops.

### Abendkurse

BERND HANKE / WIN 98

Dienstags, 25. Februar bis 4. März 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn., 3 Abende. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 5301 ☞

DR. MANFRED HERRMANN / WIN XP

Montags, 28. April bis 5. Mai 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn., 3 Abende. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 5303 ☞

BERND HANKE / WIN XP

Montags, 26. Mai bis 2. Juni 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn., 3 Abende. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 5305 ☞

### Wochenendseminare

LUTZ POHLE / WIN XP

Freitag, 21. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 22. Februar 2003, 8.15 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 5321 ☞

BERND HANKE / WIN XP

Freitag, 4. April, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 5. April 2003, 8.15 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 5323 ☞

JAN-OLAF JANNSEN / WIN XP

Freitag, 23. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 24. Mai 2003, 8.15 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 5325 ☞

## WINDOWS XP – Drei-Tages-Bildungsurlaub

Zugangsvoraussetzung: PC-Erfahrung. Inhalte: siehe Kursinhalte von „WINDOWS-98/XP-Grundkurs“ und „WINDOWS-98/XP-Aufbaukurs“ (als Bildungsurlaub anerkannt, NBildUG).

DIETER W. AHRENS

Montag bis Mittwoch, 10. bis 12. März 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 24 Ustdn., 3 Tage. Gebühr: EUR 110,00 · Kurs 5340 ☞

THOMAS LINK

Montag bis Mittwoch, 26. bis 28. Mai 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 24 Ustdn., 3 Tage. Gebühr: EUR 110,00 · Kurs 5342 ☞

## MS-WINDOWS-Aufbaukurs (WINDOWS 98/XP)

Zugangsvoraussetzung: gute WINDOWS-Grundkenntnisse (siehe WINDOWS-Grundkurs); sicherer Umgang mit Benutzeroberfläche und Explorer.

Inhalte: Gestaltung der Benutzeroberfläche, Möglichkeiten der Systemsteuerung, Ordneroptionen, Installation und Deinstallation von Software, Starten von MS-DOS-Anwendungen, typische WINDOWS-Probleme.

SABINA REIFENRATH / WIN 98

Freitag, 21. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 22. Februar 2003, 8.30 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 5355

SASCHA HENTSCHEL / WIN XP

Freitag, 16. Mai, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 17. Mai 2003, 8.30 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 5351

## Ordnung auf dem PC – WIN XP

JAN-OLAF JANNSEN

Wenn mit einem PC längere Zeit gearbeitet wird, sammeln sich viele Dateien und Programme an. Oft verliert der Anwender/die Anwenderin den Überblick, und viel Zeit wird damit vertan, nach den richtigen Informationen zu suchen oder wieder Platz auf der Festplatte zu schaffen.

Dieser Kurs soll helfen, dem vorzubeugen bzw. auf der Festplatte aufzuräumen. Wesentliches Hilfsmittel dazu ist der WINDOWS-Explorer. Inhalt: Programme installieren und deinstallieren; Arbeiten mit Ordnern und Unterordnern; die Festplatte von nicht mehr erwünschten Daten und Programmen befreien; Defragmentierung; gezielte Suche nach Dateien.

Zugangsvoraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse.

Freitag, 7. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 8. Februar 2003, 9.00 bis 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 5362

## ➔ Was wir uns von Ihnen wünschen:

konstruktive Kritik und Anregungen zur Weiterentwicklung unseres Kursangebots. Zu diesem Zweck findet zum Abschluss jeden Kurses eine Zufriedenheitsbefragung bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt!

## ➔ Was wir nicht dulden und was zum sofortigen Kursausschluss führt:

illegales Kopieren von Software; illegale Installation fremder Software auf unseren Rechnern; gezielter Aufruf von Internetseiten mit pornografischen oder rechtsradikalen Inhalten!

## MS-WINDOWS 2000 Server

Einführungskurs für Netzwerkeinsteiger  
ANDREAS DITTFURTH (MCP)

Gute MS-DOS- und WINDOWS-95/98-Kenntnisse sowie Netzwerkgrundkenntnisse sind unbedingte Voraussetzung!  
Inhalte: Konzept, Installation, Dateisystem, Optimierung, Domänenmodell, Systemverwaltung, Anbindung von Clients, Ausblick auf MS-WINDOWS.NET-Server.

Montag bis Freitag, 31. März bis 4. April 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 298,00 · Kurs 5370

## MS-WINDOWS XP Professional für Administratoren

BERND HOLSCHUMACHER (MCSE)

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit WINDOWS 98/XP.  
Inhalte: Optionen der Installation; Hardwarekonfiguration; Verwalten des Dateisystems; Desktop-Konfiguration; Netzwerk-Installation und Konfiguration; Benutzerverwaltung; Problembehandlung.

Freitag, 14. März, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 15. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 16. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 5375

## Netzwerkgrundlagen für Administratoren

BERND HOLSCHUMACHER (MCSE)

Voraussetzungen: gute WINDOWS-Kenntnisse, Netzwerk-Grundkenntnisse (grundsätzlicher Aufbau eines LAN, Client/Server, praktische Netzwerkerfahrung).

Inhalte: Grundlagen der Netzwerktechnik für Administratoren. Schichten-Modell, Netzwerktopologien, technischer Aufbau eines lokalen Netzes, Protokolle, TCP/IP-Grundlagen, Routing, Aufgaben von Netzwerkservern. Dieser Kurs wird auch als Vorbereitung für einen MCSE-Lehrgang empfohlen

Freitag, 11. April, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 12. April, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 13. April 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 5392

## Grundlagen TCP/IP

BERND HOLSCHUMACHER (MCSE)

Zugangsvoraussetzung: Sehr gute Kenntnisse eines Betriebssystems wie WINDOWS (NT/2000/XP) oder LINUX.

TCP/IP ist inzwischen das Standardprotokoll in allen Netzwerkbereichen, insbesondere im Internet. Jeder, der Netzwerke einrichten, konfigurieren und verbinden will, kommt um gute Kenntnisse von TCP/IP nicht herum.

Inhalte: Konzept des TCP/IP-Protokolls, IP-Adressen, Adressklassen, DHCP, IP-Adressauflösung (DHCP, WINS), NetBIOS-Namensauflösung, Routing, Diagnose-Programme, Probleme der praktischen Implementierung und Konfiguration.

Freitag, 9. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 10. Mai 2003, 9.00 bis 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 120,00 · Kurs 5395

## Microsoft – MCSA/MCSE

In 12 Monaten durch Selbststudium zum Microsoft Certified Systems Administrator

Wir helfen Ihnen dabei durch: Beratung, Workshops, Prüfungsvorbereitung, durchgeführt von erfahrenen MCSA/MCSE-geprüften Dozenten!

Eine Zertifizierung als MCSA bzw. MCSE weist Sie als Experten/Expertin für Microsoft-Netzwerkprodukte und -Technologien aus. Die Microsoft-Zertifikate sind weltweit anerkannt – immer mehr Stellenanzeigen nehmen auf diese Qualifizierungen Bezug.

Sich durch entsprechende Seminare auf die Zertifizierung vorzubereiten ist zeitraubend und teuer. Deshalb wählen viele den Weg, sich im Selbststudium anhand der Schulungsunterlagen von Microsoft Press das Prüfungswissen zu erarbeiten. Dabei bleiben naturgemäß viele Fragen offen, die Prüfungsteilnahme ist mit einem erhöhten Risiko verbunden.

Die VHS Göttingen bietet Ihnen an, Ihr Selbststudium zu begleiten, um es zum Erfolg zu führen. Sie erarbeiten sich mit Hilfe der umfangreichen Schulungsunterlagen das Prüfungswissen. Falls Sie spezielle Funktionen in der Praxis erproben wollen, können Sie dies zu bestimmten Zeiten an unseren Anlagen tun. 14-täglich (Samstag nachmittags, machmal auch ganztags) bieten wir Ihnen Workshops an, um spezielle Fragen zu klären oder Prüfungen zu trainieren.

Falls Sie zu bestimmten Themen Einführungsseminare besuchen möchten, können Sie entsprechende Seminare bei uns zu einem Sonderpreis buchen.

Weitere Infos auf Anfrage: Tel. (0551) 49 52-25/38/0, E-Mail: [robrig@vhs-goettingen.de](mailto:robrig@vhs-goettingen.de)

Neuer Lehrgang: ab Herbst 2003 · Dauer: 8 Monate · Gebühr: ca. EUR 125,00 pro Monat · Kurs 032/5990

## ➔ Firmenkurse?

Unser qualifiziertes Dozententeam steht Ihnen auch gern für firmeninterne Schulungen zur Verfügung. Wir entwickeln mit Ihnen Konzepte für Schulungen in Ihren eigenen Räumen oder in den Räumlichkeiten der VHS. Hier stehen Ihnen moderne Unterrichtsräume zur Verfügung, ausgestattet mit 12 bis 20 Pentium-PCs, 100-Mbit-Netzwerk und Internetzugang für jeden Arbeitsplatz. Sie können unsere Räume auch gern anmieten, wenn Sie auf eigene Dozenten zurückgreifen wollen!

Die Nähe zu Bahnhof, Lokhalle und Intercity-Hotel spricht für sich. Unser Bistro übernimmt gern die Versorgung vor Ort.

Sprechen Sie mich direkt an: Rüdiger Robrig, Tel. (0551) 49 52-38/25, Fax: (0551) 49 52-32 E-Mail: [robrig@vhs-goettingen.de](mailto:robrig@vhs-goettingen.de)

Bei Kursen mit diesem Zeichen nach der Kursnummer ist ein umfangreiches Teilnehmermaterial in der Gebühr enthalten!



Beratungszentrum für Berufswegplanung

### Sprechzeiten:

montags und mittwochs,  
10.00–12.00 Uhr  
dienstags und donnerstags,  
14.00–16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Beratung für Berufsrückkehrerinnen

Ute Krüger und Susanne Rieks  
Tel. 49 52-34, VHS, Bahnhofsallee 7

## Vorbereitung auf LINUX-Zertifikate des LINUX Professional Institute (LPI)

Mit dem kommerziellen Erfolg von LINUX hat sich die Nachfrage nach LINUX-Experten enorm vergrößert. Ähnlich zu den MCSA/MCSE-Prüfungen zur Zertifizierung von Administratoren für Microsoft-Netzwerkprodukte ist ein weltweit anerkanntes Zertifikatssystem für LINUX-Kenntnisse entwickelt worden. Wie es sich für LINUX gehört, ist das Zertifikat aber nicht von einem PC- oder Softwarehersteller abhängig, sondern von einer unabhängigen Institution (Linux Professional Institute) entwickelt worden. Wir bieten eine Vorbereitung auf die beiden Level-1-Prüfungen an:

**Prüfung 101:** Allgemeines LINUX-Wissen (Hardware- und Systemarchitektur, Installation von Linux und Paketmanagement, GNU und Unix-Kommandos, Gerätedateien, LINUX-Dateisysteme, Filesystem Hierarchy Standard, Installation und Konfiguration von XFree86.

**Prüfung 102:** Konfiguration und Administration von LINUX in kleineren und mittleren (auch gemischten) Netzwerken (Kernel, Booten, Initialisierung, Shutdown, Runlevels, Drucken, Dokumentation, Shells, Scripting, Programmierung und compilieren, administrative Tätigkeiten, Netzwerk-Grundlagen, Netzwerkdienste, Sicherheit.

Bei Interesse wird eine Vorbereitung auf weitere verfügbare Prüfungen angeboten!

Die Prüfungsvorbereitung findet als Begleitung zum Selbststudium statt: Sie erarbeiten sich an Hand von von uns empfohlenen Schulungsunterlagen und nach unserem Zeitplan das Prüfungswissen. Wir führen ca. 14-tägliche (Samstags) Workshops durch, um spezielle Fragen zu klären, schwierige Themen gemeinsam zu behandeln und insbesondere eine intensive Prüfungsvorbereitung durchzuführen. Unser Dozententeam ist seit Jahren im Bereich MCSA/MCSE- und LPI-Zertifizierung tätig!

Weitere Informationen auf Anfrage:

Tel. (0551) 49 52-25/38/0, E-Mail:

rohrig@vhs-goettingen.de.

Beginn: 10. Mai 2003; Dauer: 5 Monate, 64 Ustdn. Gebühr: EUR 105,00 pro Monat, zusätzlich Unterrichtsmaterial und Prüfungsgebühren · Kurs 5992

## Das Betriebssystem LINUX...

erfreut sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit. Lange Zeit schätzten die Nutzer vor allem, dass das System „offen“ ist, in dem Sinne, dass es kostenlos genutzt werden kann und Programmquellen frei zugänglich sind (und man somit das System selbst verändern kann). Daher wurde es vor allem im akademischen Bereich eingesetzt. Inzwischen hat LINUX einen derartigen Umfang und eine solche Stabilität gewonnen, dass es in einigen Einsatzgebieten, wie z. B. als Internet-/Intranetserver, bedeutende Marktanteile inne hat. Große Firmen setzen inzwischen LINUX als Server-Betriebssystem insbesondere im Kommunikationsbereich ein. LINUX-Spezialisten werden dringend gesucht! Die Bedeutung, die LINUX heute hat, zeigt sich auch in den enormen Summen, die z. B. IBM in eigene Entwicklungen im LINUX-Bereich investiert. Auch als Betriebssystem für PC-Arbeitsplätze wird LINUX interessanter, seitdem es grafische Benutzeroberflächen (KDE, GNOME) gibt, die sich in ihrer Funktionalität an WINDOWS orientieren. Die Zahl der Anwendungsprogramme, die unter LINUX laufen, wird ständig größer. Auch hier sind leistungsfähige Programme oft kostenlos (z. B. „StarOffice“).

Um es noch einmal zu betonen: LINUX und der Großteil der zusätzlichen Systemprogramme (Webserver, Editoren, Programmiersprachen) sind frei (kostenlos) verfügbar. Wenn man eine ausgewählte, leicht installierbare und konfigurierbare Zusammenstellung von LINUX und zusätzlichen Programmen auf Datenträger haben will (und sich nicht alles aus dem Internet downloaden will), zahlt man allerdings für diesen Service. Solch eine „LINUX-Distribution“ kostet EUR 50,00 bis EUR 100,00. Wir arbeiten in unseren Kursen mit der jeweils aktuellen Version von „SUSE-LINUX“.

### LINUX-Grundlagen

DR. ERICH BERGER

Zugangsvoraussetzung: gute WINDOWS-Kenntnisse.

Inhalte: Installation eines LINUX-Systems (allein oder parallel zu anderen Systemen); Konfiguration; Installation und Deinstallation von Software; Dateisystem, Nutzerrechte; Internetnutzung.

Freitag, 28. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 1. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 2. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 5384

### LINUX im Server-Einsatz

Grundlagen

ANDREAS KUCHENBUCH

Zugangsvoraussetzung: LINUX-Grundkenntnisse (siehe Kurs „LINUX-Grundlagen“). Inhalte: Konfiguration von LINUX als Netzwerk-Server; Grundzüge TCP/IP; verschiedene Authentifizierungsmöglichkeiten; DHCP-Server, Name-Server; Benutzerverwaltung; Client-Anbindung, Grundkenntnisse zur Einrichtung einer Firewall.

Freitag, 28. März, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 29. März, 9.00 bis 15.30 Uhr, Sonntag, 30. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 5386

### LINUX als Webserver

Grundlagen

ANDREAS KUCHENBUCH

Zugangsvoraussetzung: Grundkenntnisse von LINUX im Servereinsatz (s. l.); Internet-Erfahrung.

Inhalte: Einrichtung und Anpassung des Apache-Webservers; geschützte Bereiche; SSI; Frontpage-Erweiterungen; virtuelle Server.

Freitag, 25. April, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 26. April, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 27. April 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 5387

### LINUX als WINDOWS-Datei- und Druckserver

Grundlagen

ANDREAS KUCHENBUCH

Zugangsvoraussetzung: Grundkenntnisse von LINUX im Servereinsatz (s. o.); Erfahrung mit WINDOWS-Netzwerken.

Inhalte: Einrichtung und Anpassung des SAMBA-Servers; Integration in bestehende WINDOWS-Domänen; Anbindung von WINDOWS 98 und WINDOWS NT Clients; Authentifizierung gegenüber WINDOWS NT- und WINDOWS-2000-Servern; WINS-Server; Datei- und Druckerfreigabe; Dateirechte beim SAMBA-Server.

Freitag, 23. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 24. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 25. Mai 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 5388

– Anzeige –



## Word für WINDOWS – Grundkurse

Einführung in die Textverarbeitung

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56); für Einsteiger ohne PC-Erfahrung wird der Besuch eines Kurses „Einführung in die PC-Bedienung“ (siehe Seite 49) vorausgesetzt. Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen, Textbausteinen, Serienbriefen, Fußnoten, Grafikeinbindung.

### Abendkurse

JAN-OLAF JANNSEN

Montags und mittwochs, 17. Februar bis 19. März 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Abende. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5401

LUTZ POHLE

Dienstags und donnerstags, 29. April bis 5. Juni 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Abende. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5403

### Wochenseminare, als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)

LUTZ POHLE

Montag bis Freitag, 10. bis 14. März 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5420

DR. MANFRED HERRMANN

Montag bis Freitag, 12. bis 16. Mai 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5422

LUTZ POHLE

Montag bis Freitag, 23. bis 27. Juni 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 5424

## MS-Word für WINDOWS Intensiv-Grundkurse

Kleine Gruppen, intensive Betreuung, zügiges Lerntempo. – Wenn Sie wenig Zeit haben und in einer kleinen, intensiv betreuten Gruppe (max. 9 Teilnehmer/innen) in kurzer Zeit die wichtigsten Grundlagen eines Textverarbeitungsprogramms erwerben wollen/müssen, dann sind diese Word-für-WINDOWS-Einführungskurse für Sie richtig! Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56). Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Textformatierung, Arbeiten mit Tabellen, Textablage, Textbausteine, einfache Serienbriefe.

DR. MANFRED HERRMANN

Freitag, 21. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 22. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 23. Februar 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 125,00 · Kurs 5410

LUTZ POHLE

Freitag, 28. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 29. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 30. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 125,00 · Kurs 5412

LUTZ POHLE

Freitag, 23. Mai, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 24. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 25. Mai 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 125,00 · Kurs 5414

## Word für WINDOWS – Aufbaukurse

### I: Erweiterte Textverarbeitungsfunktionen für das Sekretariat

JAN-OLAF JANNSEN

Zugangsvoraussetzung: WinWord-Praxis. Inhalte: Erstellung eines Briefbogens nach DIN 5008, Dokumentvorlagen, Formatvorlagen, Auto-Texte, Texte und Fremddaten importieren und exportieren, Grafiken einbinden und bearbeiten, Serienbriefe, Etiketten, Listen.

Freitag, 14. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 15. März 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 5440

### II: Automatisierung mittels Formularen, Feldfunktionen und Makros

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: gute WinWord-Grundkenntnisse. Inhalt: Dateien organisieren und verwalten, Formulare erstellen und bearbeiten, Feldfunktionen, Rechenfunktionen, Gliederungsfunktion, Makros erstellen und bearbeiten.

Freitag, 25. April, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 26. April 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 5442

### III: Arbeiten mit längeren Dokumenten

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: WinWord-Praxis. Für alle WinWord-Benutzer/innen, die planen, eine Hausarbeit, Diplomarbeit oder Doktorarbeit zu schreiben. Geboten werden Tipps und Tricks zu Vorbereitung, Gestaltung und Durchführung wissenschaftlicher Arbeiten: Seiteneinrichtung, Arbeiten mit Formatvorlagen, Gliederungsfunktion, Querverweise und Index, Aufteilung einer Arbeit in Zentral- und Filialdokumente, einfache Makros.

Freitag, 13. Juni, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 14. Juni 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 5444

## Schreibtechnik am PC

RAINER BORNEMANN

Maschinenschreiben für Anfänger/innen  
Inhalte: Zehn-Finger-Blindschreiben mit Übungen am PC; Ziel: 120 Anschläge/Min. (nur bei häuslicher Übung; Tastschreibprogramm kann zu Hause verwendet werden!); Briefgestaltung nach DIN.

Der Kurs vermittelt keine spezifischen Kenntnisse zur Textverarbeitung (siehe Textverarbeitungskurse auf dieser Seite). Es werden deshalb auch keine EDV-Vorkenntnisse vorausgesetzt!

**Kurs 5851:** Montags und mittwochs, 3. März bis 28. Mai 2003, 17.00 bis 18.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 20 Abende; Gebühr: EUR 113,00

**Kurs 5853:** Montags und mittwochs, 28. April bis 7. Juli 2003, 18.45 bis 20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 20 Abende; Gebühr: EUR 113,00

## Textverarbeitungskurse für Frauen

Inhalte: Funktionsweise und Bedienung eines PCs. Dateien, WINDOWS-Einführung, Textverarbeitung mit Word für WINDOWS, Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen, Serienbriefen.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860. Für Frauen, die nicht förderungsfähig sind, wird der Kurs mit gleichen Inhalten auf Seite 47 angeboten!

### Für Frauen ohne PC-Erfahrung

BEATRIX MERKEL

Mittwochs und montags, 12. Februar bis 2. April 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustdn., 15 Termine. Ermäßigte Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 5220

### Für Frauen mit PC-Erfahrung (schnelleres Tempo)

SABINA REIFENRATH

Dienstags und donnerstags, 4. März bis 13. Mai 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustdn., 15 Termine. Ermäßigte Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 5222

## Textverarbeitung – Aufbaukurs

ANTJA BACHMANN

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS- und Textverarbeitungsgrundkenntnisse (siehe Kurse „EDV-Einführung und Textverarbeitung“ auf Seite 49).

Inhalte: Formatvorlagen, Serienbriefe, Etiketten, Listen, Grafiken einbinden und bearbeiten, Tabellen, Rechenfunktion.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342. Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Freitags, 16. Mai bis 20. Juni 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 6 Vormittage. Gebühr: EUR 84,00 (erm. EUR 42,00) · Kurs 5228

➔ Textverarbeitungskurse für Seniorinnen und Senioren, siehe Seite 48

## MS-EXCEL – Grundkurse

### Einführung in die Tabellenkalkulation

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56); für Einsteiger ohne PC-Erfahrung wird der Besuch eines Kurses „Einführung in die PC-Bedienung“ (s. S. 49) vorausgesetzt. Inhalte: Tabellenaufbau, Befehle, Rechenformeln, Funktionen, logische Verknüpfungen, Tabellenformatierung, Präsentationsgrafik.

**Abendkurse:** 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Abende; 40 Ustdn. Gebühr: EUR 155,00

STEPHAN HÖFER *dienstags und donnerstags, 25. Februar bis 27. März 2003 · Kurs 5451*

LUTZ POHLE *montags und mittwochs, 28. April bis 28. Mai 2003 · Kurs 5453*

**Wochenseminare**, als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG): *Montag bis Freitag, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 155,00*

RALF HABERER *10. bis 14. Februar 2003 · Kurs 5470*

LUTZ POHLE *31. März bis 4. April 2003 · Kurs 5472*

SVEN FRAIS *2. bis 6. Juni 2003 · Kurs 5474*

## Tabellenkalkulation – Intensiv-Grundkurse

Kleine Gruppen, intensive Betreuung, zügiges Lerntempo. – Wenn Sie wenig Zeit haben und in einer kleinen, intensiv betreuten Gruppe (max. 9 Teilnehmer/innen) in kurzer Zeit die wichtigsten Grundlagen eines Tabellenkalkulationsprogramms erwerben wollen/müssen, dann sind diese EXCEL-Einführungskurse für Sie richtig!

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56).

Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Tabellen, Formatierung, Rechenformeln und Funktionen.

**Wochenendkurse:** *Jeweils Freitag, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 135,00*

LUTZ POHLE *14. bis 16. Februar 2003 · Kurs 5460*

DR. M. HERRMANN *21. bis 23. März 2003 · Kurs 5462*

DIETER W. AHRENS *16. bis 18. Mai 2003 · Kurs 5464*

RALF HABERER *27. bis 29. Juni 2003 · Kurs 5466*

## EXCEL – Aufbaukurs

### Intensive Kleingruppe

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse.

Inhalte: fortgeschrittene Möglichkeiten von EXCEL, Konfiguration, Funktionen, Import und Export von Datenbanken, Bearbeitung komplexerer Aufgabenstellungen.

**Wochenendkurse:** *Jeweils Freitag, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 130,00*

DIETER W. AHRENS *21. bis 23. März 2003 · Kurs 5491*

RALF HABERER *16. bis 18. Mai 2003 · Kurs 5493*

## EXCEL-Grundlagen für Frauen

ANTJA BACHMANN

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter WINDOWS 98 und der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS.

Inhalte: Aufgaben und Fähigkeiten eines Tabellenkalkulationsprogramms, Aufbau von Tabellen, Rechenformeln, Kopierfunktionen, Tabellen gestalten und formatieren, Grundlagen der Diagrammbearbeitung. Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

**Freitags, 28. Februar bis 9. Mai 2003, 9.00 bis 12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustdn., 8 Vormittage. Gebühr: EUR 112,00 (erm. EUR 56,00) · Kurs 5230**

## Controlling mit EXCEL

STEPHAN HÖFER

Zugangsvoraussetzung: gute EXCEL-Grundlagen, kaufmännische Grundkenntnisse.

Inhalte: Grundlagen des Controlling; Zusammenstellung und Auswertung von Daten (Konsolidieren von Daten, ABC-Analysen); Trendberechnungen; kostenrechnerische Analysen (Direct costing, Break-Even-Analysen, kurzfristige Erfolgsrechnung); Abschreibungen berechnen und grafisch darstellen; Kreditberechnungen (Zinsrechnung, einfache Kreditberechnungen, Tilgungsrechnungen, Kreditvergleiche); Investitionsrechnung (Investitionsberechnungen, interner Zinsfuß, Amortisationsdauer).

**Freitag, 25. April, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 26. April, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 27. April 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 145,00 · Kurs 5498**

## EXCEL – Makros und Programmierung

RALF HABERER

Zugangsvoraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse. Inhalte: Einführung in die Makro-Programmierung mit Visual Basic für Microsoft EXCEL: Aufzeichnen und Bearbeiten von Makros, Benutzereingaben, Bedingungen, Schleifen, Eigenschaften, Methoden, Auflistungen, Testen von Codes, Fehlerbehandlung.

Wochenseminar (als Bildungsurlaub anerkannt, NBildUG).

*Montag bis Freitag, 12. bis 16. Mai 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 210,00 · Kurs 5495*

## Kostenrechnung mit EXCEL

STEPHAN HÖFER

Zugangsvoraussetzung: gute EXCEL-Grundlagen, kaufmännische Grundkenntnisse.

Inhalte: Grundbegriffe des Rechnungswesens und der Kostenrechnung; Kostenarten, Kostenfunktion, Kostenverläufe darstellen; Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung; Kostenrechnungssysteme, Vollkosten- und Teilkostenrechnung; kostenrechnerische Analysen (Direct costing, Break-Even-Analysen, kurzfristige Erfolgsrechnung); Abschreibungen berechnen und grafisch darstellen.

*Freitag, 14. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 15. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 16. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 145,00 · Kurs 5497*

## EXCEL für Seniorinnen/Senioren

GUNTER ULLMANN

Voraussetzungen: Kenntnisse in Windows 98. Inhalte: Wollen Sie Ihre Kfz-Kosten erfassen, Ihre privaten Finanzen verwalten oder die Kasse eines Vereins führen? Das Rechenblattprogramm EXCEL macht dies elegant und zeitsparend möglich.

*Montags und mittwochs, 5. bis 21. Mai 2003, 15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 6 Termine. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 5259*

## MS-ACCESS-Grundkurse

Einführung in die Datenverwaltung

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56); für Einsteiger ohne PC-Erfahrung wird der Besuch eines Kurses „Einführung in die PC-Bedienung“ (s. S. 49) vorausgesetzt.

Inhalte: Einrichten und Ändern einer Datenbank, Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen, Berichten; Makros; Grafikkassistent.

### Wochenseminare,

als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)

NORBERT GRIGO

Montag bis Freitag, 17. bis 21. Februar 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 155,00 · Kurs 5520

DR. MANFRED HERRMANN

Montag bis Freitag, 19. bis 23. Mai 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 155,00 · Kurs 5522

NORBERT GRIGO

Montag bis Freitag, 7. bis 11. Juli 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 155,00 · Kurs 5524

## MS-ACCESS – Intensiv-Grundkurse

Kleine Gruppen, intensive Betreuung, zügiges Lerntempo. – Wenn Sie wenig Zeit haben und in einer kleinen, intensiv betreuten Gruppe (max. 9 Teilnehmer/innen) in kurzer Zeit die wichtigsten Grundlagen eines Datenbankprogramms erwerben wollen/müssen, dann sind diese ACCESS-Einführungskurse für Sie richtig!

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56).

Inhalte: Einrichten und Ändern einer Datenbank; Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten.

RALF HABERER

Freitag, 28. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 1. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 2. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 135,00 · Kurs 5510

NORBERT GRIGO

Freitag, 25. April, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 26. April, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 27. April 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 135,00 · Kurs 5512

NORBERT GRIGO

Freitag, 20. Juni, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 21. Juni, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 22. Juni 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 135,00 · Kurs 5514

Bei Kursen mit diesem Zeichen nach der Kursnummer ist ein umfangreiches Teilnehmermaterial in der Gebühr enthalten! Wenn Ihnen diese Materialien gefallen, können Sie gern weitere Seminarunterlagen bei uns bekommen (Preis in der Regel EUR 13,00).

## MS-ACCESS – Aufbaukurs

Intensive Kleingruppe

NORBERT GRIGO

Zugangsvoraussetzung: sichere ACCESS-Vorkenntnisse; siehe Seminare auf dieser Seite. Inhalte: komplexe Abfragen, Formulare mit Unterformularen, Abfrage mit Formularen kombinieren, Erstellen einfacher automatischer Programmabläufe, Einbinden von Makros (keine Programmiersprache!).

Freitag, 9. Mai, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 10. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 11. Mai 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 5531

## Der virtuelle Schreibtisch mit Outlook – Für Anwender

DR. MANFRED HERRMANN

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Kenntnisse mindestens eines anderen Office-Programms (möglichst Word für WINDOWS). Outlook ist der zentrale Bürokommunikationsbaustein innerhalb des Office-Paketes. Wir werden die Möglichkeiten von Outlook zur Verwaltung von Adressen, Kontakten, Terminden und Nachrichten, das Zusammenspiel mit anderen Programmen des Office-Paketes, zum Faxen und Mailen, zu Projektplanung und -controlling behandeln.

Kurs 5575: Freitag, 7. März, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 8. März 2003, 8.30 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 75,00

Kurs 5577: Freitag, 9. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 10. Mai 2003, 8.30 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 75,00

– Anzeige –

## ACCESS-Programmierung

Aufbaukurs

NORBERT GRIGO

Voraussetzungen: Grundkenntnisse und praktische Erfahrung in der ACCESS-Programmierung, SQL-Grundkenntnisse.

Inhalte: Vertiefung ereignisgesteuerter Programmstrukturen; komplexere Programmabläufe; Steuerung der Datenbank-Benutzeroberfläche.

Freitag, 28. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 1. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 2. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 145,00 · Kurs 5540

## Literatur-Recherche im Internet

Für Studenten und Wissenschaftler

SUSANNE RAPHAEL

Das Internet übernimmt mehr und mehr Aufgaben, die Studierende, Wissenschaftler/innen und andere an Fachinformationen Interessierte bisher an Bibliotheken gestellt haben. Insbesondere Literatur-Recherchen lassen sich über Bibliotheksgrenzen hinweg von zu Hause aus komfortabel erledigen. Für eine erfolgreiche Suche im „Informationsdschungel“ sind allerdings gewisse Grundkenntnisse unerlässlich. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse.

Inhalte: Grundbegriffe aus dem Dokumentations- und Bibliothekswesen – Wie stelle ich eine Themenrecherche zusammen? – Welche relevanten Datenbanken gibt es? – Datenbank-Navigation – Datenbank-Logik – Was ist bei interdisziplinären Fachgebieten zu beachten?

Freitag, 21. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 22. März 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 5598

## Internet für Einsteiger/innen

Für alle, die den Schritt ins Internet noch nicht unternommen haben und einfach mal wissen wollen, was es bringt und wie es geht, bieten wir Hilfe mit dem Kurs „Internet für Einsteiger“ an. Auch wer schon selbstständig erste Schritte im Internet unternommen hat, lernt hier weitere Nutzungsmöglichkeiten und den richtigen Umgang mit den Werkzeugen (z. B. dem Browser). Unsere Kurse sind an den Lernzielen des gleichnamigen Projektes von Bertelsmannstiftung, „Stern“ und den Volkshochschulen orientiert. Sie erhalten das entsprechende Unterrichtsmaterial.

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56).

Inhalte: geschichtliche Entwicklung, Internettechnik, Internetdienste und ihre Nutzung, Installation und Konfiguration eines „Web-Browsers“, Informationssuche, E-Mail, spezielle Themen im Internet (Kultur, Information, Einkauf), Recht und Sicherheit im Internet.

### Abendkurse

THOMAS LINK

Montags und mittwochs, 17. bis 26. Februar 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 4 Abende. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 5710

STEFAN FRIEDRICH

Dienstags, 29. April bis 13. Mai 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 4 Abende. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 5712

### Wochenendkurse

STEFAN FRIEDRICH

Freitag, 14./21. März, 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstag, 15./22. März 2003, 9.00 bis 12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 5720

THOMAS LINK

Freitag, 6./13. Juni, 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstag, 7./14. Juni 2003, 9.00 bis 12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 5722

Die folgenden Seminare werden in Kooperation mit der Deutschen Telekom AG, T-Punkt Business Göttingen, durchgeführt! Unterrichts-ort: T-Punkt Business, Philipp-Reis-Strasse 2a, 37075 Göttingen; Parkmöglichkeiten direkt vor dem T-Punkt Business.

## Internet – Aufbaukurs

Tipps und Tricks im Internet

STEFAN FRIEDRICH

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56), Internet-Erfahrung und -zugang. Inhalte: Wenn die erste Internet-Begeisterung abgeklungen ist, tauchen konkrete Fragen auf: Wie finde ich spezielle Informationen möglichst schnell? Wie nutze ich spezielle Internetdienste wie News, Ftp, Telnet, IRC effektiv? Wie reduziere ich meine laufenden Kosten? Auf diese und andere Fragen will der Kurs eine Antwort geben.

Freitag, 21. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 22. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 23. Februar 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 5733

## Der schnelle Weg ins Internet

Sind Sie Kleinunternehmer oder Privatanwender und standen schon oft vor der Frage: „Wie kann ich kostengünstig und schnell ins Internet?“ Dann ist dieses Seminar für Sie genau richtig! ADSL, ISDN und Satellitentechnik sind für Sie keine Fremdwörter mehr. Sie lernen die derzeit technischen Möglichkeiten kennen und können Vor- und Nachteile unter technischen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten einschätzen. Neben der Theorie steht natürlich die Praxis im Vordergrund – probieren Sie das erlernte Wissen gleich aus!

Samstag, 22. Februar 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; T-Punkt Business, Philipp-Reis-Str. 2a; 5 Ustdn. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 5701

## Sicherheit und Internet, passt das zusammen?

Der Umgang mit dem Internet birgt Gefahren in Bezug auf Datenschutz und Datensicherheit. In letzter Zeit wird insbesondere der Missbrauch von Dialern über 0190-Nummern in der Öffentlichkeit diskutiert. Aber auch die Ausbreitung von Viren über E-Mails oder das Ausspionieren von PC-Inhalten via Internet sind sensible Themen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich mit wenig Aufwand effektiv schützen können und daß Sicherheit und Internet durchaus vereinbar sind.

Samstag, 22. März 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; T-Punkt Business, Philipp-Reis-Str. 2a; 5 Ustdn. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 5702

## Internet – Grund- und Aufbaukurse als Wochenseminare

RALF HABERER

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56).

Inhalte: Grundlagen der DFÜ, Aufbau des Internet, technische und organisatorische Voraussetzungen für den Internet-Zugang, Konfiguration und Bedienung eines Netbrowsers (Internet Explorer) für die Nutzung verschiedener Internetdienste (WWW, FTP, Mail, Newsgroups), Tools und Plug-ins, Informationsbeschaffung im Internet, Einführung in die Gestaltung eigener Internetseiten mit HTML.

Wochenseminare, als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)

Kurs 5740: Montag bis Freitag, 3. bis 7. März 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage; Gebühr: EUR 196,00

Kurs 5742: Montag bis Freitag, 19. bis 23. Mai 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage; Gebühr: EUR 196,00

## Sicheres Online-Banking

SVEN FISCHER

Online-Banking bietet die Möglichkeit, bequem von zu Hause aus alle Bankgeschäfte zu tätigen und mit Hilfe komfortabler Banking-Programme den optimalen Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu behalten. Berichte über Sicherheitslücken und den Missbrauch von Internet-Diensten verunsichern jedoch und halten manche davon ab, diese Art der Konto-führung auszuprobieren. Wir beschäftigen uns mit Sicherungsverfahren, Zugangswegen und privaten PC-Schutz-Verfahren und führen vor, wie Sicherheit beim Online-Banking erreicht wird. In einem Exkurs gehen wir auch auf das Wertpapier-Brokerage ein.

Samstag, 1. März 2003, 14.00 bis 17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustdn. Gebühr: EUR 16,00 · Kurs 5790

### ➔ Was wir uns von Ihnen wünschen:

konstruktive Kritik und Anregungen zur Weiterentwicklung unseres Kursangebots. Zu diesem Zweck findet zum Abschluss jeden Kurses eine Zufriedenheitsbefragung bei den Teilnehmer/innen statt!

### ➔ Was wir nicht dulden und was zum sofortigen Kursausschluss führt:

illegales Kopieren von Software; illegale Installation fremder Software auf unseren Rechnern; gezielter Aufruf von Internetseiten mit pornografischen oder rechtsradikalen Inhalten!

## Web-Seiten (Homepages) selbst gestalten

Das Internet bietet die Möglichkeit, dass jeder/jede Interessierte sich mit einem eigenen Informationsangebot (einer „Homepage“) für den weltweiten Zugriff darstellt. So kann man werben, Informationen verbreiten und Kontakte herstellen.

Die Gestaltung einer Homepage geschieht über eine eigene Beschreibungssprache (HTML). Kenntnisse dieser Sprache sind für die professionelle Web-Seiten-Erstellung unentbehrlich! Nur mittels eigener Programmierung in HTML und zusätzlicher Erweiterungen wie CGI, JavaScript oder gar Java erreicht man die vollständige Kontrolle über Gestaltung und Interaktivität von Web-Seiten.

Immer leistungsfähiger werden allerdings die Web-Design-Programme wie z. B. FrontPage, NetObjects Fusion, GoLive und Dreamweaver. Hier gestaltet man Web-Seiten mit Hilfsprogrammen, die ähnlich den Layout-Programmen wie Pagemaker funktionieren, d. h., man „bastelt“ eine Web-Seite aus Text-, Bild- und Grafikmaterial am Bildschirm und sieht sofort das Endergebnis.

Idealerweise hat der Web-Gestalter/die Web-Gestalterin Kenntnisse eines Web-Editors und kann in HTML programmieren!

## Einführung in die HTML-Programmierung

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56), Internet-Grundkenntnisse, mögl. ein eigener Internet-Zugang.

Inhalte: Es werden die notwendigen Grundkenntnisse vermittelt, um einfache Web-Seiten in HTML zu programmieren. Dabei wird auch auf gestalterische Grundprinzipien und die Gestaltungsmöglichkeiten von HTML-Seiten eingegangen. Ein Ausblick auf die erweiterten Möglichkeiten von CGI, JavaScript und JAVA wird gegeben.

### Abendkurse

OLIVER PASS

Montags und mittwochs, 24. Februar bis 12. März 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 6 Abende. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 5750 ☐

STEFAN FRIEDRICH

Montags und mittwochs, 12. bis 28. Mai 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 6 Abende. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 5752 ☐

### Wochenendseminar

OLIVER PASS

Freitag, 7./14. Februar, 18.30 bis 21.45 Uhr, Samstag, 8./15. Februar 2003, 8.45 bis 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 5762 ☐

## Web-Seiten-Gestaltung mit FrontPage

ILONA EHRHARDT

Als Alternative zur direkten Programmierung von Web-Seiten in HTML bietet sich der Gebrauch eines Web-Design-Programmes wie FrontPage 2000 an, mit dem Sie Web-Seiten ohne HTML-Kenntnisse, ähnlich einem DTP-Programm, gestalten können. Ein HTML-Kurs empfiehlt sich aber als Ergänzung, um den Seiten den letzten Schliff geben zu können!

Zugangsvoraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56), Internet-Grundkenntnisse. Inhalte: der FrontPage-Explorer, Erstellen und Verwalten von Webs, Administrieren von Webs, Erstellen von HTML-Dokumenten mit dem FrontPage-Editor, Formatieren, Referenzdateien, Hyperlinks, Imagemaps, Komponenten, Formulare, Frames, ActiveX.

Freitag, 28. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 1. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 2. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 115,00 · Kurs 5765 ☐

## Web-Design mit FrontPage und HTML-Programmierung

Zugangsvoraussetzung: gute WINDOWS-Kenntnisse, Internet-Grundkenntnisse. Sie werden zunächst mit MS-FrontPage Web-Seiten gestalten und dabei auch die wichtigsten Grundregeln der Seitengestaltung (und die typischen Fehler) kennen lernen. Wo die Möglichkeiten von FrontPage aufhören, setzt dann die eigene HTML-Programmierung an und bringt die vollständige Kontrolle über die eigene Web-Seite. – Wochenseminare, als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)

RALF HABERER

Montag bis Freitag, 17. bis 21. März 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 200,00 · Kurs 5770 ☐

THOMAS LINK

Montag bis Freitag, 16. bis 20. Juni 2003, 8.15 bis 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 5 Tage. Gebühr: EUR 200,00 · Kurs 5772 ☐

## Dynamische Web-Seiten mit PHP4 und MySQL – Grundlagen

ANDREAS KUCHENBUCH

Bei der Programmierung von Web-Seiten kommt es bei verschiedenen Browsertypen immer wieder zu Schwierigkeiten. Lässt man die Skripte vom Webserver ausführen, hat man diese Probleme nicht. Mit PHP können Server basierte Skripte ausgeführt werden. – Zugangsvoraussetzungen: gute WINDOWS-Kenntnisse; HTML-Vorkenntnisse und Grundwissen in einer beliebigen Programmiersprache (z. B. VisualBasic oder JavaScript); SQL-Kenntnisse sind von Vorteil.

Inhalte: Einführung in PHP-Skript; Variablen, Verzweigungen, Funktionen, Arrays, Formulare erstellen und auswerten; Dateien auslesen; Datenbank-Anbindung mit PHP/MySQL realisieren.

Freitag, 27. Juni, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 28. Juni, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 29. Juni 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 186,00 · Kurs 5780 ☐

## Multimedia und Web-Design mit Flash

ANDRE FUCHS

Animation, raffinierte Schaltflächen, Zeichentricks, Spiele sowie gesamte Web-Seiten lassen sich mit Macromedia Flash erstellen. Flash-Animationen lassen sich zum Einbau in Web-Seiten in geringer Dateigröße speichern. Genauso lassen sich interaktive Präsentationen zur Weitergabe über CD-ROM gestalten.

Voraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. Seite 56); Internet-Grundkenntnisse. Inhalte: Programmoberfläche; Paletten und Hilfsmittel von Flash; Zeichnen und Einfärben von Texten und Objekten; Animation: Einzelbild und Tweening; Interaktivität mit Aktionsscript; Veröffentlichung von Flash-Dateien.

Freitag, 28. Februar/14. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 1./15. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 2./16. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 40 Ustdn. Gebühr: EUR 210,00 · Kurs 5785 ☐

## Programmieren in JAVA

Einführung

ANDRE FUCHS

Java ist eine einfach zu erlernende objektorientierte Programmiersprache, unabhängig von verwendeten Rechnern und Betriebssystemen. Die Sprache ist hervorragend geeignet zur Entwicklung von Programmen, die sich der modernen Fenstertechnik unter Verwendung graphischer Elemente, wie z. B. Schaltknöpfe, Menüs, Schieberegler, farbige Zeichnungen usw., bedienen. Solche Programme können sowohl als eigenständige Applikationen auf dem lokalen Rechner als auch im Client-Server-Prinzip als „Applets“ über das Internet ablaufen. Der Grundkurs behandelt die Grundlagen von Java in Verbindung mit der Entwicklung von Applikationen und Applets sowie die Verwendung der API-Bibliothek und leitet den Teilnehmer bei der Erstellung eigener Programme an. Verwendet wird das kostenlos beziehbare SDK von Sun Microsystems. Sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56) werden vorausgesetzt.

Freitags, 16./23. Mai und 13./20. Juni, 18.00 bis 21.15 Uhr, samstags, 17./24. Mai und 14./21. Juni 2003, 8.30 bis 13.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 40 Ustdn. Gebühr: EUR 210,00 · Kurs 5592 ☐

➔ Besuchen Sie uns im Internet [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

## Projektplanung mit MS-Project

CHRISTIANE BRANDT

Zugangsvoraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Grundkenntnisse im Projektmanagement.

MS-Project ist ein PC-Programm zur Unterstützung der Planung, Durchführung und Kontrolle von unterschiedlichsten Projekten.

Inhalte: Grundlagen des Projektmanagements; Basiswissen und Planung; Vorgangsbeziehungen und -arten; leistungsgesteuerte Terminplanung; kritischer Pfad; Ressourcen-Management; Basisplan und Aktualisierung; Kapazitätsabgleich; Terminverfolgung; Kostenanalyse; Ansichten und Berichte.

Freitag, 7. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 8. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 9. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsweg 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 175,00 · Kurs 5580

## Einführung in die Java-Programmierung

ANDRÉ FUCHS

Java ist eine einfach zu erlernende objektorientierte Programmiersprache, unabhängig von verwendeten Rechnern und Betriebssystemen. Die Sprache ist hervorragend geeignet zur Entwicklung von Programmen, die sich der modernen Fenstertechnik unter Verwendung graphischer Elemente, wie z. B. Schaltknöpfe, Menüs, Schieberegler, farbige Zeichnungen usw., bedienen. Solche Programme können sowohl als eigenständige Applikationen auf dem lokalen Rechner als auch im Client-Server-Prinzip als „Applets“ über das Internet ablaufen.

Der Grundkurs behandelt die Grundlagen von Java in Verbindung mit der Entwicklung von Applikationen und Applets sowie die Verwendung der API-Bibliothek und leitet den Teilnehmer bei der Erstellung eigener Programme an. Verwendet wird das kostenlos beziehbare SDK von Sun Microsystems. Sichere Windows-Kenntnisse (siehe Seite 56) werden vorausgesetzt.

Freitag, 16./23. Mai und 13./20. Juni, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 17./24. Mai und 14./21. Juni 2003, 8.30 bis 13.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 40 Ustdn. Gebühr: EUR 210,00 · Kurs 5592

## CDs richtig brennen

SASCHA HENTSCHEL

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse. – Sie wollen Daten-, Audio- oder Video-CDs selbst brennen, verzweifeln aber an Fragen nach dem richtigen Dateisystem, Multisession, Iso-Level, Mode etc. oder wissen nicht, welchen CD-Rohling Sie wählen sollen? Das Kopieren von CDs funktioniert manchmal gar nicht, oft führen nur viele Fehlversuche zum Erfolg? Wir wollen diese grundsätzlichen Fragen klären, die wichtigsten Brenn-Programme mit ihren jeweiligen Stärken und Schwächen vorstellen und benutzen und auch zeigen, wie mit dem Brenner eine Datensicherung durchgeführt werden kann.

Freitag, 11. April, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 12. April 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustdn. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 5810

## CAD-Technik (AutoCAD) – CAD-Anwenderpass

RÜDIGER ROHRIG/HERBERT WITT

Die folgenden Kurse sind Bausteine des Prüfungslehrgangs „CAD-Anwenderpass“. Nach Absolvierung der Module „CAD-Technik – Aufbaukurs“ und „CAD – Anwendung“ können auf Wunsch Verbandsprüfungen abgelegt werden (siehe unten). Prüfungsgebühren: EUR 36,00 bzw. EUR 41,00.

### CAD-Technik – Einführung

HERBERT WITT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56).

Programm: AutoCAD 2002; Inhalte: Konfiguration, Softwarekonzeption, Zeichnen mit Grundelementen, Raster- und Fangfunktionen, Koordinaten, Zoomtechnik, elementare Konturen, Ebenentechnik, Zeichnungsausgabe und -sicherung, Grundlagen der 3D-Konstruktion.

Montags und mittwochs, 28. April bis 2. Juni 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 52 Ustdn., 13 Abende. Gebühr: EUR 240,00 · Kurs 5601

### CAD-Technik – Aufbaukurs

HERBERT WITT

Zugangsvoraussetzung: sichere AutoCAD-Grundkenntnisse (AutoCAD 14/2000/2002) im Umfang des Kurses „CAD-Technik – Einführung“.

Inhalte: weiterführende CAD-Techniken: Bemaßungen, Arbeiten mit geometrischen Makros, Editierfunktionen, Konstruktionshilfen, isometrisches Zeichnen, Erstellen komplexer Zeichnungen mit Bemaßung und Schraffuren.

Mittwochs, 4. Juni bis montags, 7. Juli 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 52 Ustdn., 13 Abende. Gebühr: EUR 240,00 · Kurs 5603

### CAD-Technik – Anwendung

HERBERT WITT

Zugangsvoraussetzung: gute allgemeine CAD-Kenntnisse (AutoCAD 14/2000/2002).

Inhalte: komplexe Konstruktionsaufgaben unter Einsatz von Branchen spezifischen Zusatzprogrammen, individuelle Einstellung der CAD-Arbeitsplatzumgebung (angepasste Bildschirmen, Befehlsmakros, Variantenprogrammierung, Programmieren in AutoLISP, Bauteil-Bibliotheken), Datenaustausch zwischen unterschiedlichen CAD-Programmen und anderen Anwendungen, Einlesen von Papierzeichnungen, Konstruieren in 3D.

Montags und mittwochs, 25. August bis 13. Oktober 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 68 Ustdn., 17 Abende. Gebühr: EUR 330,00 · Kurs 5606

## PC-Systembetreuer

Verbandsprüfung

Voraussetzungen: sichere EDV-Grundlagen- und -Anwendungskenntnisse.

Qualifikation: Die Absolventen/Absolventinnen sind Fachkräfte mit besonderen PC-Systemkenntnissen zur PC-Systembetreuung, im Benutzerservice und in der Netzwerkbetreuung.

Prüfung: Verbandsprüfung; Zeugnis: „PC-Systembetreuer (VHS)“.

Inhalte: PC-Technik: Hardware-Aufbau von PCs, Leistungsdaten unterschiedlicher PC-Typen, Hardware-Erweiterung von PCs, Speicherorganisation, PC-Konfiguration, Systemoptimierung; PC-Systemsupport: Installation und Konfiguration von WINDOWS-Anwendungen, WINDOWS-Vernetzung, Diagnose und Behebung von Soft- und Hardware-Fehlern, Datensicherung, Support-Organisation; WINDOWS NT: unterschiedliche Möglichkeiten der PC-Vernetzung, Organisation und Verwaltung von WINDOWS-NT-Netzen, Grundlagen der Systemadministration; Datenfernübertragung: technische Voraussetzungen und Möglichkeiten der DFÜ, öffentliche und private Netze, Internet.

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, 18.00 bis 21.00 Uhr, nicht in den Ferien, neuer Kurs ab 28. April 2003; Dauer ca. 7 Monate; Gebühr: ca. EUR 110,00/Monat · Kurs 5913

## Einführung in die Multimedia-Entwicklung mit „Mediator Pro“

OTFRIED KRUMBACH

„Multimedia“ ist ein Begriff, der von jedem Computer-Benutzer und -Experten benutzt wird, ohne dass die Meisten eine genaue Vorstellung davon haben, was unter „Multimedia“ zu verstehen ist. Alles, was sich aus unterschiedlichen Medien wie Text, Grafik, Ton, Video . . . zusammensetzt, ist multimedial. Multimedia selber machen? Ist der Aufwand dafür nicht viel zu groß? Nicht mit dem richtigen Werkzeug!

Es werden kleine, individuelle Multimedia-Anwendungen wie Reiseberichte, Puzzle-Spiele, interaktive Fotoalben, elektronische Postkarten etc. mit Hilfe des Programms „Mediator Pro“ erarbeitet.

Zugangsvoraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. S. 56), WinWord-Grundkenntnisse. Als Ergebnis erhält jeder Kursteilnehmer eine Multimedia-CD-ROM mit den erarbeiteten Ergebnissen.

Freitag, 9./16. Mai 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 10./17. Mai 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsweg 7; 24 Ustdn. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 5665

Bei Kursen mit diesem Zeichen nach der Kursnummer ist ein umfangreiches Teilnehmermaterial in der Gebühr enthalten! Wenn Ihnen diese Materialien gefallen, können Sie gern weitere Seminarunterlagen bei uns bekommen (Preis in der Regel EUR 13,00). Fragen Sie Ihren Dozenten/Ihre Dozentin.

## Desktop Publishing – DTP-Anwenderpass

CHRISTIANE BRANDT

Die folgenden Kurse (Pagemaker) sind die Bausteine des Prüfungslehrgangs „EDV-Anwenderpass (VHS) Desktop Publishing“. Prüfung auf Wunsch. Prüfungsgebühr: EUR 41,00 pro Baustein.

### CorelDRAW! – Grafik und Illustration

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56), Kenntnisse einer Office-Anwendung!

Inhalte: Leistungsmerkmale einer Grafiksoftware; Gestaltung von Grafiken und Schriften zur Erstellung von Logos, Plakaten und Illustrationen; Farbmodelle; Import und Export von Grafiken.

Donnerstags und dienstags, 24. April bis 3. Juni 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Abende. Gebühr: EUR 198,00 · Kurs 5621

### Adobe Photoshop – Professionelle Bildbearbeitung

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56)!

Inhalte: Bilderfassung (Scanner, Photo-CD); Strich- und Halbtonbilder, RGB und CMYK, Bildformate, Graduationskurven, Unterfarbenreduzierung, Retusche, Montage, Filter und besondere Effekte.

Dienstags und donnerstags, 4. März bis 3. April 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn., 10 Abende. Gebühr: EUR 198,00 · Kurs 5625

### InDesign – Text- und Seitengestaltung

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56)!

InDesign ist das neue Layoutprogramm von Adobe und soll der Nachfolger von Pagemaker werden.

Inhalte: Unterschiede zwischen Textverarbeitungs- und Layout-Software; Akzidenz- und Werksatz, Einbinden fremder Texte sowie von Bildern und Grafiken, Grundbegriffe der Typographie.

Freitag, 13./27. Juni, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 14./28. Juni, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 15./29. Juni 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn. Gebühr: EUR 198,00 · Kurs 5626

### Adobe Pagemaker – Text- und Seitengestaltung

Sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56) und grundlegende Textverarbeitungskenntnisse sind unbedingt erforderlich!

Inhalte: Unterschiede zwischen Textverarbeitungs- und Layout-Software; Akzidenz- und Werksatz, Einbinden fremder Texte sowie von Bildern und Grafiken, Grundbegriffe der Typographie.

Freitag, 21. März/4. April, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 22. März/5. April, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 23. März/6. April 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn. Gebühr: EUR 198,00 · Kurs 5627

## Adobe Acrobat

CHRISTIANE BRANDT

Das „Portable Document Format“ (PDF) ist ein universelles und plattformüberschreitendes Datenaustauschformat: Zwischen Unternehmen, im Internet, zur Weitergabe an Druckereien ist es inzwischen zum Standard geworden. Es konvertiert beliebige Dokumente in PDF-Dateien und kann in der Version 5.0 nun auch PDF-Dateien in Textdateien konvertieren!

Zugangsvoraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse (siehe Seite 56), WinWord-Grundkenntnisse, Internet-Grundkenntnisse.

Inhalte: Erstellen, Überarbeiten, Markieren von elektronischen Dokumenten, Schutz von Dokumenten, Beschränkung des Eingriffs in Dateien, Erstellung und Auswertung interaktiver Formulare, digitale Unterzeichnung von Formularen.

Freitag, 25. April, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 26. April, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 27. April 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 105,00 · Kurs 5632

## Präsentationsgrafik mit Powerpoint

CHRISTIANE BRANDT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 56).

Wer Vorträge mit Dias, Folien oder einer Bildschirmpräsentation begleiten möchte, findet in Powerpoint das ideale Hilfsmittel.

Inhalte: Überblick; Einbinden und Bearbeiten von Text, ClipArts, Grafiken, Tabellen und Organisationsdiagrammen; Animation fertiger Präsentationen und dazu vorhandene Effekte; gestalterische Regeln der Präsentation.

Kurs 5635: Freitag, 14. Februar, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 15. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 16. Februar 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 105,00

Kurs 5637: Freitag, 28. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 29. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 30. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 105,00

Kurs 5639: Freitag, 23. Mai, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 24. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 25. Mai 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 105,00

## Digitale Bilder einfach verbessern

Bildbearbeitung beim Scannen und für die digitale Fotografie

ROBERTO KOHLSTEDT

Die erstaunlichen Möglichkeiten auch preisgünstiger Scanner und der Siegeszug der digitalen Fotografie fußen auf dem Einsatz von leistungsfähigen Bildbearbeitungsprogrammen zur Nachbearbeitung der Ergebnisse.

Digitale Bildbearbeitung verlegt die Möglichkeiten des Fotolabors (und Vieles darüber hinaus) auf den PC des Fotografen. Um Bilder nachträglich zu verbessern oder interessante Effekte zu erzielen, bedarf es nicht der teuren Profiprogramme wie Photoshop. Wir zeigen, was bei der Bildgewinnung mit Scanner oder Digitalkamera zu beachten ist, und die wichtigsten Methoden, Bildfehler zu beheben und die Bildqualität zu verbessern. Sie können Ihre eigene Digitalkamera mitbringen.

Kurs 5652: Freitag, 28. Februar, 18.30 bis 21.00 Uhr, Samstag, 1. März 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 36,00

Kurs 5654: Freitag, 4. April, 18.30 bis 21.00 Uhr, Samstag, 5. April 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 36,00

Kurs 5656: Freitag, 20. Juni, 18.30 bis 21.00 Uhr, Samstag, 21. Juni 2003, 9.00 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 36,00

## Videofilmen digital

Grundlagen der Aufnahme- und Schnitttechnik

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Digitale Videokameras geben dem Amateur- und Profifilmer völlig neue Möglichkeiten bei Aufnahme, Schnitt und Bildbearbeitung. Um diese zu nutzen, sind allerdings ein leistungsfähiger PC, eine geeignete Videobearbeitungssoftware und etwas Zeit, um sich in die Bedienung der Geräte und der Programme einzuarbeiten, notwendig. Am ersten Termin dieses Kurses werden allgemeine Informationen zur Technik und zur notwendigen Ausstattung gegeben sowie Arbeitsaufträge für die gemeinsame Arbeit an den nächsten Tagen vergeben. Am darauf folgenden Wochenende werden anhand von mitgebrachten und vorbereiteten Beispielen die Möglichkeiten einer typischen Videobearbeitungssoftware erläutert und erprobt. Bitte bringen Sie Ihre eigenen (digitalen!) Videokameras und Anschlusskabel mit. Die notwendigen PC-Anschlüsse (FireWire-Karten) sind vorhanden. Sie können aber auch gerne teilnehmen, wenn Sie noch keine Kamera haben und den Kurs als Entscheidungshilfe für die Anschaffung nutzen wollen.

Freitag, 14. März, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 22. März, 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag, 23. März 2003, 9.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn. Gebühr: EUR 110,00 · Kurs 5660

➔ Besuchen Sie uns im Internet  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

## Astronomie als Hobby

Einführung in die Astronomie

MATTHIAS ELSÉN

Dieser Kurs gibt eine elementare Einführung in die Astronomie und die Benutzung von Fernrohr und Sternkarte. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bei entsprechendem Wetter finden auch in den Abend hinein Beobachtungen und Übungen statt. Warme Bekleidung bitte mitbringen!

Inhalte: Grundlagen der Astronomie; der nächtliche Sternhimmel mit Mond, Planeten, Kometen, Sternen und anderen Objekten; die Sonne; Anregungen für die eigene Beobachtung.

Samstag, 15. März, 14.00 bis 20.00 Uhr, Sonntag, 16. März 2003, 14.00 bis 20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustdn. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 6801

## Ein Planetarium für Göttingen,

dafür setzt sich der Förderkreis Planetarium Göttingen e. V. ein. Unsere Stadt mit ihrer traditionsreichen Universität und zahlreichen anderen wissenschaftlichen Einrichtungen bietet sich als Standort für ein Großplanetarium geradezu an. Sind Sie nicht auch dieser Meinung? Dann unterstützen Sie uns!

Weitere Informationen erhalten Sie bei: Förderkreis Planetarium Göttingen e. V., Dr. Thomas Langbein, Adolf-Sievert-Str. 18, 37085 Göttingen. Tel. (0551) 7 70 45 01

## Geologische Wanderung zur Plesseburg bei Eddigehausen

DR. SIEGFRIED RITZKOWSKI

Im Anstieg zur Plesseburg wird die Schichtenfolge von Mittelbuntsandstein, Röt (mit Erdfällen) und Unterem Muschelkalk vorgestellt. Von der Burg aus ergibt sich eine Übersicht über den geologischen Leinegraben. Der Abstieg folgt den Massenverlagerungen an der Schichtstufe. Grundwasser tritt in der Quelle Mariaspring zu Tage.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Festes Schuhwerk, Hammer und Lupe (10-fach) sind sehr nützlich.

Samstag, 17. Mai 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; Treffpunkt; Mariaspring bei Eddigehausen; 8 Ustdn. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 6850 ●

## Faszinierendes Weltall

Eine Vortragsreihe des Förderkreises Planetarium Göttingen e.V. in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Göttingen e.V.

Der Förderkreis Planetarium Göttingen veranstaltet in Zusammenarbeit mit der VHS Göttingen seit dem 22. Oktober 2002 die 9. Staffel seiner Vortragsreihe „Faszinierendes Weltall“.

Namhafte Wissenschaftler aus dem ganzen Bundesgebiet berichten auf populäre Weise über Themen aus der Astronomie und verwandter Gebiete. Ob es in der Vergangenheit um aktuelle Themen der Forschung wie die Suche nach Planeten in anderen Sonnensystemen, um jedem zugängliche Phänomene wie Polarlichter und Finsternisereignisse oder aber um bedeutende Göttinger Wissenschaftler wie Gauß oder Schwarzschild gegangen ist – die Themen und die Darstellung haben das Interesse der Hörer immer getroffen, so dass auch die neue Vortragsreihe ungebrochen große Anteilnahme erfährt. Folgende Vorträge finden im aktuellen Sommersemester noch statt (die Reihe wird im Herbst 2003 fortgesetzt):

### 04. Februar 2003: Die Erforschung extrasolarer Planeten

Dr. Manfred Gaida, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Köln

### 18. Februar 2003: Robotische Teleskope

Dr. Frederic Hessman, Universitäts-Sternwarte Göttingen

### 04. März 2003: Eine Reise durch 12 Milliarden Jahre voller Rätsel

Prof. Dr. Karl Mannheim, Astronomisches Institut der Universität Würzburg

Veranstaltungsort: Zentrales Hörsaalgebäude (ZHG) der Universität Göttingen, Raum 009

Zeit: jew. dienstags, 20.00 Uhr · Eintrittspreis: jew. EUR 2,50 (erm. EUR 1,50) an der Abendkasse.

## Astronomischer Arbeitskreis bei der VHS Göttingen

Durchgeführt von der „Amateurastronomischen Vereinigung Göttingen e. V. (AAVG)“  
Astronomie macht – wie jedes Hobby – im Austausch mit Gleichgesinnten noch mehr Spaß. Deshalb trifft sich seit Februar 1995 ein Kreis von Sternfreunden regelmäßig in der Volkshochschule Göttingen, um Anregungen zu eigenen Beobachtungen zu geben, gemeinsame Projekte durchzuführen und Erfahrungen auszutauschen. Wenn Sie mitmachen wollen, so schauen Sie doch einfach mal freitags zwischen 20.00 und 21.30 Uhr in der VHS, Theodor-Heuss-Str. 21, vorbei. Monatlich finden Termine zur Öffentlichkeitsarbeit statt, an denen (bei gutem Wetter) Gelegenheit zur astronomischen Beobachtung gegeben werden soll. Die jeweiligen Zeiten und den Beobachtungsort erfahren Sie aus der Tagespresse oder unter den unten angegebenen Telefonnummern. Beachten Sie auch die Web-Seite des AAVG: [www.avgoe.de](http://www.avgoe.de).

Info: Matthias Elsen, Tel. (0551) 989 90 51, Bernd Lechte, Tel. (0551) 770 78 25 oder Rüdiger Rohrig, Tel. (0551) 49 52-38

## Harry Potters Geheimnisse

Warum prickelt die Brause oder warum schwimmt Eis auf dem Wasser?

HILKE THOMAS, ASTRID SCHNELLER, DR. C. KURZ UND DR. B. LINKE  
IN KOOPERATION MIT: FRAU DR. E. M. NEHER (XLAB GÖTTINGEN)

Zielgruppe: Lehrer/innen, Erzieher/innen, Eltern, Interessierte. – Wie wird bei Kindern das Interesse an Naturwissenschaften geweckt? Nach Aussagen von Pädagogen geschieht dieses bereits in der Kindergarten- und Grundschulzeit. Zur Gestaltung von Projekten oder für die Integration biologischer, chemischer oder physikalischer Inhalte im Kindergarten- und Schulalltag vermittelt dieser Kurs grundlegende Kenntnisse. Es sollen einfache Experimente für Vorschul- und Grundschulkindern aufgebaut und sich daran anschließende experimentelle Möglichkeiten vorgestellt werden. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, selbst praktische Erfahrungen zu sammeln. Bei Bedarf können Projektstage (oder -zeiten) vom Dozententeam auch in den entsprechenden Einrichtungen angeboten werden.

1 Labortag, Samstag, 5. April 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; XLAB, Göttinger Experimentallabor für junge Leute, Goldschmiedestr. 1; 16 Plätze. Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 8165



**Pflege von Obstgehölzen/  
Sommerschnitt**

INGMAR DALCHOW

In Theorie und Praxis wird an einem Wochenende ein Überblick über naturgemäße Methoden der Pflege und des Schnitts von Obstbäumen und Beerensträuchern gegeben.

*Samstag, 8. März 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21 6 Ustdn.; 10–20 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. Februar! Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 4208 ●*

**Altbäume verjüngen  
und erhalten**

INGMAR DALCHOW

Vorherige Kursteilnahme an Grundkurs „Pflege von Obstgehölzen“ oder gute Kenntnisse im Obstbaumschnitt sind erwünscht. Alte, lange nicht geschnittene Obstbäume wieder zu verjüngen ist eine Wissenschaft für sich. Kein Baum gleicht dem anderen, und das Lehrbuch hilft dabei auch nur wenig. Mit der Vorkenntnis über Kronenaufbau und Schnitt-Technik sollen an diesem reinen Praxistermin überalterte Obstbäume verjüngt werden. Dabei werden die theoretischen Grundlagen vertieft.

*Sonntag, 9. März 2003, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 6 Ustdn.; 10–20 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. Februar! Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 4210 ●*

**Vogelstimmen  
unserer Singvögel**

DR. VOLKER HESSE, DIPL.-BIOLOGE

Während der beiden Morgenspaziergänge am Kiesesee und am Kehr werden die Stimmen der häufigsten und bekanntesten unter den heimischen Singvögeln den Teilnehmern näher gebracht. Auch allgemeine Hintergründe der Ökologie der Singvögel werden während der zwei Termine vermittelt.

*2 Exkursionen; Sonntag, 27. April und 4. Mai 2003, je 8.00 bis 10.15 Uhr, 1. Bootsst./Kiese-see, 2. Kehr/Wildschweingehege; 6 Ustdn.; 8–15 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 17. April! Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 4250 ●*

**O wundersame Nachtigall**

DR. VOLKER HESSE, DIPL.-BIOLOGE

Den wunderschönen Gesang der Nachtigall wollen wir bei einer Exkursion kennen lernen. Zu diesem Zweck suchen wir mehrere Orte im Stadtgebiet mit dem Fahrrad auf.

*Samstag, 10. Mai 2003, 21.00 bis 23.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustdn.; 8–15 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 30. April! Gebühr: EUR 9,00 · Kurs 4252 ●*

**Ornithologische Exkursion  
in die Goldene Aue**

DR. VOLKER HESSE, DIPL.-BIOLOGE

Zwischen Harz und Kyffhäuser liegt der Stausee von Berga-Kelbra. Mit seinen großen Schilfgebieten und Feuchtwiesen ist er ein Rast- und Durchzugsgebiet für Watt- und Wasservögel von internationaler Bedeutung (Ramsar-Gebiet). Auf einer landschaftlich reizvollen Wanderung entlang des Südufers des Sees bieten sich gute Möglichkeiten, auch Besonderheiten wie Seeadler, Beutelmöwe oder Schlagschwirl zu beobachten. Die direkt dahinter liegenden Trockenhänge des Kyffhäusers beherbergen neben ihrer einzigartigen Flora so gefährdete Arten wie Pirol, Wendehals, Neuntöter oder Sperbergrasmücke.

**Vorbereitung:** Freitag, 9. Mai 2003, 19.00 bis 20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7.

**Tagsexkursion:** Treffpunkt Sonntag, 11. Mai 2003, 8.00 Uhr, Stadthalle; 10 Ustdn.; 8–15 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 30. April! Gebühr: EUR 29,00 · Kurs 4253 ●

**Auf Fossiliensuche!**

Tagsexkursion

DR. SONJA WEDMANN

Wir gehen in einem Kalksteinbruch nahe der A7 bei Hannover auf die spannende Suche nach Millionen Jahren alten Versteinerungen. Mit „Fundgarantie“, weil es hier so viele Fossilien gibt – ein rundum schönes Erlebnis für die ganze Familie!

Wir fahren mit privaten PKW. Bitte Mitfahrgelegenheit anbieten. Kinder von 9 bis 15 Jahren können kostenlos teilnehmen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Gummistiefel, Hammer, Meißel, Zeitungspapier und Sammelbehälter, Imbiss. Vor Ort wird ein zusätzlicher Eintritt von EUR 3,00 für Erwachsene und EUR 1,00 für Kinder erhoben.

*Samstag, 17. Mai 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; 8 Ustdn.; 8–20 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai! Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 4260 ●*

**Kräuterwanderung**

Seminar mit Exkursion

HENNING MOHR, HP

Die meisten bekannten Heilpflanzen sind in unserer unmittelbaren Umgebung auf Wiesen und in Wäldern zu finden. – Dieser Tag beginnt mit einem Ausflug in die Umgebung von Hedemünden, wo über 50 verschiedene Heilpflanzen wachsen. Mit Hilfe von Bestimmungsbüchern werden Sie lernen, Heilpflanzen in der Natur zu erkennen und sicher zu bestimmen. Am Nachmittag werden wir zusammensitzen, über die Wirkung einzelner Pflanzen, über das Sammeln und die Zubereitung von Kräutertees sprechen. Bitte bringen Sie feste Schuhe, gegebenenfalls wetterfeste Kleidung und – falls vorhanden – Pflanzenbestimmungsbücher mit. Kommen Sie mit dem eigenen Auto, da wir kein anderes Transportmittel haben.

*Sonntag, 6. Juli 2003, 10.00 bis 17.00 Uhr; Treffpunkt: Carl-Zeiss-Str. 5, Hof; 9 Ustdn.; 10–16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 26. Juni! Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 4242 ●*

**Schmackhafte Wildpflanzen**

DR. UTE DÖRING

Wildkräuter und Wildgemüse sind oft im Aroma, im Vitaminreichtum und in ihren Heilwirkungen den Kulturpflanzen überlegen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit schmackhaften und ausgefallenen Gerichten Ihren Speisezettel bereichern können. An einem Vorbereitungsabend werden Ihnen die Erkennungsmerkmale der Wildkräuter erläutert und Rezepte für herzhafte Salate, Suppen, Saucen und andere Speisen angeboten. Auf einer Exkursion werden die Wildkräuter und -gemüse dann an ihrem natürlichen Standort vorgestellt.

**Einführung:** Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 24. April 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10.

**Exkursion:** Sonntag, 27. April 2003, 14.00 bis 17.00 Uhr; 6 Ustdn.; 10–20 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 17. April! Gebühr: EUR 17,50 · Kurs 4240 ●

**Feng Shui – Gartendesign**

SABINE ROMANOWSKI, FENG SHUI CONSULTANT

Die einfachen, aber tiefgreifenden Grundprinzipien der fernöstlichen Gartengestaltung helfen dem Hobby- wie dem Profigärtner, einen kraftvollen Garten mit Herz und Seele zu erschaffen. Die erläuterten Gestaltungsprinzipien können Sie praktisch auf sämtliche Gartenarten und -größen anwenden – vom Miniaturgarten auf dem Balkon bis hin zu einem Garten in Parkgröße.

Themenschwerpunkte sind u. a. Landschaftsformen, Wasser im Garten, Steinanordnungen, Gartenwege sowie die Gestaltung mit Pflanzen, Farben und Objekten. Schaffen Sie sich eine harmonische und lebendige Idylle, in der Sie neue Kraft schöpfen können und Ihre Seele Urlaub machen kann.

*Donnerstag, 24. April 2003, 19.00 bis 22.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 4 Ustdn.; 8–16 Plätze. Gebühr: EUR 16,50 · Kurs 0222 ●*

☞ Kurse zur gesunden Ernährung, zum fettarmen Kochen und zum/r Ernährungsberater/in finden Sie auf Seite 83.

# ■ Für die Gesundheit Kräfte mobilisieren



Wir tun etwas für Ihre Gesundheit –  
machen Sie mit!

## Sie suchen...

Aerobic .....	76
Aqua-Fitness .....	78
Autogenes Training .....	82
Besser sehen .....	75
Callanetics .....	76
Chinesische Medizin (TCM) .....	72
Diät .....	83
Elternschule .....	74
Entspannung .....	82
Ernährung .....	83
Feldenkrais .....	77
Feng Shui .....	75
Fitness-Gymnastik .....	76-78
Geburtsvorbereitung .....	74
Heilpraktiker-Ausbildung .....	70-73
Homöopathie .....	75
Kinesiologie .....	75
Kinder .....	74, 75
Massage .....	79
Meditation .....	81, 82
Naturheilkunde .....	70-72, 75
Pflege .....	74, 75
Rückenschule .....	77
Qi Gong .....	80
Selbstverteidigung .....	78
Yoga .....	80-82

## Fachbereich Gesundheit

### Beratung

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff,  
Dipl.-Pol., dienstags und donnerstags,  
10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 17.00 Uhr.  
Tel. (0551) 49 52-23, Fax (0551) 49 52-32.  
E-Mail: minzloff@vhs-goettingen.de

### Bescheinigungen und Informationen

Sekretariat: Carola Piechota,  
Montag bis Freitag, 10.00 bis 13.00 Uhr.  
Mittwochs geschlossen. Telefon (0551)  
49 52-19, Fax (0551) 49 52-32

### Der Beirat

Dr. Christiane Kessel, Ärztin, Dr. Dietmar  
Robrecht, Chefarzt. Wenn Sie Fragen und  
Anregungen zum Programm haben, können  
Sie sich auch an diese Personen wenden.

Gesundheitsvorsorge ist wichtiger denn je. Den Wert eines gesunden Körpers lernt man erst zu schätzen, wenn man erkrankt. Wir helfen Ihnen, rechtzeitig etwas für die Erhaltung Ihrer Gesundheit zu tun.

Mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und Entspannung sowie einer ausgeglichenen Geistesverfassung können Sie Ihre Gesundheit erhalten. Suchen Sie sich die für Sie passende Methode aus unserem Angebot aus.

## GEMEINSAM GEHT'S:

Wir tun was!

Die Veranstaltungen bieten allen Interessierten Einblicke in das breite Spektrum Gesundheit und Selbsthilfe.

**Eröffnung** mit der Schirmherrin  
Dr. Dagmar Schlapeit-Beck,  
Sozialdezernentin Stadt Göttingen,  
Freitag, **28. März 2003, 17.00 Uhr**,  
VHS, Bahnhofsallee 7.

### Selbsthilfe ist aktive Gesundheitsförderung!

JÜRGEN MATZAT, DIPL.-PSYCH., DEUTSCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFEGRUPPEN E. V. (DAG)  
Leistungen von gesundheitsbezogenen Selbsthilfeszusammenschlüssen und ihre Beteiligung im Medizin- und Gesundheitssystem.  
VHS, Bahnhofsallee 7.

### „Baby, wenn ich down bin“

COMEDY MIT DEN KLAPPMANN'S

Das Hausmeisterpärchen Herbert alias Lars Wätzold und Marlies alias Kathrin Richter auf der Suche nach Hilfe im Dschungel des Gesundheitssystems.  
Anschließend Begegnungen, Gespräche und kulinarische Köstlichkeiten. VHS, Bahnhofsallee 7.

Ausstellung:

### „1000 und eine Selbsthilfegruppe“

Selbsthilfegruppen aus Göttingen und Umgebung stellen sich vor. Ab 6. März, VHS, Bahnhofsallee 7.

Ausstellung:

### „Bilder der Seele“

Exponate der therapeutischen Malgruppe der Multiple-Sklerose(SH)-Gruppe Göttingen. Ab 6. März, VHS, Bahnhofsallee 7.

Bei allen Veranstaltungen auf dieser Seite sind Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen anwesend und informieren über Selbsthilfemöglichkeiten in der Region. Für die Teilnahme an den nebenstehenden Workshops

bitte rechtzeitig – möglichst bis 24. März 2003 – in der Volkshochschule anmelden! Ermäßigung für Selbsthilfegruppenmitglieder über die Kontaktstelle (siehe unten) möglich.

Ausführliche Informationen über das Gesundheitszentrum Göttingen, Kontaktstelle im Selbsthilfebereich, Albanikirchhof 4-5, 37073 Göttingen.  
Tel. (0551) 48 67 66, Fax (0551) 4 27 59  
gesundheitszentrum-goe@t-online.de  
www.gesundheitszentrum-goe.de

## VORTRÄGE

Samstag, 29. März

### Psychologische Sichtweise von Schmerz

DIPL.-PSYCH. ANDREA WENDT, PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN, SCHMERZAMBULANZ UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

Was hat die Psyche mit Schmerzen zu tun? Psychologische Einflussmöglichkeiten bei chronischen Schmerzen.

10.00 bis 11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustdn.; 5-25 Plätze. Gebührenfrei · Kurs 0710

### Über Sucht muss man reden

DR. KLAUS SPIESS, OBERARZT DER SUCHTABTEILUNG LKH GÖTTINGEN

Auswirkungen von Alkoholabhängigkeit in der Familie und der Gesellschaft.

11.30 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustdn.; 5-25 Plätze. Gebührenfrei · Kurs 0711

### Irrsinnig menschlich

DR. MANFRED KOLLER, ÄRZTL. DIREKTOR LKH GÖTTINGEN

Ängste, Depressionen und Psychosen – psychische Erkrankungen und ihre Behandlungen.

10.00 bis 11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustdn.; 5-25 Plätze. Gebührenfrei · Kurs 0712

### Eigeninitiative statt Bevormundung

CHRISTIAN HARIG, DIPL.-SOZW., VPE E. V. HANNOVER

Selbsthilfekonzepte (von und) für Psychiatrieerfahrene.

14.30 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustdn.; 5-25 Plätze. Gebührenfrei · Kurs 0713

### Ist das Herz eine Pumpe?

PD. DR. MED. CHRISTOPH HERMANN-LINGEN, OBERARZT DER PSYCHOSOMATIK/PSYCHOTHERAPIE DER UNIVERSITÄTSKLINIK GÖTTINGEN

Psychosomatische Aspekte von Herzerkrankungen.

11.30 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustdn.; 5-25 Plätze. Gebührenfrei · Kurs 0714

## GESPRÄCHSRUNDE

Samstag, 29. März

### Talk um zwölf

MODERATION: DIPL.-SOZ.PÄD. BARBARA MESKEMPER, KONTAKTSTELLE IM SELBSTHILFEBEREICH (KIBIS), GÖTTINGEN

Warum bin ich in einer Selbsthilfegruppe? Selbsthilfegruppenmitglieder im Gespräch.

Ab 12.30 im VHS-Bistro, VHS, Bahnhofsallee 7

Unser gemütliches VHS-Bistro hat bis 17.00 Uhr geöffnet und bietet Ihnen in den Pausen Erfrischungen, Imbisse und Leckereien.

## WORKSHOPS

Samstag, 29. März

### Qi Gong und Taiji Quan

CHRISTIAN AUERBACH, M. A.

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Atmung und Meditation.

10.00 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 6,00 · Kurs 0753 ●

### Cranio-Sacral-Therapie

THOMAS WIEBKE, HEILPRAKTIKER

Manuelle Methode zur Aufhebung von Blockaden.

14.30 bis 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 6,00 · Kurs 0754 ●

### Feldenkrais-Methode

SUSANNE BLEICK

Bewusstheit durch Bewegung.

11.30 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 6,00 · Kurs 0755 ●

### Salutogenese

MARIANNE KLUES-KETELS, DIPL.-SOZIALWIRTIN

Auf der Suche nach den eigenen Schätzen!

15.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 6,00 · Kurs 0756 ●

### In Farben schwelgen

RENATE BETHMANN, KUNSTPÄDAGOGIN

Kreatives Gestalten. Materialkosten inkl.

14.00 bis 17.00 Uhr; BBS II, Carl-Zeiss-Str. 5; Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 0752 ●

### Gesundheit und Selbsthilfe im Internet – Für Einsteiger

SABINA REIFENRATH

11.00 bis 13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 0751 ●

### Konfliktgespräche – Gesprächsstrategien

HELGA KLEIN, DIPL.-SOZW., BERATUNG

Eigene und fremde Interessen wahrnehmen, motivieren und durchsetzen.

16.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: EUR 6,00 · Kurs 0715 ●

## Lehrgänge und Module

Die VHS bietet sowohl kompakte Lehrgänge als auch einzelne Module als Studienprogramme an. Für die Überprüfung als Heilpraktiker ist mindestens die Teilnahme an der Grundausbildung erforderlich (vormittags oder nachmittags). Neben dieser Grundausbildung kann auch die Vollausbildung mit weiteren Modulen (Therapieformen) gewählt werden. Wir beraten Sie dazu gern ausführlich. Ein Einstieg ist in jedem Semester möglich. Die Ausbildung dauert insgesamt ca. 4–5 Semester. Sind die Module nicht anders gekennzeichnet, können sie auch von jedermann besucht werden. Zahlreiche Module sind auch als Weiterbildung für Ärzte, Heilpraktiker und andere Heilberufe geeignet.

Beratung: montags, 14.30 bis 16.30 Uhr, oder nach Vereinbarung; VHS, Bahnhofsallee 7; Tel. (0551) 49 52 23 – minzloff@vhs-goettingen.de

## Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/Heilpraktikerin

PATRICIA SIEBERT/THOMAS WIEBKE, HP

**Informationsabend:** Donnerstag, 13. März 2003, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

**Beginn:** Montags, 28. April 2003, 8.45 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; ca. 26 Monate, insgesamt 480 Ustdn. Gebühr: EUR 3.480,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 031-0105 ●  
Nächster Lehrgang (abends) ab Okt. 2003

In der Grundausbildung werden den Teilnehmer/innen innerhalb eines systematisch strukturierten Orientierungsrahmens die notwendigen Kenntnisse für die amtliche Überprüfung gemäß des Heilpraktikergesetzes (Durchführungsverordnung) vermittelt. Die Kursinhalte (siehe Beschreibung in den Modulen) sind streng auf die Überprüfung hin ausgerichtet. Der Lehrgang ist in die Module A, B und C gegliedert, die auch extern belegt werden können.

Dieser Lehrgang ist keine vollständige Ausbildung zum Heilpraktikerberuf; ein oder mehrere hierfür notwendige Therapieverfahren (z.B. Pflanzenheilkunde, Akupunktur) müssen zusätzlich – kursbegleitend oder im Anschluss an den Kurs – erlernt werden, wenn Sie mit der Zulassung als Heilpraktiker/in auch therapeutisch tätig werden wollen. Bitte beachten Sie unsere Angebote hierzu. Mit Buchung dieses Lehrgangs erhalten Sie auf alle anderen Angebote in der Regel 5 Prozent Ermäßigung innerhalb der nächsten 6 Semester.

## Modul A: Anatomie/Physiologie

PATRICIA SIEBERT/THOMAS WIEBKE, HP

Montags, ab 28. April 2003, 8.45 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 50 Vormittage, 200 Ustdn. Gebühr: EUR 1.460,00 · Kurs 0105A ●  
Nächster Termin (abends) ab Okt. 2003

In diesem ersten Modul der Grundausbildung zum Heilpraktiker/zur Heilpraktikerin vermitteln wir den Teilnehmern ein fundiertes Grundwissen über den Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers und seiner Organe. Dabei ist uns eine ganzheitliche Betrachtungsweise, die das Zusammenspiel der einzelnen Organe und Strukturen berücksichtigt, besonders wichtig.

Das Verständnis dieser Grundlagen bildet die notwendige Voraussetzung für das erfolgreiche Erlernen und Erkennen der verschiedenen Erkrankungen und gesundheitlichen Störungen. Dieses Modul ist auch für Interessenten geöffnet, die sich nicht auf den Heilpraktikerberuf vorbereiten möchten.

## Modul B: Allgemeine und spezielle Krankheitslehre

PATRICIA SIEBERT/THOMAS WIEBKE, HP

Montags, ab Mai 2004, 8.45 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 55 Vormittage, 220 Ustdn. Gebühr: EUR 1.600,00 · Kurs 041-0105B ●  
Nächster Termin (abends) im Herbst 2004

Wir bieten eine Einführung in die allgemeine Krankheits- und Infektionslehre, wobei die Vermittlung der verschiedenen internistischen, neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbilder im Vordergrund steht. Desweiteren besprechen wir HNO-, Augen-, Geschlechts- und Hauterkrankungen sowie die nach dem Infektionsschutzgesetz meldepflichtigen Infektionserkrankungen. Die genaue Kenntnis dieser Erkrankungen als auch der Gesetzesgrundlagen für den Heilpraktikerberuf sind unabdingbare Voraussetzungen zum Bestehen der Überprüfung zum Heilpraktiker/zur Heilpraktikerin.

## Modul C: Praxis- und Übungsteil

PATRICIA SIEBERT/THOMAS WIEBKE, HP

Montags, ab August 2005, 8.45 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Vormittage, 60 Ustdn. Gebühr: EUR 440,00 · Kurs 052-0105C ●

Dieses Modul bildet den letzten Teil der Grundausbildung. Hier wird unter den Gesichtspunkten der Anamnese, Diagnose und Differentialdiagnose bereits erworbenes Wissen zusammengefügt und weiter vernetzt. Zudem werden die wichtigsten Grundlagen von Hygiene und Notfallmedizin sowie Untersuchungsmethoden und Injektionstechniken theoretisch und praktisch erarbeitet und vertieft. Das Seminar eignet sich nur für Heilpraktiker-Anwärter.

## Repetitorium für die amtsärztliche Überprüfung

HENNING MOHR/REINHARD SCHAUB, HP

Beginn: Freitag, 28. März 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Abende, 64 Ustdn.; 10–16 Plätze. Anmeldung bis 10. März erbeten. Gebühr: EUR 464,00 · Kurs 0109 ●

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bereits zur Prüfung angemeldet haben oder ihre Kenntnisse überprüfen und auffrischen möchten.

Inhalte: Wiederholung und Aufarbeitung des Prüfungsstoffes; Arbeiten mit Multiple-Choice-Fragen; Prüfungssimulation und intensives Prüfungstraining; psychologische Vorbereitung. Bitte fordern Sie unser Merkblatt an.

## Heilpraktiker/Heilpraktikerin für Psychotherapie

Vorbereitungskurs auf Überprüfung

THOMAS WIEBKE UND TEAM

**Informationsabend:** Donnerstag, 20. März 2003, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

**Beginn:** 8. Mai 2003, donnerstags von 18.00 bis 21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 25 Abende, 100 Ustdn.; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 725,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0135 ●

Das Berufsbild des/der Heilpraktiker/s/in für Psychotherapie besteht seit einigen Jahren neben dem des Heilpraktikers. Es handelt sich hier um eine eingeschränkte Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie, welche eine Chance bietet, selbstständig oder angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Dieser Lehrgang wendet sich an Therapeutinnen aller Art, aber auch an Personen mit Erfahrung in Institutionen, wie z. B. Sozialarbeiter/innen in der Suchtberatung, Beratungslehrer/innen, Mitarbeiter/innen der Telefonberatung, Krankengymnasten und Masseur/innen etc., die umfassender und eigenständig behandeln bzw. psychologisch beraten wollen. Dieser Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung vermittelt das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Dabei wird die Theorie in einem Rahmen vermittelt, in dem durch Fallbeispiele und Übungen der oft recht trockene Prüfungsstoff in lebendiger Weise bereichert wird. Der Lehrgang ist allerdings keine Therapieausbildung!

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff · Informationen und Beratung siehe Seite 68

## Voll-Ausbildung Heilpraktiker/in

Beginn: in jedem Semester, vormittags oder abends. Dauer: ca. 4–5 Semester.  
Beratung durch den Fachbereichsleiter

Die Vollausbildung ist eine Kombination von Grundausbildung und weiteren Modulen, die individuell gewählt werden können. Wir empfehlen eine Auswahl aus den nachfolgenden klassischen Therapieformen sowie die Lehrgänge „Ernährungsberatung“, „Patienten-Beratung“ und „Akupunktur“ aus der traditionellen chinesischen Medizin. Eine Kombination aus Terminen am Vormittag, Abend und Wochenende ist möglich.

Einführung in die

### Biochemie nach Dr. Schüßler

REINHARD SCHAUB, HEILPRAKTIKER

Samstag, 22. Febr. 2003, Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 8 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 17. Febr.! Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 0125 ●

Die Biochemie nach Dr. Schüßler reguliert die Mineralstoffe in den Körperzellen. Es handelt sich um eine in der Praxis sehr bewährte Methode, die sowohl zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden kann als auch zur Vorbeugung und Gesundheitspflege. In diesem Seminar wird eine Einführung gegeben in die Theorie Dr. Schüßlers und anhand von Beispielen in die praktische Anwendung der zwölf biochemischen Funktionsmittel.

### Irisdiagnose – Einführung

HELMUT FULLER, HP

Wochenende: 21./22. Juni 2003, Samstag, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 12. Juni! Gebühr: EUR 132,00 + EUR 10,25 (Sachkosten) · Kurs 0120 ●

Die Augendiagnose ist eine alte und bewährte Methode zur Erkennung von Funktionsstörungen des Körpers und seiner konstitutionellen Anlagen. Sie wird von vielen Heilpraktikern angewendet. Die verschiedenen Phänomene werden anhand von zahlreichen Dias erläutert, und es werden praktische Übungen mit dem Irismikroskop gemacht. Das Seminar eignet sich nur für Heilpraktiker, Heilpraktikeranwärter und Mediziner.

Einführung in die

### Zungen- und Nageldiagnostik

HELMUT FULLER, HP

Wochenende: 28./29. Juni 2003, Samstag, 9.00 bis 18.00 Uhr, und Sonntag, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 19. Juni! Gebühr: EUR 132,00 · Kurs 0122 ●

Früher mußte man bei jedem Arztbesuch erstmal „Ah“ sagen und die Zunge herzeigen. Diese einfache Diagnose-Methode sollte wieder mehr ins Blickfeld gerückt werden, denn bei entsprechender Erfahrung ist der Zustand der Zunge recht aussagekräftig. Die Zungentopographie nach Kronenberger und der chinesischen Medizin werden besprochen.

Gleiches gilt auch für die Nageldiagnose. Aussehen und Zustand der Fingernägel verraten viel über gesundheitliche Dispositionen und innerere Erkrankungen. Wir zeigen 41 Möglichkeiten zur Diagnose auf, machen uns aber auch die Grenzen dieser Methode der Alternativmedizin deutlich. Das Seminar ist praktizierenden oder in Ausbildung befindlichen Heilpraktikern vorbehalten.

Grundausbildung

### Cranio-Sacral-Therapie

THOMAS WIEBKE, HP

Wochenseminar: Montag bis Samstag, 6. bis 11. Okt. 2003, 8.30 bis 16.30, Samstag, 9.00 bis 15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 48 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 23. Sept.! Gebühr: EUR 336,00 · Kurs 032-010 ●

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine sehr sanfte Heilmethode, bei der durch das Erspüren des sehr feinen und subtilen, aber rhythmischen Pulses der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit – des Liquors – bestimmte krankhafte strukturelle Veränderungen im Organismus erkannt und durch manuelle Techniken behoben werden können.

Diese Methode hat sich besonders bewährt bei der Behandlung von chronischen Kopf- und Nackenschmerzen, bei Beschwerden des Bewegungsapparates, Kiefergelenksproblemen, Tinnitus usw., aber auch zur unterstützenden Behandlung seelischer Erkrankungen.

Dieser Lehrgang ist ein Angebot für in Ausbildung befindliche oder bereits praktizierende Therapeuten aller Heilberufe, insbesondere für Heilpraktiker, Ärzte und Physiotherapeuten.

Einführung in die Atemtherapie

### Atem ist Leben

HELMUT FULLER, HEILPRAKTIKER

Wochenende: 27./28. Sept. 2003; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 18. Sept.! Gebühr: EUR 132,00 · Kurs 032-0122 ●

Atmen wir richtig? – Wir lernen verschiedene Formen der Atmung kennen wie die Voll-, Bauch-, Flanken-, Organ-, Vokal- und Wellenatmung. Dabei wollen wir verstehen, was diese feinstoffliche vitale Kraft, die mit jedem Atemzug unsere Zellen regeneriert, in Körper und Seele bewirkt und wie wir sie bewußt einsetzen können. Ziel ist es, Ihnen das Werkzeug für die eigene Kursgestaltung an die Hand zu geben. Das Seminar ist praktizierenden oder in Ausbildung befindlichen Personen in Heilberufen vorbehalten.

### Pflanzenheilkunde

HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER

Frühjahr 2004, vormittags; 20 Termine, ca. 80 Ustdn.; 8–15 Plätze. Gebühr: ca. EUR 560,00 · Kurs 041-0125

Die Kenntnis der Heilpflanzen ist von unschätzbarem Wert. Darüber waren sich die Heilkundigen aller Zeitalter einig. Wir vermitteln Ihnen einerseits die Kenntnis der wissenschaftlichen Phytotherapie mit ihrer Analyse der Inhaltsstoffe und Wirkprinzipien und der Fertigarzneimittel – andererseits den großen erfahrungsheilkundlichen Wissensschatz, die Signaturenlehre, die Lehre von den Temperamenten und die klassische Kräuterteekunde. Mit Exkursionen und Heilpflanzenbestimmung in der Natur.

– Anzeige –

## Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

MICHAEL PREISS, HP/YAN WANG, ÄRZTIN IN CHINA

In etwa fünf Semestern bieten wir eine vollständige Ausbildung in den wesentlichen Gebieten der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) an. Neben der obligatorischen Einführung werden acht weitere Basis-Module angeboten: Diagnostik, Krankheitslehre, Akupunktur (2), Massage (Tuina), Kräutertherapie (2), Ernährung und Diätetik. Aus den Modulen bieten wir zusätzlich einzelne Fachthemen wie Moxibustion und Schröpfen, Ohr-Akupunktur

oder Akupressur als eigenständige Seminare an. Wenn Sie an den 9 Basis-Modulen erfolgreich teilgenommen haben (Leistungsnachweis), können Sie sich zur Prüfung zum Therapeuten melden. In diesem Rahmen wird ein kurzes Repetitorium angeboten. Die Ausübung der Heilkunde ist an die Zulassung als Heilpraktiker/in oder Arzt/Ärztin geknüpft. Wir halten ein Merkblatt für Sie bereit, gern beraten wir Sie auch persönlich.

### Ausbildung zum/r Therapeuten/in in TCM (VHS) – Module TCM I bis IX

Wochenende und ein Prüfungstag (ab Frühjahr 2005); ca. 570 Ustdn.; Prüfungsgebühr: EUR 196,00 · Gesamtgebühr: EUR 3.750,00 · Kurs 0160

<b>TCM I:</b>	<b>Grundlagen</b>	YAN WANG	Die Grundideen der Chinesischen Medizin mit dem Gesetz von Yin und Yang und den 5 Wandlungsphasen werden vermittelt. Eine Einführung in die energetischen Aufgaben der verschiedenen Organfunktionen und des Meridiansystems lässt uns verstehen, wie das Qi, die Lebensenergie, zirkuliert. Krankheitsfaktoren, Diagnoseverfahren und verschiedene Therapieformen werden im Überblick dargestellt. Die hier angebotenen Grundkenntnisse sind Voraussetzung für den Besuch aller weiteren Lehrgänge der chinesischen Medizin. Dieser Baustein ist allen Interessierten zugänglich.
<p><i>Dienstags, 25. Febr. bis 1. Juli 2003, 8.30 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Termine, 60 Ustdn.; 10–15 Plätze. EUR 360,00 (keine Ermäßigung, Ratenzahlung möglich) · Kurs 0140 ●</i></p>			
<b>TCM II:</b>	<b>Diagnostik</b>	YAN WANG	Vier diagnostische Untersuchungsmethoden der TCM unter Berücksichtigung der Puls- und Zungendiagnostik mit prakt. Übungen. Verschiedene diagnost. Theorien werden vorgestellt (8 Leitkriterien/Qi, Blut und Körpersaft/Zang-Fu-Diagnose/Liu-jing-Bian-Zheng/Wie-qi-ying-Xüe/Dreifächerwärme).
<p><i>Dienstags, 26. August bis 16. Dez. 2003, 8.30 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Termine, 60 Ustdn.; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 420,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0142 ●</i></p>			
<b>TCM III:</b>	<b>Krankheitslehre</b>	YAN WANG	Die Krankheiten aus Sicht der TCM werden analysiert und differenziert. Vergleich mit westlichen Diagnosen.
<p><i>Donnerstags, 16. Okt. 2003 bis 12. Febr. 2004, 8.30 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Termine, 60 Ustdn.; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 420,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0144 ●</i></p>			

### Akupunktur-Ausbildung – Module TCM I bis III plus IV + V

<b>TCM IV:</b>	<b>Akupunktur – Basis</b>	MICHAEL PREISS/YAN WANG	Leitbahn- und Punkte-Lehre. Lokalisation und Indikation von Akupunkturpunkten. Praktika zur Punktssuche und Nadeltechnik. Moxibustion und Schröpftechnik. Zusammenstellung von Akupunktur-Rezepten usw.
<p><i>Donnerstags, 24. April bis 25. Sept. 2003, 8.30 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Termine + 2 Samstage, 80 Ustdn.; 10–12 Plätze. Gebühr: EUR 560,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0146 ●</i></p>			
<b>TCM V:</b>	<b>Akupunktur – Praxis</b>	YAN WANG	Die klinische Anwendung der Akupunktur steht im Mittelpunkt der Praxisanleitung. Auftretende Fragen, Probleme, Unsicherheiten werden in der Gruppe besprochen und vertiefende Kenntnisse erworben. Rezepturen anhand von Krankheitsbildern werden besprochen. Dieses Angebot ist nur ausgebildeten Heilpraktikern und Ärzten mit Grundkenntnissen in Akupunktur zugänglich. Es sind noch Plätze frei.
<p><i>Samstags, ab 18. Januar 2003, monatlich ein Treffen, 8.30 bis 12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Termine, 50 Ustdn.; 10–12 Plätze. Gebühr: EUR 350,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 022-0130 ●</i> Modul wird wiederholt.</p>			

### Tuina-Ausbildung / Chinesische Massage – Module TCM I bis IV + VI

<b>TCM VI:</b>	<b>Chines. Massage – Tuina</b>	YAN WANG	Tuina ist eine manuelle Therapieform der TCM, die auf der Leitbahn- und Akupunkturpunkt-Lehre beruht. Es werden verschiedene Grifftechniken gelehrt, die das Blut und Qi zum Fließen bringen und Stauungen lösen sollen. Dadurch lassen sich Funktionen innerer Organe anregen und verbessern.
<p><i>Dienstags, 20. Jan. bis 24. März 2004, 8.30 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Termine + 1 Wochenende, 60 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 420,00 · Kurs 01.50 ●</i></p>			

### Kräutertherapie-Ausbildung – Module TCM I bis III + VII bis VIII

<b>TCM VII:</b>	<b>Kräutertherapie – Basis</b>	YAN WANG	Allgemeinwissen über chinesische Arzneimittel. Qualifizierung und Klassifizierung der einzelnen pflanzlichen, tierischen und mineralischen Substanzen. Rezepturlehre. Klinische Anwendung der Arzneimittel-Therapie. Modifizierung der Rezepturen anhand spezifischer Krankheitssyndrome.
<p><i>Ab 20. Febr. 2004; 15 Termine + 2 Wochenenden, 80 Ustdn.</i></p>			
<b>TCM VIII:</b>	<b>Kräutertherapie – Aufbau</b>	YAN WANG	
<p><i>ca. 15 Termine, 60 Ustdn.</i></p>			

### Ernährungsberatung – Module TCM I bis III + VII + IX

<b>TCM IX:</b>	<b>Ernährung und Diätetik</b>	YAN WANG	Die Nahrungsmittel werden nach den Regeln der TCM klassifiziert und nach Yin-Yang-Eigenschaften eingeordnet. Diese werden genutzt, um Ungleichgewichte des Körpers auszubalancieren. Rezepte zur Vorbeugung von Krankheiten werden besprochen.
<p><i>Ab 20. April 2004; 15 Termine, 60 Ustdn.</i></p>			

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff · Informationen und Beratung siehe Seite 68

## Ernährungsberater/in (VHS)

DR. KATHARINA GÖTZ VON OLENHUSEN U.A.

Mittwochs, 5. März 2003 bis 30. Juni 2004, 8.30 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 54 Termine, 245 Ustdn.; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 1.715,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0840 ●

Die wachsende Zahl ernährungsbedingter Krankheiten oder die Problematik von Übergewicht nicht nur bei Kindern und Jugendlichen bietet ein weites Feld verantwortlichen Handelns. Der Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse über Ernährung und Gesundheit, Verdauung und Stoffwechsel, Nährstoffe und Lebensmittelinhaltsstoffe, sowie Methoden und Didaktik der Beratung. Auch der Zusammenhang von Sport und Ernährung wird angesprochen. Die Ausbildungsteilnehmer/innen werden praxisnah auf eine spätere ernährungsberatende Tätigkeit vorbereitet. Nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang kann das Zertifikat "Ernährungsberater/in (VHS)" erworben werden. Die Fortbildung eignet sich für praktizierende oder in Ausbildung befindliche Personen in sozialpflegerischen oder Heilberufen. Bitte fordern Sie unser Merkblatt an. Ratenzahlung möglich.

## Patientenberatung in Heilberufen

Berufsbegleitende Fortbildung

BRIGITTE STEINHOFF, DIPL.-PÄDAG./-SUPERVISORIN

Mittwochs, ab 19. März 2003, 18.00 bis 21.15 Uhr; 120 Ustdn. 27 Termine; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 840,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0810 ●

Wir wissen heute, dass Gesundheit nicht nur körperliche sondern auch seelische, soziale und ökologische Aspekte umfasst. Die persönliche Zuwendung, die ganzheitliche Betrachtung, sind daher wesentliche Voraussetzungen, um Klienten, Patienten und Ratsuchenden erfolgreich helfen zu können. So sind neben fundierten Fachkenntnissen insonderheit kommunikative Fähigkeiten und die Reflexion des eigenen Verhaltens zum Aufbau einer tragfähigen Arbeitsbeziehung erforderlich. In dem Lehrgang werden Kenntnisse allgemeiner Kommunikations- und Verhaltensmuster sowie Gesprächsführungstechniken vermittelt und eingeübt. Für die Umsetzung in die eigene Praxis können Fälle aus dem Berufsalltag eingebracht werden.

## Supervision und Transzendenz für Heilberufe

UTE BRÜNING-WIEBKE, DIPL.-PSYCH, HPP

Dienstags, 29. April bis 27. Mai 2003, 17.45 bis 20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 0130 ●

Therapeutische und Beratungssituationen, in denen wir als Heilberufene nicht mehr weiter wissen, haben oft ein uns vordergründig nicht bewußtes Auslösemoment, das uns in Abwehr, Widerstand, manchmal Ratlosigkeit, Gestörtheit oder gar Aggressivität festfahren läßt. Wir wollen in diesem Kurs solche Situationen mit Hilfe von Rollenspielen aufarbeiten, sie damit gleichsam als Chancen zur eigenen tieferen Selbsterkenntnis und Transzendenz erkennen, und wir wollen mit Hilfe von kleinen spirituellen und Meditationsübungen einen Ort des Friedens in uns finden, von dem aus "therapeutisch-technisches Handeln" nicht mehr nötig ist, sondern wir als "spirituelle Freunde" ein klares Gegenüber anbieten können.

## . . . Familie sein dagegen sehr

SIGRID SCHULZE BREMER, M.A./HPP

ERNST SCHULZE BREMER, HPP

Wochenende: 23. bis 25. Mai 2003, Freitag, 17.45 bis 22.00 Uhr, Samstag, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 9.00 bis 17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn.; 8–14 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 15. Mai! Gebühr: EUR 115,00 · Kurs 0820A

Einführungswochenende zum Lehrgang Systemische/r FamilienberaterIn vhsConcept Systemische Sichtweisen bei der Arbeit mit Familien und Paaren mit Überblick zu den Lehrgangsinhalten. Die TeilnehmerInnen lernen wichtige Grunddynamiken in Familien besser zu verstehen, erfahren an ausgewählten Praxisübungen selbst die Wirkungsweisen der systemischen Ansätze und erleben die Arbeitsweisen der Seminarleiter. Das Wochenende allein bietet eine Fülle von Anregungen für die praktische Arbeit mit Familien.

## Systemische/r Familienberater/in (vhsConcept)

SIGRID SCHULZE BREMER, M.A., HPP

ERNST SCHULZE BREMER, HPP

Dienstags, 16. Sept. 2003 bis 3. Febr. 2004, monatlich, 19.30 bis 22.00 Uhr, dazu 4 Wochenenden, ein Wochenseminar, ein Prüfungstag; VHS, Bahnhofsallee 7; 168 Ustdn.; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 1.176,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 032-0820 ●

Berufsbegleitende Fortbildung für Personen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit (Teil-)Familien und/oder Paaren arbeiten.

Es werden verschiedene systemische Ansätze vermittelt, diese in Praxis und Selbsterfahrung erprobt und ein professioneller Umgang für die eigene (Beratungs-)Tätigkeit eingeübt. Die Auseinandersetzung mit sich selbst in der Rolle als FamilienberaterIn einerseits und in der Interaktion mit dem Klientensystem andererseits steht im Mittelpunkt des Lehrganges. Genauere Ausführungen zu den Lehrgangsinhalten, den Lernzielen und den Methoden finden Sie in dem gesonderten Prospekt „Systemische/r FamilienberaterIn (vhsConcept)“, erhältlich bei der VHS oder über [www.haus-consens.de](http://www.haus-consens.de)

## TCM IV A: Ohr-Akupunktur

MICHAEL PREISS, HEILPRAKTIKER

Wochenseminar: 7. bis 11. April 2003, Montag bis Freitag, 8.30 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. März! Gebühr: EUR 240,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0145 ●

– Anzeige –

## TCM VI A: Akupressur

MICHAEL PREISS, HEILPRAKTIKER

Wochenseminar: 8. bis 11. Okt. 2003, Mittwoch bis Samstag, 8.30 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 18. September! Gebühr: EUR 168,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0151 ●

## Elternschule

Mit der Elternschule möchte die Volkshochschule unterstützende Begleitung vor und nach der Geburt geben. Wir wollen damit zu einem guten Start für das Leben mit Kindern beitragen. Die auf dieser Seite angebotenen Veranstaltungen finden teilweise in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsprojekt »ImLot« am Krankenhaus Neu-Mariahilf statt. Weitere Informationen unter: [www.neumariahilf.de](http://www.neumariahilf.de)

### Stillgespräch für Schwangere

ab der 32. Schwangerschaftswoche

S. MÜLLER/CHR. RAUTENSTRAUCH, HEBAMMEN

Stillen – das Ernähren des Kinders mit Muttermilch – ist ein Prozess, der sofort nach der Geburt beginnt. Er bringt Mutter und Kind innig zusammen und trägt ganz entscheidend zur gesunden Entwicklung des Neugeborenen bei. Wir wollen Raum anbieten für wichtige Fragen:

- Warum ist Stillen so wichtig?
- Was passiert da in meinem Körper?
- Wie kann ich mich auf die Stillzeit vorbereiten?
- Gibt es Hilfen, wenn es nicht so leicht klappt?
- Worauf ist bei Allergien zu achten?

*Stillabend: Donnerstags, 18.00 bis 19.30 Uhr; nach Vereinbarung, Tel. (0551) 4963-164. Krankenhaus Neu-Mariahilf, Waldweg.*

### Geburtsvorbereitung

Wir möchten mit Gymnastik, Atem- und Entspannungsübungen auf die Geburt vorbereiten. In Gesprächen wird der Verlauf von Schwangerschaft, Geburt ebenso wie das Stillen nach dem Wochenbett erläutert.

#### Für Frauen

CHRISTINE LASS, HEBAMME

*Donnerstags, 10.00 bis 11.30 Uhr, 13. Febr. bis 3. April 2003; Krankenhaus Neu-Mariahilf, Krankenpflegeschule; Waldweg; 8 Treffen, 16 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 53,50 · Kurs 02106 ●*

#### Für Paare

ANJA RUSCHIEWSKI, HEBAMME

*Donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 13. Febr. bis 3. April 2003; Krankenhaus Neu-Mariahilf, Krankenpflegeschule, Waldweg; 8 Treffen, 16 Ustdn.; 4–5 Paare. Gebühr: EUR 100,00 · Kurs 02108 ●*

### Tagespflgeborse Göttingen

Um Tagesmütter auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vorzubereiten, bietet die VHS ein umfangreiches Qualifizierungsprogramm mit vielen interessanten Themen an. Während des Besuchs der Kurse steht tagsüber eine Kinderbetreuung zur Verfügung, s. auch S. 40/41.

*Anmeldung und Information: (0551) 508 36 60.*

### Säuglingspflege

KATHARINA MINKUS, KINDERKRANKENSCHWESTER

In praktischen Übungen erlernen die künftigen Eltern die Grundpflege des Babys. Informationen über Ausstattung, Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Kinderspielzeug und eventuell auftretende Probleme in den ersten Lebensmonaten erweitern das Themenfeld. Ein Termin nach Vereinbarung findet nach der Entbindung statt.

*Dienstags, 18. Febr. bis 25. März 2003, 18.15 bis 19.45 Uhr; Krankenhaus Neu-Mariahilf, Waldweg; 12 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 37,00 · Kurs 02118*

### Unser Baby beginnt zu essen!

KATHARINA MINKUS, KINDERKRANKENSCHWESTER

Wann ist mein Kind für feste Kost bereit? Wie „essen“ Kinder? Essen soll Spaß machen. Was tun, wenn Baby nicht essen will? Welche Nahrungsmittel sind geeignet. Kochen oder kaufen? Praktische Tipps zum Kochen, Kaufen oder Einlagern. Für Eltern von Babys ab dem 5. Monat.

*Dienstags, 29. April bis 20. Mai 2003, 18.15 bis 19.45 Uhr; Krankenhaus Neu-Mariahilf, Waldweg; 8 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 02120 ●*

SONDERVERANSTALTUNG:

Vortrag von Karl Gebauer (Autor)

### Gewaltprävention

Mit Kindern über Konflikte reden

Montag, 28. April 2003, 20.00 Uhr

Abendkasse: EUR 4,00, ermäßigt EUR 3,00

VHS, Theodor-Heuss-Str. 21

### Yoga für Schwangere

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER, YOGALEHRERIN

Wir lernen zur Vorbereitung auf die Geburtswen anzuspinnen und zu entspannen. Die Körperübungen verschaffen Erleichterung bei kleineren und größeren Schwangerschaftsbeschwerden. Der Kurs bietet Entspannung in geborgener Atmosphäre und Zeit für die Selbstwahrnehmung und das wachsende Kind.

*Montags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 3. März bis 26. Mai 2003; Wiesenstr. 14; 10 Abende, 20 Ustdn.; 8 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 0464 ●*

### Geburtsvorbereitung:

#### Frauen plus. . .

BIRGIT MANNIGEL (AfS), GEBURTSVORBEREITERIN (GfG)

Schwangerschaft und Geburt sind ganz besondere Phasen im (Er-)Leben einer Frau, auch wenn es nicht mehr das erste Kind ist. Im Austausch mit anderen können Sie sich durch die Schwangerschaft begleiten lassen. Übungen und Informationen stimmen Sie umfassend auf die Entbindung und die erste Zeit danach ein. Am letzten Termin ist auch der Partner mit dabei.

*Wochenseminar: 7. bis 12. April 2003; Montag bis Freitag, 19.00 bis 21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Abende sowie Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr. Treffen nach der Geburt nach Absprache. 24 Ustdn.; 7–8 Plätze. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 02122 ●*

### PEKiP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm mit Babys ab der 6. Lebenswoche

INKEN WOLF

Die speziell ausgebildete Kursleiterin begleitet die Eltern und ihre Babys durch das erste Lebensjahr. Die jeweiligen Spiel- und Bewegungsangebote richten sich immer nach den Bedürfnissen und dem individuellen Entwicklungsstand der einzelnen Babys. PEKiP bietet eine intensive Zeit miteinander und im Austausch mit anderen. Anschlusstermine werden in der Gruppe vereinbart.

*Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 9.45 bis 11.15 Uhr; Kränkengymnastikhalle, Krankenhaus Neu-Mariahilf, Waldweg; 20 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 02115*

### Starke Eltern – Starke Kinder

ISABELLA BADWAL, PÄDAGOGIN

Gestresste Väter und Mütter, die sich Hilfestellung im Dschungel des Erziehungsalltags wünschen, sind willkommen. Immer wiederkehrende Schwierigkeiten, Konfliktsituationen, die sich zwischen Eltern und Kindern aufschaukeln, wecken den Wunsch nach mehr Zufriedenheit im Umgang miteinander, nach mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen und die Fähigkeiten der Kinder. Angeboten wird der „anleitende, ressourcenorientierte“ Erziehungsstil, im Gegensatz zum „autoritären“ oder „antiautoritären“ Erziehungsstil.

An den Kursabenden wechselt Theorievermittlung mit Selbsterfahrung. Die Ressourcen (Kraftquellen) der Eltern und Kinder und das Finden eigener Lösungswege aus Konfliktsituationen werden an Hand konkreter Beispiele geprüft und besprochen und zeigen auf, dass Erziehung Spaß machen kann!

*Montags, 19.30 bis 21.30 Uhr, 17. Febr. bis 12. Mai 2003; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 10 Abende, 27 Ustdn.; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 2630*

### Mütterzeit – Babyzeit

BIRGIT MANNIGEL (AfS), FAMILIENBEGLEITERIN (GfG)

Gemeinsam mit Ihrem Baby können Sie sich über alle Themen, die Sie nach der Geburt Ihres Kindes beschäftigen, informieren und sich mit anderen Müttern darüber austauschen. Gleichwertig werden wir uns im Wechsel von Bewegung und Entspannung gezielt mit der körperlichen Rückbildung beschäftigen. Dabei bleibt genug Zeit, die Bedürfnisse des Kindes zu berücksichtigen, es sich gutgehen zu lassen und Kontakte zu knüpfen.

*Kurs 02124 ● Mittwochs, 12. Febr. bis 16. April 2003, 10.00 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Vormittage, 27 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 84,00*

*Kurs 02125 ● Mittwochs, 30. April bis 2. Juli 2003, 10.00 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Vormittage, 27 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 84,00*



## Besser sehen!

Ganzheitliches Training  
MARGIT MÜHL

Nach 10-jähriger Erfahrung können wir stolz bestätigen: Kurz- und Weitsichtige können messbar ihre Dioptrienwerte verbessern dank eines ganzheitlichen Trainings.

Unser Programm: Atem- und Entspannungsübungen; Augenübungen (nach Bates, Scholl, Mühl . . .); Körperübungen (Streck- und Dehnübungen); Ernährung; mentale Arbeit (Gründe aufdecken, die das Nichtsehen begünstigen; Meditation, Reise nach innen).  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mit.

*Mittwochs, 26. März bis 18. Juni 2003, 18.00 bis 20.15 Uhr; Margit Mühl, Gotmarstr. 3; 30 Ustdn.; 8-14 Plätze. Gebühr: EUR 100,00 · Kurs 0231*

## Feng Shui im Wohnbereich

SABINE ROMANOWSKI, FENG SHUI CONSULTANT

Feng Shui ist eine jahrtausende alte Wissenschaft und Kunst, die ein harmonisches Zusammenspiel von Natur, unserer Umgebung (Gebäude, Wohnraum) und dem Menschen anstrebt. Dies wirkt sich positiv auf unsere Vitalität und Gesundheit aus.

Die Anwendungsbereiche beginnen bei der Hausplanung, der Raumgestaltung und umfassen das richtige Platzieren von Kunstobjekten sowie die harmonische Anordnung von Farben und Formen.

Sie können hier Grundkenntnisse erwerben und vertiefen, einen neuen Blick für Ihr Umfeld entwickeln, auf den eigenen Haus- und Wohnungsplänen Spannungspunkte aufdecken und selbst Veränderungen und Abhilfen vornehmen. Machen Sie Ihren Lebensraum zum Ort der Erholung. Bitte mitbringen: Grundrisspläne. Projektorfolien, Folienstifte und Schreibzeug.

*Freitag, 25. April, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 26. April 2003, 10.00 bis 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 11 Ustdn.; 8-15 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 22. Okt.! Gebühr: EUR 45,00 · Kurs 0221●*

## Angewandte Kinesiologie

Basiskurs Touch for Health I  
CLAUDIA KAPHENGST, HP

Touch for Health (TfH) lehrt Muskeltestmethoden zur Feststellung von Störungen im Energiehaushalt (Meridianenergie) des Menschen und sanfte, sofort wirkende Techniken zu deren Linderung oder Beseitigung. Weitere Themen sind Auffinden und Abbau von emotionalem Stress und Feststellung von Nahrungsmittel(un)verträglichkeiten.

Der Kurs ist in sich abgeschlossen und befähigt jeden Teilnehmer, eine Grundbalance herzustellen. Im Alltag können wir Touch for Health zur Stressbefreiung, zur Gesundheitsvorsorge oder einfach für mehr Wohlbefinden einsetzen.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

*Wochenende: 22./23. März, Samstag, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 9.00 bis 16 Uhr, Dienstag, 25. März 2003, 19.00 bis 22.00; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 22 Ustdn.; 10-15 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 13. März! Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 0224●*

## In Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus Neu-Mariahilf

### Reizmagen-Reizdarm-Syndrom

DR. ANDREAS G. PRESS, FACHARZT FÜR INNERES

Das alltägliche Leben kann durch Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Unwohlsein, dumpfe Bauchschmerzen, Stuhlgangs-unregelmäßigkeiten, Sodbrennen und depressive Grundstimmung deutlich beeinträchtigt werden.

Unter Stresssituationen verschlimmern sich diese Beschwerden. Ärztliche Diagnostik führt oft ins Leere. Hier kann ein Reizmagen-Reizdarm-Syndrom vorliegen. Worum es sich hierbei handelt, wie es diagnostiziert wird, welche therapeutischen Möglichkeiten bestehen, soll ausführlich mit Ihnen diskutiert werden.

*Mittwoch, 19. März 2003, 16.30 bis 18.00 Uhr; Krankenhaus Neu-Mariahilf, Waldweg, Krankenpflegeschule. Über Ihre Voranmeldung freuen wir uns. Gebühr: EUR 3,00 · Kurs 02152●*

### Einführung in die häusliche Pflege

PETRA GERLACH, SABINE ENGELHARDT

Stehen Sie vor der Situation, einen Angehörigen zu Hause zu pflegen? Fühlen Sie sich unsicher und manchmal überfordert in der Versorgung eines hilfsbedürftigen Menschen? Wir bieten Ihnen an 10 Abenden ein ganzheitliches Programm, um die Anforderungen im Alltag besser bewältigen zu können. Sie erlernen zweckmäßige Pflegetechniken, erhalten medizinische Informationen und können im Gespräch mit anderen pflegenden Angehörigen Erfahrungen austauschen.

*Dienstags, 11. Februar bis 1. April 2003, 19.00 bis 20.30 Uhr; Krankenpflegeschule am Krankenhaus Neu-Mariahilf, Waldweg; 16 Ustdn.; 8-15 Plätze. Gebühr: EUR 49,50 · Kurs 0233●*

– Anzeige –

## Die homöopathische Hausapotheke

WOLFGANG EMTER, HEILPRAKTIKER

Richtig eingesetzt wirken homöopathische Mittel im Akutfall schneller und nachhaltiger als allopathische Mittel und dies ohne Nebenwirkungen. Homöopathie ist eine Heilkunst, die in begrenztem Rahmen (für den Hausgebrauch) von jedem erlernbar ist. Es werden die Grundzüge der klassischen Homöopathie erläutert und einige der wichtigsten homöopathischen Mittel für Akutfälle wie z. B. Sportverletzungen oder Erkältungen vorgestellt, so dass man nicht bei jeder Kleinigkeit einen Behandler konsultieren muss. Dabei werden auch die Grenzen der Selbstbehandlung deutlich gemacht. Ferner werden Sie erfahren, wie wichtig die exakte Arbeit des homöopathischen Behandlers wie auch die bewusste Mitarbeit des Patienten sind.

*Dienstags, 13. Mai bis 3. Juni 2003, 19.30 bis 21.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 12 Ustdn.; 10-20 Plätze. Gebühr: EUR 37,00 · Kurs 0240*

## Homöopathie fürs kranke Kind

HENNING MOHR, HP

Viele Kinderkrankheiten und andere Beschwerden können auch selbst zu Hause mit homöopathischen Mitteln behandelt werden. Gerade Kinder reagieren auf eine homöopathische Behandlung oft sehr gut. Dazu ist allerdings ein grundsätzliches Verständnis dieser Heilmethode wichtig, um sie dann erfolgreich anwenden zu können. Zunächst werden die Grundprinzipien der Homöopathie erläutert, um dann im zweiten Teil häufige Beschwerden und wichtige Arzneimittel zu besprechen, die bei der Behandlung von Kindern, aber auch von Erwachsenen verwendet werden.

*Donnerstags, 8. Mai bis 5. Juni 2003, 19.30 bis 21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn.; 8-16 Plätze. Gebühr: EUR 37,00 · Kurs 0241●*

## Qi Gong/Taiji Quan – Eine Chance bei Tinnitus?

CHRISTIAN AUERBACH, M.A.

Wer mit „ständigen Hörwahrnehmungen, ohne aktuellen Anlass“ – auch Tinnitus genannt – zu tun hat, kann dies als zunehmende Belastung empfinden. Ich möchte einen Ansatz vorstellen, wie in einer Fachklinik versucht wird, Menschen mit ihren Ohrgeräuschen zu helfen. In der Therapie wird u. a. mit Qi Gong/Taiji Quan – chinesischen Übungsformen – gearbeitet, und der Einsatz hat sich bewährt! Möglichkeiten und Stärken von Qi Gong/Taiji Quan werden erläutert und mit Modellen aus der Hirnforschung und Sensorischen Integration untermauert. Dazu werden wir auch praktisch üben.

*Freitag, 9. Mai, 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 10. Mai 2003, 9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 17.15; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn.; 10-16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 7. Jan.! Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 0220●*

➔ Exkursion „Kräuterwanderung“ und Feng Shui – Gartendesign, s. Seite 67

## Konditionsgymnastik für Sie und Ihn

EDDA PLATE-NOTHURFT

Gelegenheit, bei flotter Musik durch allgemeine Gymnastik, spezielle Fitness-Übungen und kleine Aerobic-Kombinationen Muskelschwächen und Konditionsschwierigkeiten entgegenzuwirken sowie Beweglichkeit und Elastizität zu verbessern.

*Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 19.00 bis 20.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustdn.; 10–25 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 0304 ●*

## Gymnastik – Für Sie und Ihn

MICHAEL PETRY

Durch Spiel (Basketball, Badminton), gezielte Kräftigung (z. B. mit Thera-Bändern) und Stretching sollen Ihre Fitness und Gesundheit erhalten und verbessert werden.

*Freitags, 14. Febr. bis 20. Juni 2003, 20.30 bis 22.00 Uhr; Käthe-Kollwitz-Schule, Stadtstiege 15; 30 Ustdn., 15 Abende; 8–20 Plätze. Gebühr: EUR 93,00 · Kurs 0307 ●*

## Konditionsgymnastik für Männer

DETLEF OBERSCHMIDT

Fit bleiben durch funktionelles Bewegungstraining in Form von spezieller Gymnastik und Sportspielen – zur Vermeidung bzw. Beseitigung muskulärer Dysbalancen.

Für Männer zwischen 30 und 60 Jahren mit gesundheitsbewusster, sportlicher und kommunikativer Einstellung aus allen Berufsgruppen.

*Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 30 Ustdn., 15 Abende; 10–25 Plätze. Gebühr: EUR 93,00 · Kurs 0308 ●*

## Fitness-Gymnastik für alle Frauen

WIEBKE GETSCH, MFB MOTOPÄDAGOGIK

Mit Spaß fit werden – durch abwechslungsreiche Gymnastik nach Musik (Low und High Impact, KardioStep und Aerobic).

Sie haben die Möglichkeit, etwas für Ihre körperliche Fitness, Figur und Gesundheit zu tun; gezielte Übungen aus dem Konditions- und Stretchingbereich sollen Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.

*Kurs 0305 ● Dienstags, 11. Febr. bis 17. Juni 2003, 17.00 bis 18.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; Gebühr: EUR 62,00*

*Kurs 0306 ● Dienstag, 11. Febr. bis 17. Juni 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; Gebühr: EUR 62,00*

## Fitness-Gymnastik für Frauen bis 40 Jahre

JASMIN PRISKORNIK

Ein gelenkschonendes Fitnesstraining zu peppiger Musik mit abwechslungsreichen Übungen zur Ausdauer, Koordination und Muskelkräftigung.

*Montags, 10. Febr. bis 16. Juni 2003, 19.00 bis 20.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustdn., 15 Abende; 10–25 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 0309 ●*

## Problemzonen-Gymnastik

Bodystyling mit Theraband

Welche Frau kennt nicht die Problemzonen: Bauch, Bein, Po? Genau diese sollen im Kurs durch gezielte Übungen mittels Theraband bei begleitender Musik trainiert und gestrafft werden. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen!

WIEBKE GETSCH, MFB MOTOPÄDAGOGIK

*Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 17.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustdn., 15 Termine; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 0317 ●*

JASMIN PRISKORNIK

*Montags, 10. Febr. bis 16. Juni 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustdn., 15 Abende; 10–20 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 0310 ●*

## Gymnastik für Frauen im fortgeschrittenen Alter (Kurs A)

INGEBORG JÜRRIES

Durch vielseitige Bewegungsübungen mit verschiedenen Handgeräten sowie abwechslungsreiche Spiel- und Tanzformen werden Beweglichkeit und körperliches Wohlbefinden auch bei zunehmendem Alter gefördert. Auch jüngere Frauen, die diese Art Gymnastik bevorzugen, sind willkommen.

*Kurs 0311 ● Donnerstags, 13. Febr. bis 19. Juni 2003, 15.00 bis 16.00 Uhr; OS-Lutherschule, Albanikirchhof 7/8; 20 Ustdn., 15 Termine; 10–18 Plätze. Gebühr: EUR 62,00*

*Kurs 0312 ● Donnerstags, 13. Febr. bis 19. Juni 2003, 16.00 bis 17.00 Uhr; OS-Lutherschule, Albanikirchhof 7/8; 20 Ustdn., 15 Termine; 10–18 Plätze. Gebühr: EUR 62,00*

## Fit und beweglich

CHRISTA PAETSCH-MÖNKEBERG

Für Gelenk-Geplagte und Bewegungsmüde. Ein Einsteiger-Programm für alle, die grundlegend ihre Beweglichkeit und körperliche Kondition verbessern wollen. Einfache Übungen sprechen speziell die Beweglichkeit der Gelenke

an und fördern Kraft und Körperbewusstsein. Leichtes Intervall-Training verbessert die Ausdauer. Anschließend sorgt sanftes Stretching für die nötige Entspannung. Mit Musik.

*Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustdn., 15 Abende; 10–20 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 0314 ●*

## Stapp-Aerobic für Frauen ab 30 Jahre

URSULA HÖHLER, ÜBUNGSLEITERIN P

Für alle, die Spaß an Bewegung nach Musik haben. In diesem Kurs ist unser Gerät der Stepp (= Stufe), der in unterschiedliche Schrittfolgen einbezogen wird. Neben Herzkreislauf werden besonders intensiv Bein- und Pomuskulatur trainiert, aber auch Bauch, Rücken und Arme wollen wir nicht vernachlässigen und durch gezielte Übungen kräftigen. Das alles natürlich zu flotter Musik.

*Mittwochs, 26. Febr. bis 4. Juni 2003, 20.15 bis 21.15 Uhr; AOK, Werner-von-Siemens-Str. 3; 20 Ustdn., 15 Abende; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 67,00 · Kurs 0319 ●*

## Callanetics für Anfänger

MARGIT MÜHL

Callanetics ist eine der besten Methoden, die in den letzten Jahren zur Erlangung von Fitness und besserer Gesundheit des Bewegungsapparates entwickelt worden sind. Der Körper wird auf sanfte, aber trotzdem kraftvolle Art trainiert, Muskeln werden aufgebaut, Sehnen und Bänder werden gestärkt. Verspannungen werden abgebaut, und der ganze Körper wird trainiert und vitalisiert. Das Gewebe wird gestrafft, besonders an Zonen wie Po, Oberschenkel und Bauch! Damit erreicht man eine sehr gute Figurformung! Callanetics ist für alle Personen geeignet, da das Training altersentsprechend aufgebaut ist, sich langsam steigert und jeder Teilnehmer persönlich betreut und korrigiert wird.

*Mittwochs, 26. März bis 18. Juni 2003, 16.30 bis 18.00 Uhr; Praxis M. Mühl, Gotmarstr. 3; 20 Ustdn., 10 Termine; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 0320 ●*

– Anzeige –

## Rückhalt – Fitness für den Rücken

ANJA FAUST

Möchten Sie Ihren Rücken stärken? Brauchen Sie einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags? Bewegungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen tragen dazu bei, Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. vorhandene zu lindern, denn wer ist heute schon ganz frei von Problemen rund um die Wirbelsäule? Wir empfehlen zur Begleitung das VHS-Kursbuch »Rückhalt«, erschienen im Klettverlag (ISBN 3-12-939855-4). Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. flaches Kopfkissen mitbringen.

**Kurs 0323** • *Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 18.30 bis 20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Abende; Gebühr: EUR 77,00*

**Kurs 0325** • *Dienstags, 4. Febr. bis 1. April 2003, 18.30 bis 20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 9 Abende; Gebühr: EUR 69,50*

## Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

SUSANNE BLEICK

Die Feldenkrais-Methode bietet eine Möglichkeit, beweglicher und lebendiger zu werden und ein besseres Gespür dafür zu entwickeln, was einem guttut. Bei den einfachen angeleiteten Bewegungsabläufen lernen wir, bewusster wahrzunehmen, wie wir uns bewegen, und auch, wie wir uns im Wege stehen. Diese Art der Aufmerksamkeit bringt Freude am Entdecken und Ausprobieren zurück. Die Feldenkrais-Methode kann unabhängig vom Alter, Schmerzen oder bestehenden Bewegungseinschränkungen praktiziert werden. Bitte Neugier, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

**Kurs 0326** • *Freitag, 13. Juni, 17.00 bis 20.00 Uhr, Samstag, 14. Juni 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; Gebühr: EUR 40,00*

**Kurs 0327** • *Mittwochs, 5. März bis 28. Mai 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Abende; Gebühr: EUR 67,00*

**Kurs 0328** • *Mittwoch bis Samstag, 27. bis 30. August 2003, Mittwoch bis Freitag: 17.30 bis 19.30 Uhr, Samstag: 10.00 bis 13.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Anmeldung bis 14. August. Gebühr: EUR 40,50*

## Entspannung für Schulter und Nacken

CHRISTIANE CHRISTIANSEN

Wer kennt sie nicht, die unliebsamen Verspannungen in Schultern und Nacken? Mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen und Anleitung zur Entspannung können Sie aktiv etwas dagegen tun. Auch Informationen über die Funktion der Wirbelsäule und Tipps für den Alltag werden vermittelt. Bitte Decke, bequeme Kleidung und Schreibutensilien mitbringen. Wir arbeiten in einer Kleingruppe!

**Kurs 0348** • *Donnerstags, 20. März bis 24. April 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Abende; Gebühr: EUR 37,00*

**Kurs 0349** • *Donnerstags, 12. Juni bis 3. Juli 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Abende; Gebühr: EUR 37,00*

## Gelenk bleiben – Haltung und Bewegung

KERSTIN SUNDMACHER

Viele Beschwerden am Rücken und den Gelenken lassen sich durch eine wirksame Haltung- und Bewegungsschulung mildern. Es handelt sich um einfache Übungen, die später auch selbst zu Hause durchgeführt werden können. Wir arbeiten mit dem VHS-Kursbuch »Gelenkschule«, erschienen im Klettverlag (ISBN 3-12-939869-4).

**Kurs 0353** • *Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 10.30 bis 11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 11 Ustdn., 8 Abende; 6–10 Plätze; Gebühr: EUR 53,00*

**Kurs 0356** • *Dienstags, 29. April bis 1. Juli 2003, 10.30 bis 11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustdn., 10 Abende; 6–10 Plätze; Gebühr: EUR 62,50*

## Gymnastik für das Becken

Nur für Frauen

KERSTIN SUNDMACHER

Beckenbodenschwäche und Stressinkontinenz sind weit verbreitet. Mit gezielten Übungen werden schwache Muskeln gestärkt, und in vielen Fällen können die Betroffenen wieder beschwerdefrei ihren Alltag genießen. Wir informieren über die körperlichen Zusammenhänge und geben praktische Tipps zur Selbsthilfe.

**Kurs 0354** • *Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 9.30 bis 10.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Termine; Gebühr: EUR 53,00*

**Kurs 0355** • *Dienstags, 29. April bis 1. Juli 2003, 9.30 bis 10.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Termine; Gebühr: EUR 62,50*

## Gewichtsmanagement durch Bewegung

BRIGITTE JUNGE, ÜBUNGSLEITERIN

Neben der Veränderung der Ernährungsgewohnheiten ist körperliche Aktivität einer der zentralen Pfeiler einer nachhaltigen Kontrolle des Körpergewichts. Veränderungen im alltäglichen Bewegungsverhalten – nehmen Sie das Fahrrad anstatt des Autos und steigen Sie Treppen, anstatt den Aufzug zu benutzen – und eine regelmäßige sportliche Betätigung sind wichtige Schritte auf dem Weg zum Erfolg.

Zum einen kann Sport, genauer Ausdauersport, die Fettverbrennung aktivieren. Zum anderen verbraucht eine sportlich aktive und gekräftigte Muskulatur bereits im Ruhezustand mehr Energie als Fettgewebe und führt auf diesem Wege zur Reduktion des Körpergewichts. Entsprechend sollen hier verschiedene Möglichkeiten und Organisationsformen sowohl des Ausdauer- als auch des Krafttrainings (mit und ohne Handgeräte) vorgestellt werden.

Der Kurs ist als Ergänzung zum Kurs „Fit minus Fett“ (s. S. 83, 0650) gedacht, er kann aber auch als Einzelkurs belegt werden. Bitte bringen Sie feste Sportschuhe, -kleidung und ein Handtuch mit.

**Dienstags, 29. April bis 24. Juni 2003, 20.00 bis 21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustdn., 8 Abende; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 40,50 · Kurs 0316**

## Schulter-Nacken-Gymnastik

VHS IN ZUSAMMENARBEIT MIT PROMOTIO

KERSTIN FORCH

Verspannter Nacken, zusammengesunkene Haltung, Kopfschmerzen? – Aus diesem Teufelskreislauf möchten wir gemeinsam mit Ihnen herausfinden. Mit verschiedenen Inhalten zeigen wir Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, um individuell eine Besserung im Schulter-Nacken-Bereich zu erlangen. Unser Ziel ist es, Ihnen Spaß an der Bewegung zu vermitteln und dadurch die Belastbarkeit Ihres Körpers für die Anforderungen des Alltags zu steigern.

**Jeweils 6 feste Termine (2 x Aqua, 2 x Mobilisierung und Kräftigung, 2 x Entspannung) sowie 2 x Massage (individueller Termin); PROMOTIO Gesundheitszentrum, Kasseler Landstr. 25b; Gebühr: EUR 115,00**

**Kurs 0350** • *Mittwochs, 7. Mai bis 11. Juni 2003, 18.15 bis 19.30 Uhr*

**Kurs 0351** • *Donnerstags, 20. Febr. bis 27. März 2003, 15.30 bis 16.45 Uhr*

**Kurs 0352** • *Donnerstags, 8. Mai bis 12. Juni 2003, 15.30 bis 16.45 Uhr*

## Krafttraining für Frauen

Keineswegs Männersache

BRIGITTE JUNGE, ÜBUNGSLEITERIN

Muskelkraft ist nicht nur im Sport von Bedeutung. Sie hilft auch dabei, den Alltag mit mehr Schwung und Vitalität zu bewältigen. Starke Muskeln entlasten und stabilisieren die Gelenke. Im Übrigen ist die von Frauen oft geäußerte Befürchtung, durch Krafttraining „Muskeln wie Schwarzenegger“ zu entwickeln, unbegründet. Ganz im Gegenteil hilft regelmäßiges und dauerhaftes Muskeltraining bei der Gewichtskontrolle, da ein trainierter Muskel bereits in Ruhe mehr Energie verbraucht als ein untrainierter. Der Kurs soll die Teilnehmerinnen mit den Methoden des gesundheits- und fitnessorientierten Krafttrainings vertraut machen. Wir werden sowohl an Maschinen als auch mit Freihanteln trainieren. Aufwärm-Varianten, funktionsgymnastische Alternativen, Mobilisierungs- und Dehnübungen werden ebenfalls angesprochen. Bitte Handtuch, bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

**Dienstags, 18. Febr. bis 29. April 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; FIZ UNI Göttingen, Spranger Weg 2; 16 Ustdn.; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 0336**

## Walking

SOLVEIG AHRENS, SPORTWISSENSCHAFTLERIN

Walking ist ein bewusstes, gelenkschonendes „Marschieren“. Im Unterschied zum Spaziergehen erfolgt das Walken in einer rücken-gerechten Haltung mit weichen, fließenden Bewegungen. Trainiert wird mit einer geringen Intensität, die aber zur Aktivierung des Fettstoffwechsels beiträgt. Walking ist somit eine ideale Ergänzung zur Gewichtsreduktion.

*Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahnstation, Sandweg; 20 Ustdn., 10 Abende; 8–15 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 0339 ●*

## Spinning – Ausdauertraining

IN ZUSAMMENARBEIT MIT FITNESSWELT/HOTEL FREIZEIT IN

Spinning ist ein Ausdauertraining in der Gruppe auf speziellen Standrädern. Bei Musik und guter Laune werden Geländefahrten – flache Strecken, Steigungen und Abfahrten – erlebt, die jeder in seinem persönlichen Tempo mithalten kann. Auch Senioren finden hier Anschluss. Das regelmäßige Training steigert allmählich die Ausdauer und führt sowohl zu einer besseren Körperwahrnehmung als auch geistiger Fitness. Probieren Sie es aus: Am ersten Abend können Sie kostenlos reinschnuppern.

**Kurs 0340 ●** *Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 17.00 bis 18.00 Uhr; Fitnesswelt im Freizeit In, Dransfelder Str. 3; 8 Termine; Gebühr: EUR 64,00*

**Kurs 0341 ●** *Montags, 28. April bis 7. Juli 2003, 17.00 bis 18.00 Uhr; Fitnesswelt im Freizeit In, Dransfelder Str. 3; 10 Termine; Gebühr: EUR 80,00*

## Inline-Skating

Spaß und Sicherheit auf 8 Rollen

JENNIFER HAUN, ÜBUNGSLEITERIN C

Sie lernen das neue Sportgerät von Anfang an richtig zu beherrschen. Neben sicherer Steuerung der Skates, Richtungsänderungen und Ausweichmanövern lernen Sie eine Vielzahl an effektiven Bremsstechniken. Der Spaß darf dabei nicht auf der Strecke bleiben. Unsere Dozentin zeigt Ihnen, dass Inline-Skating viel Freude bereiten kann und das sportliche Training optimal ergänzt.

*Sonntags, 18. Mai bis 1. Juni 2003, 14.30 bis 17.30 Uhr; Spranger Weg 2 am IfL, Parkplatz/ Skater-Platz; 12 Ustdn.; 8–16 Plätze. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 0345 ●*

## Selbstverteidigung für Frauen

ANJA MESCHTER

Ziel ist es, gegen die gängigsten Angriffe möglichst einfache Abwehrmöglichkeiten zu erlernen. Neben Block-, Schlag-, Tritt-, Wurf- und Hebeltechniken lernen die Teilnehmerinnen ihre körperlichen Möglichkeiten kennen und haben zugleich ein Fitnesstraining. Regelmäßige Teilnahme ist erforderlich!

**Kurs 0361:** *donnerstags, 13. Febr. bis 3. April 2003, 18.00 bis 20.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 21 Ustdn., 8 Abende; 8–15 Plätze; Gebühr: EUR 70,00*

**Kurs 0362:** *donnerstags, 8. Mai bis 3. Juli 2003, 18.00 bis 20.00 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 21 Ustdn., 8 Abende; 8–15 Plätze; Gebühr: EUR 70,00*

## Aqua-Fitness und Wassergymnastik

BRUNO MÜLLER

In diesem kombinierten Kursangebot werden die Übungs- und Spielprogramme so gestaltet, dass sie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln, Bändern und Gelenken dienen und dabei Spaß und Freude vermitteln.

**Kurs 0331 ●** *Montags, 17. Februar bis 31. März 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; 7 Abende; Gebühr: EUR 42,00*

**Kurs 0332 ●** *Mittwochs, 19. Februar bis 2. April 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; 7 Abende; Gebühr: EUR 42,00*

**Kurs 0333 ●** *Montags, 28. April bis 7. Juli 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; 10 Abende; Gebühr: EUR 60,00*

**Kurs 0334 ●** *Mittwochs, 30. April bis 2. Juli 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; 10 Abende; Gebühr: EUR 60,00*

**Für alle Kurse gilt:** *Bewegungsbad, Waldweg 26; 12–18 Plätze.*

## Selbstbehauptung – Selbstschutz

ULRICH BAJOHRT

Es geht um Gewalt und darum, was man gegen Gewalt tun bzw. wie man sich vor ihr schützen kann. Es geht um Mut, um Zivilcourage, um Selbstbehauptung, um Durchsetzungsfähigkeit, also um Mittel gegen Gewalt und Wege aus der Gewalt.

Neben theoretischen Betrachtungen werden in praktischen Übungen einfache Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken detailliert erklärt und kontinuierlich aufgebaut. Funktionelle Übungen zur Verbesserung der Körperstatik, Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Kreislaufs sind Bestandteile des Kurses und sollen das Wohlbefinden steigern.

**Kurs 0365 ●** *Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 8 Abende; Gebühr: EUR 49,50*

**Kurs 0366 ●** *Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; BBS III, Sporthalle, Ritterplan; 10 Abende; Gebühr: EUR 62,00*

## Wendo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

DAMI CHARF

Sicherheit ist ein gutes Gefühl, das viele Frauen nicht oder zu wenig haben.

In diesem Kurs soll Raum sein, um über Ängste und Befürchtungen zu sprechen und um Strategien zu finden, mit Übergriffen aktiv umzugehen. Die Teilnehmerinnen werden einfache und wirksame Selbstverteidigungstechniken erlernen. Der Kurs eignet sich für alle Frauen, alt oder jung, sportlich oder „unsportlich“, die keine Lust mehr haben, sich aus Unsicherheit heraus zurückzunehmen, und neugierig sind auf ihre eigene Stärke!

*Samstag, 29. März, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 30. März 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustdn.; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 0364 ●*

## Wing Tzun – Grundkurs I

Grundlagen effektiver Kampfkunst

RAFET YILMAZ

Wing Tzun (WT) ist ein strategisches Kampfsystem, dessen Grundidee ursprünglich von einer chinesischen Nonne entwickelt worden sein soll. Die Ahnherrin muss davon ausgegangen sein, jedweden Gegner körperlich stets unterlegen zu sein.

Daher geht es im WT von Anfang an um den ökonomischen und effektiven Einsatz von Kraft und Hebelgriffen.

Die 8 Grundübungen, die man bereits in ein bis zwei Stunden kennen lernen kann, schulen neben Körperhaltung und Atmung auch die Koordination und die Feinmotorik sowie den Gelenk- und Muskelapparat.

WT kann man als Gesundheitsübung, Kampfkunst, aber auch Lebensphilosophie betreiben. Ziel dieses Kurses ist eine Einführung in das Potenzial von WT, eine erhöhte Körperwahrnehmung und bessere Einschätzung von realen Bedrohungssituationen.

Die Übungen können von jedem gesunden – auch älteren – Menschen ohne jegliches Risiko betrieben werden!

**Grundkurs 0367:** *Donnerstags, 27. Febr. bis 24. April 2003, 19.00 bis 20.30 Uhr; WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a; 9 Abende, 18 Ustdn.; 8–10 Plätze; Gebühr: EUR 70,00*

**Intensivkurs 0369:** *Montag bis Freitag, 7. bis 11. April 2003, 10.00 bis 12.15 Uhr; WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. März! Gebühr: EUR 58,00*

**Schnupperkurs 0370:** *Samstag/Sonntag, 17./18. Mai 2003, 10.00 bis 12.15 Uhr; WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a; 6 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai! Gebühr: EUR 23,00*

## Wing Tzun

Von der Kampfkunst zur Persönlichkeitsentwicklung

RAFET YILMAZ

Im Alltag müssen wir uns oft zur Wehr setzen, Interessen verteidigen und durchsetzen. Da liegt es nahe, die Prinzipien, Strategien und Nutzeffekte dieser Kampfkunst zur generellen Konfliktlösung auf andere Lebensbereiche zu übertragen.

Über Grundlagen ostasiatischer Philosophien (Buddhismus, Taoismus, Konfuzianismus) und über einfache Übungen ohne Kampf-bezug möchten wir das Verständnis der WT-Prinzipien vertiefen. So können wir diese nicht-stofflichen Prinzipien durch die eigene direkte Erfahrung besser verinnerlichen und sie zur Kommunikation und Persönlichkeitsfindung einsetzen. Auf dieser Basis können wir Konflikte ganz anders definieren und angehen.

Das Ziel ist es, ein Gleichgewicht in den Dimensionen des Lebens zu finden, die für die Teilnehmer wichtig sind, und dieses Gleichgewicht erhalten und stabilisieren zu können.

*Wochenende: 26./27. April 2003, Samstag/Sonntag, 10.00 bis 14.30 Uhr; WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a; 12 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 17. April! Gebühr: EUR 42,50 · Kurs 0368 ●*

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff · Informationen und Beratung siehe Seite 68

## Massage und Körperpflege für Frauen

BETTINA REUSSE, HP

Mit viel Spaß, Musik, Entspannungsübungen, Zeit zum Ausprobieren, praxisnahen Tipps, Anleitungen mit Erklärungen und der Gelegenheit, mit anderen Frauen über eigene Erfahrungen zu sprechen, werden wir das Wochenende damit zubringen, uns von Kopf bis Fuß zu verwöhnen. Anleitungen zum Selbsterhitzen duftender Öle werden mit Selbst- und Fremdmassagen von Füßen, Beinen, Händen, Gesichtern und Rücken verbunden. Bequem kleiden, Socken, Wolldecke und Sitzkissen mitbringen.

*Wochenende: 8./9. März 2003, Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 17 Ustdn.; 8–12 Plätze; Anmeldung/Rücktritt bis 27. Febr. 2003. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 0410 ●*

## Fußreflexzonenmassage

HEIDE PAWELZ

Durch diese Massageart soll die Selbstheilungskraft des Körpers aktiviert werden und unser Körper entspannen. Es gibt Areale und kleinste Flächen am Fuß, die den Organen, Drüsen und anderen Strukturen des Körpers entsprechen. Indem wir die Reflexzonen bearbeiten, können wir Spannungen im Körper lösen, aber auch die Entgiftung und Ausscheidung anregen und somit Krankheiten vorbeugen. Decke, bequeme Kleidung und Massageöl mitbringen. – Auch frühere Teilnehmer/innen können ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen

*Donnerstags, 6. März bis 3. April 2003, 17.45 bis 20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustdn., 5 Abende; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 51,00 · Kurs 0421 ●*

## Partnermassage

BARBARA LIST, WOLFGANG SCHNEIDER

Aus medizinischer Sicht ist Massage ein wirksames Mittel bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und stressbedingten Beschwerden. Yoga, Tanz, Meditation umrahmen das Kennenlernen verschiedener Massagen. Berührung wirkt als Heilmittel auch im emotionalen Bereich. Kommen Sie mit einem vertrauten Menschen, Decken, bequemer Kleidung und Massageöl. Gebühr für ein Paar!

*Wochenende: 24./25. Mai 2003, Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 9.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustdn.; 4–7 Paare. Anmeldung/Rücktritt bis 15. Mai! Gebühr: EUR 153,00 · Kurs 0422 ●*

## Fußreflexzonenmassage

Aufbaukurs

HEIDE PAWELZ

Dieser Aufbau- und Auffrischkurs ist gedacht für ehemalige Teilnehmer/innen oder Menschen mit geringen Vorkenntnissen in der Fußmassagetechnik. Ein Tag zur Entspannung, zum Austausch von Erfahrungen – mit gegenseitiger Massage, welche unser Wohlbefinden steigern kann. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Massageöl mitbringen.

*Samstag, 26. April 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 17. April. Gebühr: EUR 23,00 · Kurs 0423 ●*

## Shiatsu – heilsame Berührung

Ein Kurs für Einsteiger

MARIANNE KLUES-KETELS, DIPL.-SOZIALWIRTSCHAFTSLEHRERIN

Shiatsu ist eine japanische Heilmethode und heißt „Fingerdruck“. Durch Hände- und Fingerdruck auf bestimmte Energiebahnen und Akupunkturpunkte am Körper wird blockierter und fehlender Fluss unserer Lebenskräfte wieder angeregt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Selbstbehandlung bei Alltagsbeschwerden und auf der Behandlung von Nacken und Rücken, mit Partner/in. Die Methode ist nützlich bei alltäglichen Beschwerden wie Erkältungen, Nackenverspannungen, Kopfschmerz, Rückenschmerzen und zur Steigerung unserer Vitalität und Lebensfreude. Sie eignet sich zur gegenseitigen Hilfe im Berufsalltag, z. B. bei Schreibtischarbeiten (PC). Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

*Mittwochs, 12. März bis 4. Juni 2003, 18.15 bis 19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustdn., 10 Abende; 8–12 Plätze; Gebühr: EUR 67,00 · Kurs 0425 ●*

## Ganzkörperentspannung

Abschalten vom Alltag

CHRISTIANE CHRISTIANSEN

Nehmen Sie sich einmal Zeit für sich und tanken Sie für ihren Alltag auf! In diesem Kurs werden Sie verschiedene Entspannungsverfahren wie Feldenkrais, Shiatsu-Dehnübungen, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen kennen lernen und ihre ausgleichende Wirkung erfahren. So können Sie mit mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag gehen. Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke mitnehmen. Kleine Gruppen!

*Kurs 0427 ● Donnerstags, 20. Febr. bis 13. März 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Abende; Gebühr: EUR 25,00*

*Kurs 0428 ● Donnerstags, 8. Mai bis 5. Juni 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Abende; Gebühr: EUR 25,00*

## Energetic Touch

HEIDE VOLLE

Energetic Touch wurde auf der Basis verschiedener Formen körperzentrierter und energetischer Arbeit entwickelt. Durch sanfte Berührung – Palpation – können die Ursachen schmerzender Stellen oder problematischer Bereiche, die sich bisher nicht auflösen ließen, aufgespürt werden. In die Behandlung fließen Techniken aus den Bereichen Massage, Osteopathie, Cranio-Sacral-Therapie und induktive Visualisierung mit ein. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

*Wochenende: 14./15. März 2003, Freitag, 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 6. März 2003. Gebühr: EUR 40,50 · Kurs 0430 ●*

## Die Ayurveda-Massage

PAUL D. GREINER

Die Ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefenmassage, die den ganzen Körper umfasst. Verspannungen in den Muskeln werden gelöst, der Energiefluss aktiviert und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule durch eine

Variation von Yoga-Dehnungen verbessert. Nacken- und Rückenschmerzen können heilen. Beim Massieren verwenden wir viel Öl, um Gifte, die sich in Muskeln und Gewebe angesammelt haben, zu lösen, sowie das ayurvedische Pulver Kalmus. Dieses stimuliert den Blutkreislauf, ist entschlackend und reinigt die Haut. Bitte ein Handtuch, eine große Decke und Massageöl mitbringen.

*Wochenende: 8./9. März 2003, Samstag, 9.30 bis 13.00 und 14.30 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. Febr. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 0444 ●*

## Ganzheitliches Massagetraining

Einführung

BARBARA LIST

Der Kurs beinhaltet begleitende Gesprächsführung, Arbeit im emotionalen Bereich, Meridian- und Reflexzonenmassage. Im Mittelpunkt steht die Wirbelsäule, über die alles mit allem verbunden ist. Basis ist die klassische Massage, die zur Lösung der Verspannungen der Rückenmuskulatur führt. Yoga-, Atem- und Meditationsübungen unterstützen die Selbstfindung als Voraussetzung für gute Partnerarbeit. Mit dem Erlernten kann im Alltag selbstständig weitergearbeitet werden.

*Wochenende: Freitag, 28. Febr., 18.00 bis 21.15 Uhr, Samstag, 1. März, 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 2. März 2003, 9.30 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 25 Ustdn.; 6–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 20. Febr. Gebühr: EUR 110,00 · Kurs 0449 ●*

– Anzeige –

## Eine kleine Reise ins „Reich der Mitte“

Qi Gong und Selbstmassagen  
CHRISTIAN AUERBACH, M.A.

Qi Gong, das bedeutet Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Tag in einer Kombination aus Bewegung, Achtsamkeit und wohlthuenden Berührungen, so wie sie seit Jahrhunderten in Ergänzung zur traditionellen chinesischen Heilkunde weitergegeben werden. Qi-Gong-Übungen dehnen den Körper und halten ihn beweglich, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Daneben schulen sie die Aufmerksamkeit und lassen in stiller Übung innere Ruhe entstehen. Auch einfache Selbstmassagen und Akupressur sind seit alters her ein Teil des Qi Gong. In allen Übungen gehen wir auf die Reise nach der Mitte, nach innerer Balance. Es ist ein wenig wie Urlaub vom Alltag.

Freitag, 14. März, 18.00 bis 21.15 Uhr,  
Samstag, 15. März 2003, 9.00 bis 17.15 Uhr  
mit Pausen; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn.;  
8–12 Plätze. Gebühr: EUR 37,50 · Kurs 0399 ●

### >>> UNSERE BUCHEMPFEHLUNG <<<

QIGONG – AKUPRESSUR – SELBSTMASSAGE,  
so der Titel des VHS-Übungsbuches, das  
unsere Teilnehmer/innen während und nach  
dem Kursbesuch begleiten soll.  
Klett-Verlag (ISBN 3-12-939901-1)

## Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte

SABINE SCHMITT

Qi Gong ist eine Übungsmethode, die seit Jahrtausenden in China ausgeübt wird und bei der Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Atmung und Meditation harmonisiert werden. Durch die Körperübungen wird die Gesundheit erhalten bzw. wiedergewonnen, und das „Qi“, die Lebenskraft, wird erweckt und vermehrt. Qi Gong ist ein Weg, der uns zu unserem Gleichgewicht und unserer Mitte führt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Bitte eine Wolldecke und lockere Kleidung mitbringen.

**Kurs 0390 ●** Montags, 10. Febr. bis 16. Juni 2003, 18.15 bis 19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 15 Abende; Gebühr: EUR 93,00

**Kurs 0391 ●** Samstag, 29. März 2003, 10.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; Gebühr: EUR 31,00

**Kurs 0392 ●** Samstag, 14. Juni 2003, 10.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; Gebühr: EUR 31,00

**Kurs 0396 ●** Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 9.00 bis 10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 20 Ustdn., 10 Abende; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 62,00

## Qi Gong – Intensivkurs

SABINE SCHMITT

Ziel ist es, eine Qi-Gong-Form zu erlernen und vertiefend zu üben. Es wird auch ein Einblick in die Hintergründe des Qi Gong gegeben.

Montags, 1. bis 22. September 2003, 18.00 bis 21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustdn., 4 Abende; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 0398 ●

## Taiji Quan – Einführung

CHRISTIAN AUERBACH, M.A.

Taiji-Quan-Übungen sind in China seit alters her verbreitet. In fließenden, weichen und anmutigen Bewegungen wird Gesundheit, Selbsterhaltung und innere Schulung angestrebt. Mit innerer Achtsamkeit suchen wir Entspannung nach zentrierter Bewegung. Wir nutzen verwandte Übungen zur Lockerung, Beweglichkeit, Selbstmassage, Ruhe und zur Aufmerksamkeitsführung aus dem Qi Gong. Die Übungen sind grundsätzlich für Menschen aller Altersgruppen geeignet, sofern sie Neugier und Geduld mitbringen.

**Kurs 0394 ●** Mittwochs, 12. bis 26. März 2003, 20.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 7 Abende; Gebühr: EUR 59,00

**Kurs 0395 ●** Mittwochs, 30. April bis 25. Juni 2003, 20.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 9 Abende; Gebühr: EUR 74,50

## Die Fünf Tibeter

ZITA HEIN

Diese fünf traditionellen Körperübungen aus Tibet sind weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit wird der Fluss unserer Lebensenergie aktiviert und harmonisiert. Diese Harmonisierung ist die Grundlage von Gesundheit, Vitalität und seelisch-geistigem Wohlbefinden. Die einfach durchzuführenden Bewegungsabläufe sind von jedermann/frau jeden Alters in kurzer Zeit erlernbar und gut in den Tagesablauf zu integrieren.

**Kurs 0456 ●** Samstag, 22. März 2003, 10.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; Gebühr: EUR 24,50

**Kurs 0457 ●** Samstag, 21. Juni 2003, 10.00 bis 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; Gebühr: EUR 24,50

## Yoga zum Schnuppern

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, YOGALEHRER

Jeder, der eine erste Information und gegebenenfalls auch Beratung über den Yoga haben möchte, ist herzlich eingeladen, diese Einführungsveranstaltung zu besuchen. Neben der theoretischen Darstellung des Yoga sollen auch leichte Grundübungen gezeigt und praktisch durchgeführt werden. Mitzubringen sind lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein festes Kissen.

Samstag, 8. März 2003, 14.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 4 Ustdn.; 8–15 Plätze. Gebühr: EUR 13,50 · Kurs 0453 ●

## Yoga für Anfänger

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, YOGALEHRER

Die Fähigkeit, tief zu entspannen und daraus Kraft, Gesundheit und Lebensglück zu schöpfen, ist eine Wirkung, die sich durch die Übungen und Praktiken des Ki-Yogas einstellt. Wir lernen das Positionsyoga (Hatha-Yoga) sowie Tiefenentspannungs- und Meditationsübungen von Grund auf kennen. Ein kurzer Überblick über die Geschichte, Philosophie und Kunst des Yoga soll die praktischen Übungen ergänzen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Mitzubringen sind: Decke, warme, bequeme Kleidung und Socken.

**Kurs 0451 ●** Mittwochs, 12. Febr. bis 2. April 2003, 20.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Abende; Gebühr: EUR 65,00

**Kurs 0452 ●** Mittwochs, 30. April bis 18. Juni 2003, 20.00 bis 22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Abende; Gebühr: EUR 65,00

## Yoga bei Rückenbeschwerden

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER

Yoga-Asanas (Körperübungen), bewusstes Atmen, Entspannungsübungen und Meditation führen zum genaueren Wahrnehmen unseres Körpers, helfen, die Rückenmuskeln zu stärken und den Körper aufzurichten. Regelmäßiges Üben verschiedener Krokodilstellungen und bewusstes Loslassen halten den Rücken jung und beweglich bzw. helfen bei Rückenschmerzen. Decke und lockere Kleidung mitbringen!

Freitags, 28. Febr. bis 23. Mai 2003, 9.30 bis 11.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 20 Ustdn., 10 Termine; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 67,00 · Kurs 0463 ●

## Yoga für Schwangere

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER

Wir lernen zur Vorbereitung auf die Geburtswen anzuspinnen und zu entspannen. Die Körperübungen verschaffen Erleichterung bei kleineren und größeren Schwangerschaftsbeschwerden. Der Kurs bietet Entspannung in geborgener Atmosphäre und Zeit für die Selbstwahrnehmung und das wachsende Kind.

Montags, 3. März bis 26. Mai 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; Wiesenstr. 14; 20 Ustdn.; 8 Plätze. Gebühr: EUR 67,00 · Kurs 0464 ●

➔ Besuchen Sie uns im Internet  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

– Anzeige –

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff · Informationen und Beratung siehe Seite 68

## Yoga am Morgen

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER

Für alle, die nach belebenden Atem-, Körper- und Meditationsübungen den Tag mit Energie gestalten wollen. Wir werden gemeinsam Bewegungsreihen kennen lernen, die dabei helfen, die morgendliche Unbeweglichkeit zu überwinden. Die Übungen befördern das Wahrnehmen von Körper, Gefühlen und Gedanken, und durch die Integration von Körper, Atem und Geist können wir uns dann erfrischt unseren Aufgaben widmen. Bitte Decken mitbringen.

Mittwochs, 19. Febr. bis 18. Juni 2003, 9.00 bis 10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn., 15 Termine; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 93,00 · Kurs 0460

## Yoga intensiv – am Wochenende

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER

Wir werden ein Grundprogramm erarbeiten, das uns befähigt, auch selbstständig weiter zu üben, einen Leitfaden für den Alltag mitzunehmen und die Möglichkeiten von Yoga kennen zu lernen. Bitte lockere Kleidung, Decken und Getränke mitbringen.

### Schwerpunkt: Nacken – Schulter – Rücken

Wochenende: 21. bis 23. Febr. 2003, Freitag, 18.30 bis 21.00 Uhr, Samstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 14.00 bis 16.00 Uhr · Kurs 0461 ●

### Schwerpunkt: Sonnengruß, Partnerübungen

Wochenende: 23. bis 25. Mai 2003, Freitag, 18.30 bis 21.00 Uhr, Samstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 14.00 bis 16.00 Uhr · Kurs 0462 ●

Für beide Kurse gilt: VHS, Bahnhofsallee 7; Anmeldung/Rücktritt bis zehn Tage vorher. Gebühr: EUR 39,00

## Yoga, Atem, Meditation

SABINE SCHMITT

Nach dem Üben einiger klassischer Yoga-Haltungen soll in grundlegende Atem- und Meditationstechniken des Yoga eingeführt werden. Dies wird uns helfen, unseren Geist zur Ruhe zu bringen, so dass wir wieder mehr zu uns selbst und zu einer inneren Ausgeglichenheit finden können. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag, 1. März 2003, 10.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 20. Febr. Gebühr: EUR 31,00 · Kurs 0476 ●

## Entspannung und innere Achtsamkeit durch Yoga

SABINE SCHMITT

Yoga lehrt uns innere Achtsamkeit. Achtsam sein heißt, immer zu wissen, was wir mit unserem Körper tun, was wir empfinden, wie wir reagieren und was der Inhalt unserer Gedanken ist.

Diese innere Achtsamkeit wollen wir erlernen, indem wir uns bei den Yoga-Übungen selbst beobachten. Das wird uns dann helfen, den Alltag bewusst zu erleben und zu gestalten. Diese Kurse sind auch hilfreich bei Rückenproblemen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs 0470 ● Dienstags, 11. Febr. bis 17. Juni 2003, 18.15 bis 19.45 Uhr

Kurs 0471 ● Dienstags, 11. Febr. bis 17. Juni 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr

Kurs 0472 ● Freitags, 14. Febr. bis 20. Juni 2003, 16.00 bis 17.30 Uhr

Für alle 3 Kurse gilt: VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Abende, 30 Ustdn.; 10–12 Plätze. Gebühr: je EUR 93,00

## Yoga, Atem, Töne

SABINE SCHMITT

Wir führen die Yoga-Übungen in Verbindung mit dem Atem durch, das heißt, wir lernen langsames, tiefes, bewusstes Atmen und Bewegen.

Darüber hinaus werden wir einige der Übungen mit Tönen – z. B. den Vokalen – verbinden. Dadurch können wir u. a. Zustände tieferer Sammlung erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstags, 13. Febr. bis 19. Juni 2003, 18.15 bis 19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn., 15 Abende; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 93,00 · Kurs 0475 ●

## Die Energiezentren des Yoga

SABINE SCHMITT

Sich von Lebensenergie durchströmt zu fühlen ist eines der Ziele des Yoga. An diesem Tag werden die Energiekonzepte des Yoga aufgezeigt, und durch Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen werden die Energiezentren (Chakren) erfahrbar gemacht. Dieses wird helfen, zu einer größeren Bewusstheit zu gelangen. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag, 26. April 2003, 10.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 17. April! Gebühr: EUR 31,00 · Kurs 0477 ●

## Yoga – Intensivkurs

SABINE SCHMITT

Neben einem umfassenden Blick auf den theoretischen Hintergrund des Yoga werden wir intensiv die Yoga-Übungen erlernen und in Anwendung vertiefen.

Montag bis Donnerstag, 25. bis 28. August 2003, 18.00 bis 21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 4 Abende; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 0478 ●

## Yoga für Frauen

DINA PORAZIK

Ein wesentlicher Aspekt, den der Yoga-Weg eröffnet, ist das Ja zu uns selbst, beim Innehalten, Spüren, Uns-Annehmen, wie wir jetzt sind. Die Yoga-Stellungen, Atem- und Meditationsübungen wirken harmonisierend auf die unterschiedlichen körperlichen und geistigen Entwicklungsphasen von uns Frauen. Dynamischer Körperausdruck – vor allem in der Beckenarbeit – aktiviert unsere Kraft, die sich in Lebendigkeit und Spontanität ausdrückt.

Donnerstags, 20. Febr. bis 26. Juni 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustdn., 15 Abende; 6–12 Plätze. Gebühr: EUR 93,00 · Kurs 0485 ●

## Heilfasten, Yoga und Bewegungsmeditation

DINA PORAZIK

Ein Frühjahrsputz auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene!  
Nach alter Tradition wollen wir 7 Tage keine feste Nahrung zu uns nehmen und den Körper mit Wasser, Kräutertees, Säften und Süßmolke entlasten, entgiften, entsäuern und entschlacken. Eine Chance, Gewohnheiten in der Ernährung und im Verhalten loszulassen, die nicht guttun, und einen bewussten Neuanfang einzuleiten. Wir beginnen mit einem Entlastungstag und wollen uns danach zweimal täglich bis zum gemeinsamen Fastenbrechen treffen. Doch die morgendliche Bewegungsmeditation, das abendliche Praktizieren von Yoga und den regelmäßigen Austausch unterstützen wir uns vielleicht sogar im Alltag – fastend –, jenseits aller Gewohnheiten, und ermöglichen eine heilsame, energiegeladene Erfahrung.

*Freitag, 4. April, Samstag, 12. April, bis Donnerstag, 17. April 2003, Fr 19.00 bis 20.30, Samstag bis Donnerstag, 7.00 bis 8.00 + 18.00 bis 19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 23 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. März. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 0488 ●*

## Meditation – aktiv und still

DINA PORAZIK

Still werden, still sein und sich sogar still fühlen – leicht gesagt! Verschiedene Bewegungsmeditationen (Kundalini, Alifya) erleichtern die Schritte aus dem bewegten Alltag hinaus in diesen Zustand. Phasen, die den Körper und sogar die Stimme einladen, sich frei auszudrücken und von Spannungen zu lösen, die Energie verteilen und aufbauen, führen zu Phasen der Zentrierung und Entspannung. Die Essenz dieser Meditationsformen liegt in der Wiederholung, in der Dynamik einer Gruppe und in der Verbindung von Körperausdruck und Kontemplation. Sie als Ganzes oder in Teilen in den Alltag zu integrieren ist ohne weiteres möglich. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

*Mittwoch, 12. Febr. 2003 bis 2. April 2003, 17.30 bis 19.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustdn., 8 Termine; 6–12 Plätze. Gebühr: EUR 49,50 · Kurs 0486 ●*

## Abenteuer Meditation

DINA PORAZIK

Es besteht die Möglichkeit, durch regelmäßiges Praktizieren in der Gemeinschaft das Wesen einer „dynamischen“ Bewegungsmeditation intensiv kennen zu lernen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

*Montag bis Freitag, 7. bis 11. April 2003, 7.00 bis 8.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 10 Ustdn., 5 Termine; 6–12 Plätze. Gebühr: EUR 31,00 · Kurs 0487 ●*

## >>> UNSERE BUCHEMPFEHLUNG <<<

RUHEPUNKTE – HILFEN GEGEN DEN STRESS, so der Titel eines Buches, das unsere Teilnehmer/innen während und nach dem Kursbesuch begleiten soll. Es ist im Klett-Verlag erschienen (ISBN 3-12-939851-1) und in jeder Buchhandlung zu bestellen.

## Einführung in das autogene Training

Das autogene Training ist eine auf den „westlichen Menschen“ abgestimmte Entspannungsmethode, deren Beherrschung dazu befähigt, sich autogen – das heißt selbstgesteuert und ohne äußere Hilfsmittel – in einen Zustand der körperlichen und seelischen Tiefenentspannung zu versetzen und diesen Zustand wieder zu beenden. Regelmäßig praktiziert, fördert dies das persönliche Wohlbefinden und die innere Ausgeglichenheit, beugt Stresserscheinungen vor und wirkt psychosomatisch bedingten Körperfunktionsstörungen entgegen. Es wird die Möglichkeit geboten, die Übungen unter systematischer Anleitung kennen zu lernen, praktisch zu erproben und über die Erfahrungen dabei in der Gruppe zu sprechen. Neben bequemer Kleidung und einer Decke sollten Sie zu diesem Kurs den festen Entschluss mitbringen, sich fünfzehn Minuten am Tag Zeit für die eigene Entspannung zu nehmen.

AXEL BERGER

**Kurs 0490 ● 18.00 bis 19.30 Uhr**

**Kurs 0491 ● 19.45 bis 21.15 Uhr**

**Für beide Kurse gilt: montags, 17. Febr. bis 5. Mai 2003 (auch in den Osterferien); Bahnhofsalles 7; 10–14 Plätze; Gebühr: EUR 62,00**

ANNE TIMM

**Kurs 0493 ● Donnerstags, 24. April bis 3. Juli 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 18 Ustdn., 9 Abende; 10–14 Plätze; Gebühr: EUR 56,00**

## Kurzentspannung

Ruhepunkte setzen im Alltag

ANNE TIMM

Um den täglichen Anforderungen gerecht zu werden, ist es hilfreich, im Alltag Ruhepunkte zu setzen und Entspannungspausen einzubauen. So können Sie Ihre innere Balance bewahren oder wiedergewinnen. Sie lernen Entspannungstechniken kennen und erfahren deren vielseitige Wirkung. Auch Stresssituationen mit ihren körperlichen Auswirkungen werden angesprochen und Hinweise zur Bewältigung gegeben. Im Vordergrund steht jedoch das praktische Üben. Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke bringen Sie bitte mit.

*Donnerstags, 20. Febr. bis 27. März 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustdn., 6 Abende; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 0494 ●*

## Autogenes Training für Frauen

OKKA PESCHKEN

Gerade Frauen sind durch Mehrfachbelastungen in Beruf/Studium, Familie, Haushalt besonders anfällig für Stress und die langfristig gesundheitsschädigenden Folgen. Diese äußern sich in Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen bis hin zu Depressionen und Burnout. Hier vermitteln wir brauchbares Wissen über Stress und Möglichkeiten der Bewältigung durch ein wirksames Entspannungstraining auf dem Weg hin zu mehr Spannkraft und Lebensfreude.

*Montags, 28. April bis 30. Juni 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 18 Ustdn., 9 Abende; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 0495 ●*

## Stressmanagement

INGRID FLENTJE, DIPL.-PSYCH.

Geben Sie dem Stress keine Chance, Ihre Gesundheit zu schädigen! Erfahren Sie, wie Ihr Körper auf Belastungen reagiert und was Sie dagegen tun können. Spüren Sie unnötige Stressquellen auf. Konflikte in sozialen Beziehungen und Probleme lassen sich lösen. Negativen Gefühlen, Depressivität und Ängsten sind Sie nicht ausgeliefert. Zeitmanagement verschont Sie vor Hektik. Viele Anregungen, Methoden und praktische Übungen sollen Ihnen eine bessere Bewältigung Ihrer individuellen Stressprobleme ermöglichen.

*Montags, 17. Febr. bis 31. März 2003, 19.30 bis 21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 18 Ustdn.; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 0497 ●*

## Entspannung nach Jacobson

HEIDE VOLLE

Wir arbeiten mit der Methode der progressiven Muskelentspannung (PME). Einzelne Muskelpartien werden zuerst einige Sekunden angespannt und dann wieder gelöst. Mit Anwendung dieser einfach zu erlernenden Methode lässt auch die innere Anspannung nach, und Sie können sich während einer Stresssituation schnell wieder zur Ruhe bringen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

*Mittwoch, 12. Febr. bis 2. April 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustdn., 8 Abende; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 49,50 · Kurs 0455 ●*



Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff · Informationen und Beratung siehe Seite 68

## Kochen von Anfang an

URSULA FUMFÉL

Wenn Sie bisher nur Spaghetti und Teewasser gekocht haben, dann lassen Sie sich jetzt in die Welt des Kochens einführen. Wir probieren leckere Rezepte aus, die man leicht zu Hause nachkochen kann, und lassen es uns gut schmecken!

*Donnerstags, 20. März bis 3. April 2003, 18.30 bis 21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustdn., 3 Abende; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 0601 ●*

## Diät? – Nein, danke! Fit minus Fett

Gewichtsmanagement pur

ILONA HEISIG, DIPL.-ÖKOTROPHOLOGIN

Es geht leichter durchs Leben mit dem ganzheitlichen Programm nach dem Anti-Diät-Konzept. Gemeinsam besprechen wir den Umgang mit Lebensmitteln im Alltag, überdenken das eigene Essverhalten und entdecken praxisnahe Ansätze zu neuem Handeln. Begleitend kann ab April ein auf unser Programm abgestimmter Fitnesskurs belegt werden (S. 77, Kurs 0316).

*Montags, 17. Febr. bis 26. Mai 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustdn., 12 Abende; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 0650*

## Raffinierte „Single“-Küche

URSULA FUMFÉL

Schnelle und individuelle Gerichte sollen an drei Abenden zubereitet werden. Lassen Sie sich inspirieren, mit Phantasie und Spaß schnelle und leckere Speisen zu servieren.

*Donnerstags, 8. bis 22. Mai 2003, 18.30 bis 21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustdn., 3 Abende; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 0603 ●*

## Ein Menü für festliche Tage

VOLKER HUKÉ

Unter qualifizierter Anleitung wird ein Festtagsmenü zusammengestellt und gekocht. Für alle leidenschaftlichen Köchinnen und Köche, aber auch für alle, die gerne essen. Anmeldung nur bei der AWO, Tel. (0551) 7 70 19 90!

**Vorbesprechung:** 7. März, 20.00 bis 21.30 Uhr  
**Kurs:** Samstag, 15. März 2003, 15.00 bis 21.00 Uhr; AWO, Lönsweg 16; 10 Ustdn.; 1–10 Plätze. Gebühr: EUR 26,00 · Kurs 0610 ●

## Französisches Weinseminar

MICHEL ALUSSE, KOCH, SOMMELIER

Ich möchte Ihnen neue Informationen über mein Land, die Menschen und deren Wein vermitteln – nicht über Massenweine wie Beaujolais oder Edelzwicker, sondern gute Weine der unbekannteren kleinen Güter und Anbaugebiete.

Themen: Qualitätsstufe – Bedeutung des Etiketts – Weinlagerung – Weinsprache – Harmonie von Wein und Speisen. – Wir erleben dies durch kleine gemeinsame Wein- und Duftproben und durch das Anschauen von Dias.

*Donnerstags, 6. bis 27. März 2003, 18.00 bis 20.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustdn., 4 Abende; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 40,20 · Kurs 0630 ●*

## Kulinarische Reise in die Toskana

URSULA FUMFÉL

Lassen Sie sich an drei Abenden von den lukulischen Genüssen der Toskana verwöhnen.

*Donnerstags, 27. Febr. 2003 bis 13. März 2003, 18.30 bis 21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustdn., 3 Abende; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 0602 ●*

## Gesunde Ernährung aus chinesischer Sicht

YAN WANG

Die Dozentin entwickelt aus der chinesischen Gesundheitslehre verschiedene Körpertypen, die in unterschiedlicher Weise auf ihre Ernährung und die Art der Lebensmittel achten sollten, um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Es werden besondere Sorten Getreide, Gemüse, Obst und Fleisch und deren Wirkung auf die Körpertypen besprochen. Wichtige Aspekte sind auch Zeit und Ort der Mahlzeiten und ihre schonende Zubereitung.

Die trad. chinesische Medizin beruht auf Erfahrung. Ihre Wirkung ist jedoch auch durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt worden. Kein Kochkurs!

*Samstags, 15. März bis 5. April 2003; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. Februar 2003! Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 0680*

## Ernährungsberater/in (VHS)

DR. KATHARINA GÖTZ VON OLENHUSEN

Die wachsende Zahl ernährungsbedingter Krankheiten veranlasst zum Handeln. Der Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse über Ernährung und Gesundheit, Verdauung und Stoffwechsel, Nährstoffe und Lebensmittelinhaltsstoffe sowie Methoden und Didaktik der Beratung. Nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang kann das Zertifikat „Ernährungsberater/in (VHS)“ erworben werden. Die Fortbildung eignet sich für praktizierende oder in Ausbildung befindliche Personen in Heilberufen. Bitte fordern Sie unser Merkblatt an.

*Mittwochs, 5. März 2003 bis 30. Juni 2004, 8.30 bis 12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 252 Ustdn., 54 Termine; 8–15 Plätze. Gebühr: EUR 1.680,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 0840 ●*

– Anzeige –

➔ Für Kochkurse ist grundsätzlich eine Voranmeldung erforderlich. Ein Rücktritt nach dem ersten Abend ist in der Regel nicht möglich! Materialkosten pro Abend: ca. EUR 6,00.

# ■ Kultur ist . . . Leben gestalten

## Sie suchen. . .

Ägyptologie .....	87
Aquarell .....	89
Bildende Kunst .....	88-90
Bildhauerei .....	90
Buchbinderei .....	92
Floristik .....	92
Fotografie .....	92
Geschichte .....	87
Gitarre .....	94
Goldschmiede .....	90
Klarinette .....	95
Literatur .....	86
Malen .....	89
Mode .....	93
Musik .....	94-96
Nähen .....	93
Persönlichkeitsbildung .....	85
Philosophie .....	85
Radierung .....	88
Regionales Fenster .....	99
Saxofon .....	95
Seidenmalerei .....	93
Tanz .....	97, 98
Textiles Gestalten .....	93
Theater .....	87
Töpfern .....	90
Zeichnen .....	88

## Fachbereich

### Kultur und Gesellschaft

#### Beratung

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff,  
Dipl.-Pol., dienstags und donnerstags,  
10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 17.00 Uhr.  
Tel. (0551) 49 52-23, Fax (0551) 49 52-32.  
E-Mail: minzloff@vhs-goettingen.de

#### Bescheinigungen und Informationen

Sekretariat: Carola Piechota, Montag bis  
Freitag, 10.00 bis 13.00 Uhr. Mittwochs  
geschlossen. Telefon (0551) 49 52-19,  
Fax (0551) 49 52-32

## Über unsere Arbeit

Wir bieten Ihnen Wissen, Information, Diskussion, Vermittlung von Fertigkeiten und last not least die Begegnung mit interessanten Menschen. Viele hundert Teilnehmer nutzen die Kurse, Seminare, Vorträge, Workshops oder auch Exkursionen des Fachbereichs. Bei uns finden Sie erfahrene, kompetente und vielseitige Dozenten, darunter Gäste aus anderen Regionen und Ländern, und mit Ihnen lernen andere nette Menschen. Seien Sie lieber aktiv als nur Zuschauer. Vieles in unserem Leben ist nur geschäftig, oberflächlich und darunter leer. Die Seminare der Volkshochschule vermitteln Ihnen aktuelle und wichtige Themen, fördern Ihre Kreativität und bieten erfüllende Freizeitbeschäftigungen. Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Ideen haben – lassen Sie es uns wissen! Wir helfen gern.

## vhsConcept

Die Volkshochschule Göttingen ist Mitglied von »vhsConcept«, einem Verbund von 46 Volkshochschulen aus Niedersachsen und Bremen.

**Unser Angebot:** Wir entwickeln gemeinsam Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln fachliche, tätigkeitsbezogene und berufliche Qualifikationen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolventinnen und Absolventen einen detaillierten Nachweis bzw. ein Zertifikat vom vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen.

**Qualität:** Aufbau, Inhalte und Qualifikationsziele sind in Rahmenplänen festgelegt. Sie sind landesweit verbindlich und werden regelmäßig durch unabhängige Experten und Expertinnen geprüft und weiterentwickelt.

**Informationen:** Wir informieren Sie über alle angebotenen Lehrgänge in einer hier erhältlichen Broschüre und im Internet. Außerdem steht der Fachbereichsleiter Thomas Minzloff für Auskünfte zur Verfügung (Kontakt: siehe linke Spalte).

## Seminarhaus Consens

SIGRID UND ERNST SCHULZE BREMER, HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE  
Hohe Linde 14, Göttingen-Herberhausen  
(Buslinie 10 bis Eulenloch, diese Straße bis Parkplatz und Treppe rauf)

### Die Ordnungen der Liebe

Systemische Familienaufstellungen nach Bert Hellinger

Wenn die eigene Gegenwarts-Familie (Partner/in und Kinder) und/oder die Herkunfts-Familie (vor allem Eltern, Großeltern und Geschwister) aufgestellt werden, kommen tiefe archaische Bindungen zur Familie ans Licht, die sonst meist im Unbewussten bleiben. Krankheit, Depression, auffälliges oder selbstgefährdendes Verhalten können die Folge von Verstrickungen in das schwere Schicksal von Familienangehörigen sein. Wie abgeschnitten von den Quellen unserer Lebenskraft, haben wir Mühe, tiefen Kontakt zu unseren Eltern, Geschwistern und dem/der Lebenspartner/in zu finden und für unsere eigenen Kinder kraftvoll in der Vater- bzw. Mutterrolle präsent zu sein. Durch das gegenseitige Wahrnehmen, durch Rituale und hilfreiche Sätze werden Lösungsschritte in Richtung der guten Ordnung gesucht.

**Kurs 022-0813:** Samstag/Sonntag, 1./2. Febr. 2003, 9.30 bis 18.30 Uhr; Seminarhaus Consens; 21 Ustdn.; 12–18 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 28. Januar! Gebühr: EUR 100,00

**Kurs 2650** • Samstag/Sonntag, 29./30. März 2003, 9.30 bis 18.30 Uhr; Seminarhaus Consens; 21 Ustdn.; 12–18 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 20. März! Gebühr: EUR 100,00

**Kurs 2651** • Samstag/Sonntag, 5./6. Juli 2003, 9.30 bis 18.30 Uhr; Seminarhaus Consens; 21 Ustdn.; 12–18 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 26. Juni! Gebühr: EUR 100,00

### Liebe (?) Eltern – Die Geschichte mit Vater und Mutter klären

Seit frühester Kindheit haben wir ihre Ge- und Verbote und die Art, das Leben zu meistern, verinnerlicht. Wir erforschen in einem wertschätzenden Rahmen wie wir, ohne lediglich ein Gegenprogramm zu leben, uns davon unabhängiger machen und selbstbestimmter unseren Lebensweg gehen können. Gleichzeitig wartet in unserer Kinderseele der Wunsch, von Mutter und Vater in der Tiefe gesehen und verstanden zu werden und sie als Kraftquellen für unser Leben anzunehmen. In Ritualen aus dem Familienstellen wird die Vollendung dieser unterbrochenen Hinbewegung erfahrbar.

Freitag, 9. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstag, 10. Mai, 9.30 bis 18.30 Uhr, Sonntag, 11. Mai 2003, 9.30 bis 16.30 Uhr; Seminarhaus Consens; 21 Ustdn.; 10–14 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 30. April! Gebühr: EUR 105,00 · Kurs 2605 •

### Wie die Liebe gelingt – Lebenspartner als Lernpartner

Drei Frühlingstage, um dem/der Partner/in in entspannter Atmosphäre neu zu begegnen und die Wurzeln der Beziehung zu nähren (mit der Möglichkeit zur Familienaufstellung). Die Themen:

- Wie Mars-Männer und Venus-Frauen sich begegnen können?
- Von Traumpartnern und solchen, die guttun.
- Wie Achtsamkeit, Wahrheit und Mitgefühl die Paarbeziehung stärken?
- Der/die Partner/in als Spiegel und Schatten eigener Muster.
- Drei Qualitäten machen Liebe aus: Eros, Philos und Agape.
- Sich durch Auflösung von systemischen Verstrickungen in die eigene Herkunftsfamilie tiefer für die Partnerschaft öffnen.

Samstag, 31. Mai bis Freitag, 6. Juni 2003, 9.30 bis 18.30 Uhr; Seminarhaus Consens; 36 Ustdn.; 10–16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 22. Mai! Gebühr: EUR 156,00 · Kurs 2607 •

### Die Seele baumeln lassen

Für Frauen 40 +  
MARGIT MÜHL

Sie haben die 40 überschritten und viel geleistet für die Familie, den Beruf. Manche Tage wird Ihnen alles zuviel – der Alltag frisst Sie auf. Nehmen Sie sich doch mal eine Auszeit! Verbringen Sie ein schönes, entspanntes Wochenende mit anderen Frauen, um wieder aufzutanken. Unsere Themen kreisen um die Familie, gesundheitliche Störungen, nehmen Fragen zur Lebensgestaltung auf, bieten kreative Elemente und körperlich/geistige Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie Schreib- und Malsachen, Schere, Kleber, Tonpapier und einige Illustrierte mit sowie eine Decke, warme Socken und einen kleinen Imbiss.

Wochenende: Freitag, 23. Mai, 18.00 bis 21.45 Uhr, Samstag, 24. Mai 2003, 11.00 bis 18.00 Uhr; Praxis M. Mühl, Gotmarstr. 3; 10 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 0565 •

➔ Weitere pädagogische Themen:  
Elternschule, siehe Seite 74  
Tagespflegebörse, siehe Seite 40 und 41

### Wenn ich könnte, wie ich wollte . . .

WOLFGANG EMTER, HEILPRAKTIKER

Möchten Sie einmal jene Seiten von sich ausleben, die Sie im Alltag nicht zu zeigen wagen? Oder einfach mal mit verborgenen, noch unentwickelten Teilen Ihrer Persönlichkeit experimentieren, um so Ihre Grenzen zu erweitern oder aufzulösen? „Ich würde so gern einmal...“ Hier dürfen Sie es!

In einem geschützten Rahmen können Sie auf spielerische Art „mal aus der Rolle fallen“, alte Muster und Tabus hinter sich lassen und dadurch eine neue Sicherheit gewinnen, die Ihnen im Beruf und Privatleben zugute kommt. In Rollenspielen und mit Elementen des Improvisationstheaters lassen Sie eine faszinierende neue Welt entstehen, die aus dem Reichtum Ihrer Persönlichkeit erwächst und sich in der spielerischen Begegnung mit anderen kreativ entwickelt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen (und wenn möglich alles, was sich zum Verkleiden eignet, z. B. alte Hüte, Mäntel, Kleider, Uniformen, Perücken, Pappnasen, Bärte usw.).

Wochenende: 13. bis 15. Juni 2003, Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr, Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 10.00 bis 13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 17 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 5. Juni! Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 0560 •

## Gibt es den gerechten Krieg?

Abendgespräch

MICHAEL CZELINSKI, M.A.

Haben Gewalt und Krieg ihr Gesicht verändert? Der zweite Golfkrieg und die Kriege im ehemaligen Jugoslawien scheinen dies zu zeigen. Hochaktuell sind neue Bedrohungspotenziale seit dem 11. September 2001 und in der Folge auch neue Dimensionen des Krieges. Seitdem ist auch wieder die Rede vom „gerechten Krieg“ zu vernehmen. Sind Krieg und Kriegsandrohung wieder zu einem Instrument der Politik geworden?

Unser Gesprächsabend wird durch einen Vortrag eingeleitet, der über Tradition und gegenwärtigen Gebrauch der Begriffe „Gerechter Krieg“, „Gerechtfertigter Krieg“ und „Heiliger Krieg“ informiert. Im anschließenden Gespräch werden die Fragen und Ansichten der Teilnehmer diskutiert.

*Donnerstag, 20. März 2003, 18.15 bis 21.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 4 Ustdn.; 8–15 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 13. März! Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 2302 ●*

## Wie kommt der Geist in die Materie?

Ein philosophisches Wochenendseminar

MICHAEL CZELINSKI, M.A.

Unser Gehirn ist von außen betrachtet ein Zellklumpen. Doch produziert es unsere Gefühle und Gedanken, Wahrnehmungen und Ideen. Wie ist es möglich, dass das Gehirn Bewusstsein hervorbringt? Wie ist das Verhältnis zwischen Materie und Geist zu deuten? Das Seminar wird aktuelle philosophische Positionen darstellen und diskutieren und auf die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema eingehen. Ein Reader wird zu Beginn des Seminars zur Verfügung gestellt.

*Wochenende: 22./23. März 2003, Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 11.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustdn., 8–15 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 13. März! Gebühr: EUR 46,50 · Kurs 2303*

## Das Phänomen der Sinnlosigkeit

KRISCHNA GUTSCHKE, M.A.

Fast jeder Mensch empfindet sein Leben irgendwann einmal als vollkommen sinnlos. Viele schaffen es bald darauf, dieses Gefühl zu verdrängen. Doch jederzeit kann sich das Gefühl der Sinnlosigkeit unerwartet wieder einstellen. Vielleicht wird es wieder verdrängt, oder es setzt eine bewusste Auseinandersetzung damit ein. Um eine solche Auseinandersetzung, und zwar mit philosophischen Mitteln, geht es in diesem Kurs. Das Phänomen der Sinnlosigkeit soll durch Diskussion und Lektüre ausgewählter Texte von u. a. Nietzsche, Camus und Frankl verständlich und damit handhabbarer gemacht werden.

*Dienstags, 11. Februar bis 1. April 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 8 Abende, 16 Ustdn.; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 46,50 · Kurs 2305*

## Literatur und Philosophie:

H. Heine – Th. Mann – H. Hesse

MICHAEL CZELINSKI, M.A.

- Drei große Schriftsteller – drei bedeutende Versuche, Erfahrungen mit der Philosophie in Form von Literatur zu verarbeiten:
- Heines Sicht der Deutschen anhand seiner Geschichte der Religion und Philosophie in Deutschland als nach wie vor provozierende Kritik des deutschen Geistes- und Kulturlebens;
  - Th. Manns Auseinandersetzung mit „deutschem Geist“ von Luther bis Hitler und mit den Philosophen Schopenhauer und Nietzsche;
  - Hesses Versuch, das scheinbar Gegensätzliche der westlichen und östlichen Kulturen nicht als unvereinbar, sondern als Teile eines Ganzen sichtbar zu machen.

Das Seminar möchte diesen Grenzgängen zwischen Literatur und Philosophie lesend und diskutierend nachspüren.

*Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 16 Ustdn., 8 Abende; 8–15 Plätze. Gebühr: EUR 46,50 · Kurs 2301*

## Sterbehilfe

KRISCHNA GUTSCHKE, M.A.

Was ist Sterbehilfe? Wen betrifft sie und auf welche Weise? Wie ist sie moralisch zu bewerten, und kann sie überhaupt jemals gerecht sein? Ohne die moralische Brisanz der Sterbehilfe entschärfen zu wollen, stellt dieser Kurs ein Forum dar, in dem durch Diskussion verschiedener Standpunkte und Lektüre ausgewählter Texte den einzelnen Teilnehmer/innen Wege aufgezeigt werden, persönliche Antworten zu finden.

*Dienstags, 29. April bis 20. Mai 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 4 Abende, 8 Ustdn.; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 23,00 · Kurs 2306 ●*

## Das mystische Bewusstsein

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, MUSIKER UND PHILOSOPH

Seit Menschengedenken wird in allen Kulturen der Versuch gemacht, Antworten auf Grundfragen des menschlichen Lebens zu finden. Was ist Liebe? Was ist Wahrheit? Worauf darf ich nach dem Tod hoffen? Was ist richtiges Handeln? Solche Fragen gehören offensichtlich zum Menschsein dazu. Die Kultur der Menschheit zeigt aber, dass gültige Antworten darauf anscheinend nur aus einem mystischen Bewusstsein (das psychologisch auch „transpersonales“ und von Seiten der Philosophie „integrales Bewusstsein“ genannt wird) erwachsen können. Aber wie kann ein Mensch dorthin gelangen? Dieser Frage soll mit Bezug auf den 5000 Jahre alten indischen Yoga, den Buddhismus, den Taoismus, den Zen-Buddhismus, den Sufismus und die Mystik des Christentums nachgegangen werden. Als Unterrichtsmaterial dienen Originaltexte als auch der Video-Film.

*Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 20 Ustdn., 10 Abende; 8–15 Plätze. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 2308*

– Anzeige –

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff · Informationen und Beratung siehe Seite 84

## Maskenbildneri professionell

ULRICH MAGERHANS, CHEFMASKENBILDNER AM DT

Sind Sie Mitglied in einer Theatergruppe oder Clown, Zauberer, Pantomime, Tänzer/in, Musiker/in oder einfach an Ihrer verblüffenden Verwandlungsfähigkeit interessiert?

Dieser Kurs vermittelt die Grundbegriffe der Maskenbildneri. Materialkosten ca. EUR 20,00.

1. Bühnengesicht: professionelles Schminken ohne Veränderung der eigenen Gesichtszüge;
2. Charaktermaske: z. B. jung/alt, dämonisch, böse, zart, krank, verletzt;
3. Schminkkunde: Grundierung, Modellierung, Falten/Schatten, Anlagen, Narben, Wunden, Beurteilung bei Kunstlichtausleuchtung, Typveränderung durch Perücken, Nasenkitt, Schrumpelhaut.

*Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 18.30 bis 20.00 Uhr, weitere Termine n.V. (evtl. auch an anderen Wochentagen!); Deutsches Theater, Seiteneingang am Wall; 16 Ustdn.; 10–14 Plätze. Gebühr: EUR 46,50 · Kurs 2420 ●*

## Eine Rolle spielen – einen Menschen darstellen

DOROTHEA DERBEN, THEATERPÄDAGOGIN

Eine Rolle finden, erforschen, improvisieren – ob Bösewicht oder komischer Kauz, tragische Königin oder dramatischer Held, Diener oder Amme; ein Mensch wird dargestellt, eine Kunstfigur agiert auf der Bühne. Der Weg dahin ist eine intensive Auseinandersetzung mit einem anderen, einem zunächst Fremden, und ein spannender Verwandlungsprozess der eigenen Person. Zu Beginn des Seminars werden mit Improvisationsspielen und Schauspielübungen Techniken vermittelt, die ein praktisches Herangehen an die Rollenarbeit ermöglichen. Ein Stück wird ausgewählt, um daraus einzelne Szenen zu bearbeiten. Als Ergebnis entsteht eine Szenenfolge, in der Jede/r eine Rolle spielt.

*Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr, 8 Abende, und Samstag, 17. April 2003, 10.00 bis 16.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustdn.; 8–14 Plätze. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 2430*

## Spielplan und Praxis im Deutschen Theater

Tägliche Versuchung

PHILIPPE BISCHOF, DRAMATURG, UND GÄSTE

Jede Inszenierung ist eine Versuchung. Hinter jeder Interpretation stehen langwierige Überlegungen, gleichsam eine lange Reise durchs Land der unbegrenzten Ausdrucksmöglichkeiten. Spezialisten verschiedenster Art legen dafür täglich ihr Wissen, ihre Utopien, ihr Handwerk, ihre Persönlichkeit zusammen auf die Bühnenbretter. Täglich stellen sich ihnen die alten geheimnisvollen Fragen neu: Würüber lachen in traurigen Zeiten? Leben wir denn überhaupt in traurigen Zeiten? Von welchen Utopien träumen wir? Denn kein Theater entsteht ohne die Vorstellung von einem Anderen.

*Dienstags, 11. Febr. bis 17. Juni 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14-tägig; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 16 Ustdn.; 10–25 Plätze. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 2452*

## Die blaue Blume der Romantik

Novalis und die Macht der Phantasie

DR. RUTH FINCKH, PHILOLOGIN

„Die blaue Blume der Romantik“: Dieser Ausdruck steht für den Glauben an Magie und Schönheit, Traum und Phantasie, der in der Epoche der Romantik vor rund 200 Jahren eine besondere Blüte erlebte. Man hat Novalis, einem bedeutenden Dichter dieser Zeit, mitunter Weltfremdheit vorgeworfen – doch seine lebhafteste Phantasie und die Kühnheit seiner Gedankenflüge begeistern noch die Harry-Potter-Generation. Der Kurs gibt einen Überblick über sein Werk.

*Montags, 10. Febr. bis 31. März 2003, 16.00 bis 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 21 Ustdn., 8 Termine; 10–16 Plätze. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 2401*

## Die Geschichte Ägyptens I

KATJA DEMUSS

Ziel dieser Veranstaltung ist es, einen Überblick über die Entwicklung und Zusammenhänge der über 3000 Jahre währenden Geschichte des Alten Ägypten zu verschaffen. Nacheinander werden die drei großen Hauptabschnitte des pharaonischen Ägypten – Altes, Mittleres und Neues Reich – ausführlich dargestellt. In jedem dieser Zeitabschnitte werden die herausragenden Persönlichkeiten, Ereignisse und Bauwerke, die die jeweilige Epoche geprägt haben, präsentiert und besprochen. Ergänzend werden auch die sog. Zwischenzeiten, die Spätzeit und die griechisch-römische Zeit in Ägypten, ein Thema sein.

*Wochenende: 17./18. Mai 2003, Samstag, 10.15 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 10.00 bis 13.15 Uhr, mit Pausen; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustdn.; 8–16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai! Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 2261 ●*

## Die Vandalen

Exkursion zur Ausstellung im Schloss Bevern

HERY A. LAUER

Die internationale Sonderausstellung „Die Vandalen – die Könige, die Eliten, die Krieger und die Handwerker“ widmet sich der bewegten Geschichte dieses ostgermanischen Stammes und seinen Wanderungen, vom Aufbruch aus Nordeuropa um 100 v. Chr. über Schlesien, Karpaten, Slowakei, Siebenbürgen, Rheingebiet bis nach Spanien und an die nordafrikanische Küste, wo sie im 5. Jh. n. Chr. ein mächtiges Reich gründeten, das allerdings bald nach dem Tod ihres Königs Geiserich zusammenbrach. Nach der ausführlichen Würdigung der Ausstellung kann die Rückfahrt auch zum Besuch am Weg gelegener archäologischer Stätten genutzt werden (möglicherweise Ausgrabung Stadtwüstung Nienover).

**Vorbereitung:** *Mittwoch, 30. April 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10*

**Exkursion:** *Sonntag, 18. Mai 2003; 10 Ustdn.; 10–20 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 30. April! Gebühr: EUR 26,00 · Kurs 2904 ●*

➔ Besuchen Sie uns im Internet [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

## Universität des Dritten Lebensalters (UDL)

Eigene Veranstaltungen im SS 2003

**Beginn ab: 22. April 2003**

**Rolf Böhme: Musik und Theater (4)**  
Mo, 9.30–11.00

**Dr. Gesa Dane: Heinrich von Kleist – Ausgewählte Erzählungen**  
Mo, 11.15–12.45

**Dr. Ruth Finckh: Sternstunden der Literaturgeschichte 1 – Die Frühromantik: Abenteuer des Geistes und Flug der Phantasie**  
Di, 16.15–17.45

**Dr. Uwe Grieme: Göttingen im Mittelalter**  
Mo, 16.15–17.45

**Dörte Helling: Rom in der Spätantike II**  
Do, 16.15–18.45

**Dr. Bettina Löber: Die arabisch-islamische Kultur in Andalusien und ihre Einflüsse auf Europa (mit Exkursion)**  
Di, 14.15–16.15

**Dietrich Meyerhöfer: Kunst im Nationalsozialismus**  
Mi, 15.00–16.30

**Dr. Johann Seehusen: Deutsche Skulptur im 13. Jahrhundert von Bamberg bis Naumburg**  
Mo, 14.00–15.30

**Dr. Christoph Steinbach: Literarisches Kolloquium – Französische Romane aus dem ersten Drittel des 20. Jahrhunderts**  
Fr, 9.15–11.45

**Dr. Harald Thegeder: Sport im Alter unter bewegungs- und gesundheitsbildendem Aspekt**  
Mi, 15.00–16.00

**Prof. Dr. Klaus Wallraven: Konrad Adenauer II**  
Fr, 11.15–12.45

**Zulassungsbedingungen:** Die Teilnehmer müssen älter als 50 Jahre sein. Es ist eine Studiengebühr von EUR 85,00 pro Semester zu bezahlen.

**Sprechstunden und Anmeldung:** Waldweg 26 (ehemalige PH), Raum 101 E., Tel. (0551) 499 72 39

## Ihr Weg, besser zeichnen zu lernen

### Station I: Grundlagen

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN/PÄDAGOGIN

Im Anschauen einfacher, konkreter Gegenstände werden eine ganzheitliche Wahrnehmung und zugleich die grundlegenden handwerklichen Möglichkeiten des Bleistifts und anderer grafischer Techniken eingeübt. Dazu werden auch Zeichnungen bekannter Künstler gezeigt und besprochen. Wichtig ist Ihr Vertrauen, dass Zeichnen mit einiger Geduld erlernt werden kann und wirklich Freude macht. Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, Bleistift 2 B.

**Kurs 3003:** *mittwochs, 12. Febr. bis 2. April 2003, 17.30 bis 19.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 21 Ustdn.; 8 Abende, 8–12 Plätze; Gebühr: EUR 65,00*

**Kurs 3002:** *mittwochs, 30. April bis 25. Juni 2003, 17.30 bis 19.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 9 Abende, 24 Ustdn.; 8–12 Plätze; Gebühr: EUR 74,50*

### Station II: Skizzieren – Mit lockeren Linien auf den Punkt gebracht

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN/PÄDAGOGIN

Die Grundprinzipien gegenständlichen Zeichnens kennen Sie! Nun vertiefen wir Ihre Erfahrungen. In verschiedenen Übungen lernen Sie, Objekte genau zu beobachten, das Wesentliche zu erkennen, es mutig und schnell mit leichten Strichen festzuhalten. Sie erarbeiten sich so einen sicheren eigenen Strich, entwickeln Ihre Ausdrucksfähigkeit und erfahren Zeichnen als selbstverständliche Mitteilungsförm.

*Mittwoch, 12. Febr. bis 2. April 2003, 19.45 bis 21.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 21 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 3004*

### Radieren

HEIDI HOGEL, GRAFIKERIN

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik, bei der zeichnerische und malerische Elemente eine Rolle spielen. Als Grundmaterial dient eine Metallplatte, in die direkt gezeichnet oder auch geätzt wird. Dies hat den großen Vorteil, dass Sie mehrere Abzüge von der Platte drucken können. In aufgeschlossener Werkstattatmosphäre arbeiten Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam. Zeichnerische Grundkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich. Materialkosten tragen die Teilnehmer.

**Kurs 3024** • *Samstag, 17. Mai, 14.00 bis 19.00 Uhr, Sonntag, 18. Mai 2003, 10.00 bis 14.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5. 12 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai! Gebühr: EUR 46,00*

**Kurs 3025** • *Samstag, 28. Juni, 14.00 bis 19.00 Uhr, Sonntag, 29. Juni 2003, 10.00 bis 14.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5. 12 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 19. Juni! Gebühr: EUR 46,00*

## Zeichnen mit Farben

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Eine Zeichnung kann zusätzlich mit Farben akzentuiert oder gar aufgewertet werden. Dafür kommt eine Vielzahl von Möglichkeiten in Betracht wie Farbstifte, Pastell, aber auch Aquarell, Gouache oder Acryl. Vielleicht werden Sie spontan zu einem bestimmten Zeichen- oder Malmedium hingezogen, wenn Sie einen bestimmten Effekt erzielen wollen. Ich zeige Ihnen neue Techniken, und möchte Ihnen die Freude am Experimentieren vermitteln. Mitzubringen sind: Eine Auswahl der genannten Materialien, DIN A 3/2 Zeichenblock. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

*Wochenende: 29./30. März 2003, Samstag/Sonntag, 10.30 bis 17.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 16 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 20. März! Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 3006*

## Landschaft zeichnen – Fotografie als Vorlage

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Fotos stellen uns einen Reichtum an Informationen zur Verfügung, den wir gemeinsam entdecken wollen. Zeichnend und auch malend werden wir Wege suchen, präzise Studien zu gestalten und mit fließenden, lebendigen Effekten zu verbinden. Mitzubringen: Fotos, Zeichenpapier, Bleistifte 3 B.

*Montags, 10. Febr. bis 31. März 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 50,00 · Kurs 3007*

## Porträtzeichnen – Fotografie als Vorlage

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Fotos stellen uns einen Reichtum an Informationen zur Verfügung, den wir gemeinsam entdecken wollen. Zeichnend und auch malend werden wir Wege suchen, präzise Studien zu gestalten und mit fließenden, lebendigen Effekten zu verbinden. Mitzubringen: Fotos, Zeichenpapier, Bleistifte 3 B.

*Wochenende: 8./9. März 2003, Samstag/Sonntag, 10.30 bis 17.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 27. Februar! Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 3008*

## Experiment Farbe

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN/PÄDAGOGIN

Im Experiment zeigt uns die Farbe ihre unerschöpfliche Ausdruckskraft. Transparent oder porös, ins Bild schießend oder zaghaft fließend, hektisch gekratzt oder schwungvoll verwischt, macht sie Zustände fühlbar. Farbzusätze oder unterschiedliche Untergründe können den Charakter der Oberfläche verändern. Wir wollen diese Möglichkeiten kennen lernen und gezielt einsetzen. Dabei arbeiten wir mit großen Formaten. Für Anfänger gut geeignet. Mitbringen: Festes Papier A1; Pinsel, Gläser, Abtönfarben, Lappen.

*Wochenseminar: Montag, 25. bis 29. August 2003, 10.00 bis 13.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn., 5 Termine; 6–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 12. August! Gebühr: EUR 76,00 · Kurs 30102*

## Manga

Japanische Comics und Cartoons

DIRK TONN, GRAFIKER

Hinter dem Begriff „Manga“ steckt eine Vielfalt von japanischen Comic-Zeichenstilen, die bis auf Hokusei (1760–1849) zurückgehen. Neben Grundlagen und Skizzen geht es hier besonders um Tuschzeichnungen mit Feder, Pinsel und Stiften. Praktische Übungen mit etwas Manga-Theorie werden gemeinsam und individuell ausgeführt.

*Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 17.30 bis 19.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 21 Ustdn., 8 Termine; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 3015*

## Comic und Cartoon

DIRK TONN, GRAFIKER

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer des vorangegangenen Kurses „Comic und Cartoon“ und an Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Wer mehr über das Comic-Zeichnen lernen möchte, kann hier seine zeichnerischen Fähigkeiten zur Durchführung eigener Projekte verbessern. Neben Entwurfstechniken geht es um möglichst viele Reinzeichnungen in Tusche, von denen eine Auswahl in einem kopierten Comic-Heft erscheint.

*Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 18.15 bis 20.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 23 Ustdn., 10 Abende; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 3016*

## Aktzeichnen – Grundkurs

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Aktzeichnen ist ein wichtiger Aspekt künstlerischer Auseinandersetzung. Durch spontanes Arbeiten wird die Fähigkeit geübt, den Akt als Ganzes zu erfassen. Durch intensives Studium von Linie, Fläche und Volumen, Hell-Dunkel-Verhältnissen usw. lernen wir, die einzelnen Formen des menschlichen Körpers im Zusammenhang zu sehen und festzuhalten. Wer einen Akt in seiner Komplexität zeichnen kann, kann alles zeichnen. Der Preis versteht sich inkl. Modellgeld. Bitte mitbringen: Zeichenkohle, schwarze und weiße Pittkreide, weichen Radiergummi und EUR 3,00 für Papier.

**Kurs 3010** • *Donnerstags, 13. Februar bis 3. April 2003, 17.45 bis 19.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Straße 5; 21 Ustdn.; 8–10 Plätze; Gebühr: EUR 85,00*

**Kurs 3011** • *Donnerstags, 8. Mai bis 3. Juli 2003, 17.45 bis 19.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Straße 5; 21 Ustdn.; 8–10 Plätze; Gebühr: EUR 85,00*

## Freies Aktzeichnen – Werkstatt

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Wenn Sie schon an einem Aktzeichnerkurs teilgenommen haben und weiterarbeiten möchten, bieten wir eine Werkstatt an. Wir zeichnen nach dem Modell, aber Sie haben die Wahl des Stils, der Technik und der Materialien – es kann auch gemalt werden. Die Dozentin berät und unterstützt individuell. Der Preis versteht sich inkl. Modellgeld.

*Donnerstags, 13. Februar bis 3. Juli 2003, 20.00 bis 22.00 Uhr, 14-tägig; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 27 Ustdn.; 5–10 Plätze. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 3012*

## Ihr Weg, besser zu aquarellieren

### Station I: Grundlagen

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen Sie wichtige Bausteine der Aquarellmalerei kennen. Unser Ziel ist es, einen sicheren Umgang mit traditionellen und modernen Techniken zu erreichen: Nass in Nass, Lasur, Mischtechniken. Über Farb- und Kompositionsübungen gewinnen wir ein Gefühl für die Bildgestaltung. Arbeitsmaterial wird in der 1. Stunde besprochen.

*Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 18.00 bis 20.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 8 Abende, 21 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 3041*

### Aquarell – Landschaft

IRENE PREGIZER, KÜNSTLERIN

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ lassen sich leichte, duftige und zarte Stimmungslandschaften mit Kenntnissen der „Nass-in-Nass“-Lasur- und Granuliertchnik in Aquarell herzaubern. Landschaft mit Tiefenwirkung, die Darstellung von Bäumen, Himmel und mehr werfen andere Fragen auf. Perspektive, Pinseltechnik, Farblehre und Komposition werden für Anfänger und Fortgeschrittene anschaulich und befriedigend behandelt.

Eine Mal-Grundausrüstung kann bei der Dozentin für EUR 40,00 erworben werden.

*Samstag, 15./22. März 2003, 11.00 bis 18.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 67,00 · Kurs 3043 ●*

### Blumen-Aquarellmalerei

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Künstler aller Zeiten haben sich von Blumen zu hinreißenden Bildern inspirieren lassen – in Aquarelltechnik gemalt, üben diese einen ganz besonderen Reiz aus. Grundkenntnisse der Aquarelltechnik sind vorteilhaft. Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten; Pinsel Nr. 4, 8, 12; Aquarellblock 30 x 40 cm, matt; Bleistift; Waserglas; kleine Vase und Lappen. Für die frischen Blumen bringen Sie bitte zum 1. Termin EUR 8,00 mit.

*Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 16 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 50,00 · Kurs 3044*

### Kunstklasse: Malerei

GEORG HOPPENSTEDT, KÜNSTLER

Für künstlerisch Interessierte bieten wir diese Kunstklasse bei einem namhaften Künstler an. Sie erhalten eine individuelle Betreuung durch den Dozenten sowie ein Lehrangebot aus dem malerischen Erfahrungsbereich des Künstlers. Das Miterleben künstlerischen Arbeitens anderer und die Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und Gedanken gehören zu den wichtigsten Elementen der künstlerischen Ausbildung. Dies wollen wir all denen bieten, die eigene künstlerische Kreativität entwickeln wollen. – Materialkosten extra.

*Zwei Wochenenden: 15./16. und 29./30. März 2003, Samstag/Sonntag, je 11.00 bis 18.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 32 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 6. März! Gebühr: EUR 108,00 · Kurs 3074 ●*

## Öl-, Acryl- und Pastell-Malerei

Für Fortgeschrittene

JOHANNES GOOSSENS

Dieser Workshop bietet denjenigen, die schon über Grundlagen verfügen, die Gelegenheit, ihr Wissen und Können zu erweitern, aber darüber hinaus auch die Möglichkeit, sich mit anderen Techniken vertraut zu machen. Behandelt werden individuelle Problemstellungen, Farblehre, Farbharmonik und Komposition in intensiver, aber lockerer Arbeitsatmosphäre. Materialien bitte mitbringen.

*Drei Wochenenden: 28. Febr. bis 2. März/ 21. bis 23. März/ 9. bis 11. Mai 2003, jeweils freitags, 18.45 bis 21.00, samstags/sonntags, 13.00 bis 17.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 45 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 20. Februar! Gebühr: EUR 150,00 · Kurs 3062*

– Anzeige –

## Ölmalerei im Künstleratelier

SATTENHAUSEN, Vor dem Tor 10

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Dieser Kurs findet im privaten, großzügigen Atelier der Kursleiterin in Sattenhausen statt. Wir beginnen mit einer Einführung in die Arbeit mit Ölfarben. In Gruppen- und Einzelprojekten soll die Möglichkeit gegeben werden, sich auf neue Ausdrucksformen einzulassen. Die tatsächliche Entwicklung des Kurses soll sich allerdings aus den Wünschen der Teilnehmer/innen heraus ergeben.

**Kurs 3076 ● Montag bis Samstag, 7. bis 12. April 2003, 15.00 bis 18.00 Uhr (Vorbesprechung: Mittwoch, 2. April, 18.00 Uhr, Apex); Gebühr: EUR 93,00**

**Kurs 3077 ● Montag bis Samstag, 14. bis 19. Juli 2003, 15.00 bis 18.00 Uhr (Vorbesprechung: Mittwoch, 9. Juli 2003, 18.00 Uhr im Apex); Gebühr: EUR 93,00**

### Landschaftsmalerei in der Natur

Donnerstag, 21. August, bis Mittwoch, 27.

*August 2003, 14.30 bis 17.30 Uhr (Vorbesprechung: 6. August, 18.00 Uhr, Apex); 24 Ustdn.; 6–10 Plätze. Gebühr: EUR 93,00 · Kurs 3078 ●*

## Ölmalerei/Tafelbilder

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

MICHAEL MELCHIOR

Ölfarben sind zum Einstieg in die Malerei besonders geeignet. Sie erlauben die spontane Bearbeitung der Bildfläche bei intensiver Farbgebung und Korrekturmöglichkeiten auch im späteren Bildverlauf. Geübt werden Bild- und Farbkomposition, Luft- und Farbperspektive sowie das Arbeiten vor dem Objekt. So kann das Bild in realistischer oder abstrakter Form entstehen. Die Wahrnehmungsfähigkeit des Auges und die Fähigkeit der bildnerischen Übertragung einer Idee sind die Grundlagen einer individuellen künstlerischen Interpretation. Vorhandenes Malmaterial bitte zum ersten Kurstag mitbringen, fehlendes Material kann gegen Kostenerstattung im Kurs ergänzt werden.

**Vormittagskurs 022-3067 ● Mittwochs, 10.00 bis 12.30 Uhr**

**Nachmittagskurs 022-3069 Mittwochs, 17.00 bis 19.30 Uhr**

**Abendkurs 022-3071 Mittwochs, 19.30 bis 22.00 Uhr**

**Alle Kurse: 29. Jan. bis 2. April 2003; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 33 Ustdn.; 8–10 Plätze; Gebühr: EUR 102,30**

**Vormittagskurs 3066 ● Mittwochs, 10.00 bis 12.30 Uhr; 6–10 Plätze; Gebühr: EUR 116,00**

**Nachmittagskurs 3068: Mittwochs, 17.00 bis 19.30 Uhr; 8–10 Plätze; Gebühr: EUR 110,00**

**Abendkurs 3070: Mittwochs, 19.30 bis 22.00 Uhr; 8–10 Plätze; Gebühr: EUR 110,00**

**Alle Kurse: 30. April bis 2. Juli 2003; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 33 Ustdn.**

➔ Besuchen Sie uns im Internet  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

## Goldschmieden – Intensivkurs

ATELIER JÖRG TIMM, HANNOVERSCHE STR. 144

Die *Anfängerkurse* beginnen mit Grundtechniken wie Sägen, Feilen und Löten. Ziel dieses Kurses ist es, die Anfertigung eines einfachen Schmuckstückes unter Anleitung zu erlernen. Den Fortgeschrittenen werden komplexere Techniken, z. B. der Oberflächenbearbeitung und der Gestaltung, vermittelt. Oder so „einfache“ Dinge wie das Einschmelzen der Silberreste und die eigene Herstellung von Blechen und Drähten. Sämtliche Werkzeuge stehen Ihnen in unserer gut sortierten Werkstatt zur Verfügung. Selbstverständlich geben wir Ihnen auch die Möglichkeit, Grundfertigkeiten in dieser alten Handwerkstechnik zu erlernen, um sich beispielsweise eine Schale oder einen Becher selbst anfertigen zu können. Als Material stellen wir Ihnen kostenlos Kupfer- und Messingbleche zur Verfügung. Sollten Sie in Silber oder Gold arbeiten wollen, können Sie es bei uns beziehen. Ebenfalls bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Edelsteinen oder Ethno-Perlen an.

**Kurs 3210** • Montag bis Donnerstag, 7. bis 10. April 2003, 17.30 bis 20.45 Uhr; Gebühr: EUR 150,00

**Kurs 3211** • Samstag, 1. März, 14.00 bis 20.00 Uhr, Sonntag, 2. März 2003, 10.00 bis 17.45 Uhr; Gebühr: EUR 150,00

**Kurs 3212** • Samstag, 10. Mai, 14.00 bis 20.00 Uhr, Sonntag, 11. Mai 2003, 10.00 bis 17.45 Uhr; Gebühr: EUR 150,00

## Gold- und Silberschmiede

Anfänger

KAROLINE FRANK

**Kurs 3215** • Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 19.00 bis 21.15 Uhr; Atelier ARTig, Lange Geismar Straße 68; Gebühr: EUR 108,00

**Kurs 3216** • Dienstags, 29. April bis 17. Juni 2003, 19.00 bis 21.15 Uhr; Atelier ARTig, Lange Geismar Straße 68; Gebühr: EUR 108,00

## Kunst-Schmieden – Grundkurs

KRISTIAN MARX, BERND B. WITTIG

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss – das ist Schmieden: Mythos eines uralten Handwerksberufes. Heute ist diese Kunst zu 70 % Kopfarbeit, zu 30 % Kraft. Im Grundkurs sollen die Teilnehmer/innen behutsam mit dem kalten Material Eisen warm werden. Am Ende kann ein selbstgefertigtes Stück wie z. B. ein Kerzenständer oder Schmuck-Anhänger mit nach Hause genommen werden. Materialkosten: EUR 15,00.

**Wochenende:** 28. Febr. bis 2. März 2003, Freitag, 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstag, 11.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 11.00 bis 16.00 Uhr; Waldorfschule, Arbecksweg 1; 17 Ustdn.; 8–10 Plätze. *Anmeldung/Rücktritt bis 20. Februar!* Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 3230 ●

## Skulpturen aus Keramik I

AGBENYEGA ATTIOGBE-REDLICH

Anhand von gewalzten Tonplatten stellen wir Skulpturen wie Gefäße, Wandvasen und Tiere her, die von den Kusteilnehmer/innen individuell in Form und Größe gewählt werden können. Nach Einführung in die Materie Ton lernen die Teilnehmer/innen unterschiedliche Techniken zum Aufbau und zur Bearbeitung ihrer Werke und bekommen die Möglichkeit, eigene Ideen in ihre Objekte einfließen zu lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Ende werden die Arbeiten gebrannt und können mit nach Hause genommen werden.

**Dienstags, 11. Febr. bis 1. April 2003, 18.45 bis 21.10 Uhr; Kunst- und Keramikwerkstatt, Judenstr. 8/9; 26 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 74,50 · Kurs 3320**

## Skulpturen aus Keramik II

AGBENYEGA ATTIOGBE-REDLICH

Dieser Wochenendkurs bietet den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, die anhand von aufbauender Technik zuvor gefertigten Werke mit reliefartigen Verzierungen und Ornamenten zu bearbeiten. Hierbei geht es besonders um die Feinfertigkeit der zu bearbeitenden Formen und Flächen und deren Strukturierung innerhalb des Objektes. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

**Wochenende: Samstag/Sonntag, 17./18. Mai 2003, 11.00 bis 16.00 Uhr; Kunst- und Keramikwerkstatt, Judenstr. 8/9; 13 Ustdn.; 6–9 Plätze. *Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai!* Gebühr: EUR 49,50 · Kurs 3322 ●**

## Speckstein-Skulpturen – Arbeiten mit Stein

KATHARINA TEWES

Wir stellen Skulpturen aus Speckstein her. Dieses Material ist leicht zu bearbeiten. Durch seine unterschiedliche Farb- und Formgebung regt der Stein unsere Phantasie an und bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten. Werkzeug wird gestellt. Materialkosten bis EUR 15,00.

**Wochenende: 22./23. Februar 2003; Samstag, 14.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 10.00 bis 16.00 Uhr; Atelierhaus, Hagenweg 2B; 12 Ustdn.; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 3340 ●**

## Töpfern in Geismar

Jugendzentrum Geismar, Heidelberggasse 1  
Für Anfänger und Fortgeschrittene

LIANE STRUTZ, TÖPFERIN

Anfängern wird eine systematische Einführung in das Drehen an der Töpferscheibe geboten. Fortgeschrittene erhalten weitere Förderung.

**Kurs 3307** • Donnerstags, ab 20. Febr. 2003, 20.45 bis 22.45 Uhr, weitere Termine nach Absprache; 10 Abende, 27 Ustdn.; 7–8 Plätze; Gebühr: EUR 115,00

**Wochenendkurs 3308** • 22./23. März 2003, Samstag/Sonntag, 11.00 bis 16.00 Uhr; 12 Ustdn.; 7–8 Plätze. *Anmeldung/Rücktritt bis 13. März!* Gebühr: EUR 50,00

**Wochenendkurs 3309** • 17./18. Mai 2003, Samstag/Sonntag, 11.00 bis 16.00 Uhr; 12 Ustdn.; 7–8 Plätze. *Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai!* Gebühr: EUR 50,00

## Bildhauerei – Elementare Formen aus Stein

MONIKA BODENMÜLLER

Die bildhauerische Arbeit beginnt mit dem Aussuchen des Materials. Es stehen Steine in unterschiedlichen Farben, Formen und Größen zur Verfügung: Thüster Kalkstein, Anröchter Dolomit, Marmor und ein alabasterähnlicher Gipsstein. Ausgehend von den in den Steinrohlingen bereits angelegten Grundformen und Ordnungsstrukturen werden mit Hammer und Meißel abstrakte Formen und Figuren gehauen. Zur Ergänzung der praktischen Arbeit am Stein werden die Werke einiger Bildhauer des 20. Jahrhunderts vorgestellt.

Bei Bedarf kann über die Kursleitung eine Übernachtungsmöglichkeit organisiert werden.

**Wochenseminar: 16. bis 20. Juli 2003, Mittwoch bis Sonntag, Mi, 14.00 bis 18.00 Uhr, Donnerstag bis Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr; Hofgeismar-Kelze, Kreuzstr. 7; 38 Ustdn.; 6–10 Plätze. *Anmeldung/Rücktritt bis 3. Juli!* Gebühr: EUR 144,00 · Kurs 3344 ●**

## Skulpturen aus Steinquadern

Anfänger und Fortgeschrittene

KATHARINA TEWES

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es werden grundlegende Kenntnisse der Steinbearbeitung vermittelt und anhand von Beispielen aus der Kunstgeschichte Ideen zur figürlichen oder abstrakten Gestaltung von Steinen angeregt. Gearbeitet wird mit Thüster Kalkstein, einem sehr weichen Material. Quaderförmig zugesägte Steine erleichtern eine Umsetzung von zeichnerischen Entwürfen. Auf Wunsch kann aber auch mit ungesägten Steinen gearbeitet werden.

**Wochenende: Samstag, 24. Mai, 12.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 25. Mai 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; Atelierhaus, Hagenweg 2B; 14 Ustdn.; 5–6 Plätze. *Anmeldung/Rücktritt bis 15. Mai!* Gebühr: EUR 63,00 · Kurs 3345 ●**

➔ Besuchen Sie uns im Internet  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)





## Ihr Weg zum besseren Foto

HEIDE BIRKEFELD, FOTOGRAFIN

### Station 1: Grundkurs

Sie erhalten eine Einführung in die S/W-Fotografie. Inhalte u. a.: Kamerakunde, Geschichte, der Einfluss der Blende, Zeit und Licht, thematische Fotoexkursionen, Einführung in die Laborarbeit, Bildgestaltung. Bitte Kamera mitbringen. Materialkosten: EUR 20,00.

*Mittwochs, 19. März bis 28. Mai 2003, 18.00 bis 21.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 32 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 123,00 · Kurs 3101*

### Digitale Fotografie

OTFRIED KRUMBACH, KUNSTPÄDAGOGE

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die fotografische Praxis der „digitalen Fotografie“ aus der Sicht des Fotografen. Welche Vor- und Nachteile ergeben sich gegenüber der „analoge Fotografie“, welche Weiterverarbeitungsmöglichkeiten bestehen und worauf ist bei der Anschaffung einer Digitalkamera zu achten. Bildbearbeitung und Bildarchivierung werden wir mittels einfacher Programme (Photoshop LE) ebenso ausprobieren wie den hochwertigen Druck unserer Bilder. Materialkosten für den Bildausdruck gehen extra.

*Vorbesprechung: 12. März 2003, 19.30 bis 20.15 Uhr  
Kurs: Samstag, 15. März, 11.30 bis 17.30 Uhr, Sonntag, 16. März 2003, 11.30 bis 16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 52,50 · Kurs 3112 ●*

## Osterfloristik

Natur pur – frisch verarbeitet

DOROTHEA LEINWEBER, FLORISTIN

Die Natur ist erwacht, und wir wollen das gleich nutzen, um österliche Tür-, Wand- und Tischkränze zu binden bzw. Sträuße, Gestecke und exklusive Tischdekorationen zu erarbeiten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben Gestaltungsregeln und Materialkunde werden verschiedenste Techniken vermittelt, wie z. B. Andrahten und Schleifenbinden. Verwendet wird, was die Natur uns bietet, aber auch Seidenblumen und Trockenmaterialien. Materialliste liegt für Sie bereit.

**Kurs 3395 ●** *Dienstags, 4. bis 18. März 2003, 19.30 bis 21.45 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 3 Abende. Anmeldung/Rücktritt bis 27. Februar! Gebühr: EUR 30,00*

**Kurs 3396 ●** *Samstag, 22. März 2003, 10.00 bis 17.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 13. März! Gebühr: EUR 30,00*

## Sommerzeit

Natur pur – frisch verarbeitet

DOROTHEA LEINWEBER, FLORISTIN

Überall wächst und grünt es. Die Natur lädt uns ein, Sträuße und andere sommerfrische Dekorationen zu erarbeiten. Wir verwenden nur, was zu dieser Zeit draußen wächst. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die nötigen Techniken und das Hintergrundwissen werden vermittelt. Eine Materialliste liegt für Sie bereit.

*Samstag, 28. Juni 2003, 10.00 bis 17.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 9 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 19. Juni! Gebühr: EUR 30,00 Kurs 3398 ●*

## Arbeiten mit Papier

MICHAEL BERNT, BUCHBINDERMEISTER

### Buchbinden für Anfänger

Selbst gemachte Bücher sind etwas Besonderes. Hier können Sie ein ganz neues Buch erstellen (Tagebuch, Rezeptbuch etc.) oder auch „leicht“ beschädigte Bücher reparieren. Sie werden unter Anleitung das Buch fachgerecht vorbereiten, die Fadenheftung und die Klebebindung kennen lernen und einen festen Einband aus Gewebe und Buntpapier für Ihren Buchblock fertigen. Bitte zum ersten Abend einen Stapel (ca. 2 cm) Blankopapier DIN A4 und evtl. ein zu reparierendes Buch mitbringen. Materialkosten: bis ca. EUR 15,00.

*Donnerstags, 13. Febr. bis 3. April 2003, 19.45 bis 21.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 21 Ustdn., 8 Abende; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 3401 ●*

### Bücher reparieren

Wir setzen die Beherrschung der Grundtechniken bzw. den Besuch eines Grundkurses voraus. Ist die Einbanddecke kaputt? Oder fallen die Seiten auseinander? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie durch Anleitung „leicht“ beschädigte Bücher oder Paperbacks so reparieren, dass diese später wieder genutzt werden können. Zum ersten Abend bitte 2–3 Bücher mitbringen, die repariert werden sollen.

*Donnerstags, 8. Mai bis 12. Juni 2003, 19.45 bis 21.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 13 Ustdn., 5 Abende; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 44,00 · Kurs 3403 ●*

## Nähen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Es wird nach den Wünschen der Teilnehmer/innen genäht. Sie erhalten eine Einführung in das Handwerk, das Lesen von Schnitten, die Zuschneidetechnik, den Umgang mit Detailproblemen, mit Futterarbeiten und anderem. Die VHS bietet Ihnen einen Kurs, in dem Sie tatsächlich das Nähen erlernen können, daher gehen wir von einer Dauer von 30 Unterrichtsstunden aus. Alle Kurse sind für Frauen und für Männer geeignet. Nähmaschinen werden gestellt. – Erster Abend Besprechungstermin. Material: Schreibzeug, Zentimetermaß, Schere, Schneiderkreide, Nähgarn, Nähadeln und Stecknadeln. 12 Plätze.

TESLIME EREN

Mittwochs, 12. Febr. bis 2. April 2003, 19.00 bis 21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Abende. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 3803

INGEBORG JUNKER

Dienstags, 29. April bis 17. Juni 2003, 19.00 bis 21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Abende. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 3805

RENATE GÜNTHER

Wochenende: Freitag, 16. Mai, 17.45 bis 21.00 Uhr, Samstag, 17. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr und Sonntag, 18. Mai 2003, 10.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Anmeldung/Rücktritt bis 30. April! Gebühr: EUR 55,00 Kurs 3807 ●

➔ Besuchen Sie uns im Internet  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

– Anzeige –

## Filzen mit Schafwolle

Tiere und Figuren

FRIEDER GLATZER

Ob als Kind oder als Erwachsener, seit jeher sind wir fasziniert von Tieren und Figuren. Wer hat sie nicht besessen, die Kuschtiere zum Liebhaben, die Wegbegleiter der Kindheit. In diesem Kurs stellen wir unsere neuen Freunde aus handgewalktem Filz her. Ob Hund, Katze, Maus, was macht die Maus zur Maus, wie wird die Maus daraus? Antworten finden wir in diesem Kurs. Unser Angebot ist geeignet für Menschen mit und ohne Filz-Erfahrung. Inhalte: kurzweilige theoretische Einführung, Herstellung einer Maus, eines Pinguins und freies Gestalten nach eigenen Ideen. Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher und gute Laune. – Materialkosten: ca. EUR 8,00 (Material kann im Kurs erworben werden).

Samstag, 29. März, 15.00 bis 19.00 Uhr, Sonntag, 30. März 2003, 10.00 bis 18.00 Uhr (inkl. Pausen); Atelierhaus, Hagenweg 2B; 10 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 20. März! Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 3716 ●

## Seidenmalerei

URSEL ULLMANN

### Grundkurs

In diesen Kursen werden verschiedene Techniken der Seidenmalerei angeboten. Es werden dekorative Motive entwickelt sowie der Einstieg in „Aquarelle auf Seide“ ermöglicht. Nach einigen Übungen werden Sie auch ohne Vorkenntnisse und Maltalent in der Lage sein, hübsche Bilder, Tücher, Schals, einfache Kleidung, Glückwunschkarten, Broschen, Lampenschirme, Bilder auf Seide und vieles mehr selbst herzustellen. Bitte bringen Sie einen Fön mit. Arbeitsmaterial können Sie von der Dozentin preiswert erwerben.

**Kurs 3701:** dienstags, 25. Febr. bis 29. April 2003, 9.30 bis 11.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Termine; Gebühr: EUR 90,00

**Kurs 3703:** donnerstags, 27. Febr. bis 8. Mai 2003, 19.30 bis 21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Abende; Gebühr: EUR 90,00

### Aufbaukurs

Sie wollen Ihre Kenntnisse vertiefen. Unsere Themen sind: „Bilder auf Seide“ und dekorative Seidenmalerei, Tücher, Schals, Kleidung, Stoff, Kissen und vieles mehr. „Aquarelle auf Seide“: Wir beschäftigen uns mit Materialwahl, Bildaufteilung, perspektivischem Zeichnen und dem bewussten Umgang mit den Farben. Daneben werden weiterführende Techniken für dekorative Seidenmalerei vorgestellt. Persönliche Wünsche sind willkommen. Bitte bringen Sie einen Fön mit und – falls vorhanden – eigenes Material. Ansonsten können Sie es im Kurs von der Dozentin preiswert erwerben.

**Kurs 3708:** montags, 24. März bis 2. Juni 2003, 16.00 bis 18.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Termine; Gebühr: EUR 90,00

**Kurs 3710:** mittwochs, 26. Februar bis 30. April 2003, 9.30 bis 11.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Termine; Gebühr: EUR 90,00

## Patchwork und Quilten

MARIANNE ISKEN

Patchwork, das sind nicht nur Decken! Die vielseitigen Möglichkeiten des Patchworks sollen in diesem Kurs vermittelt werden. Anfängerinnen wie auch Fortgeschrittene werden die verschiedenen Techniken leicht erlernen. So können z. B. eine Tasche, ein Rucksack, Kissen oder eine Tischdecke entstehen. Die Wünsche der Teilnehmerinnen werden hierbei berücksichtigt.

Vorbesprechung: Donnerstag, 20. Febr. 2003, 19.30 bis 20.15 Uhr

Kurs: donnerstags, 6. März bis 10. April 2003, 19.30 bis 21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 18 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 49,50 · Kurs 3814 ●

## Farb- und Stilberatung

Garderobe mit System

GRETE CHEN-KNOKE

Jede Frau kennt doch das Problem mit ihrer Kleidung – der Kleiderschrank ist voll, aber man hat trotzdem nichts Passendes anzuziehen. Im Seminar erhalten Sie Anleitungen zum Aufbau einer vielseitig passenden Garderobe. Mein Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, ein besseres Gefühl für Ihre ganz persönlichen Farben und den eigenen Stil zu entwickeln.

**Kurs 3811 ●** Samstag, 22. März 2003, 10.30 bis 17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Anmeldung/Rücktritt bis 13. März! Gebühr: EUR 33,00

**Kurs 3813 ●** Samstag, 10. Mai 2003, 10.30 bis 17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Anmeldung/Rücktritt bis 30. April! Gebühr: EUR 33,00

## Bewusst Farbe einsetzen

Farben und ihre Wirkung

GRETE CHEN-KNOKE

Jede Farbe hat ihre eigene, besondere Wirkung auf uns selbst und andere Menschen, mit der wir meist unbewusst mitteilen, wie wir uns fühlen. Anders als bei der rein optischen Wirkung, wo die Farben auf unsere persönliche Erscheinung abgestimmt werden, geht es hier also um Stimmungen und Emotionen. Wir werden uns näher mit dieser psychologischen Farbwirkung auseinandersetzen, um bewusster und gezielter die passenden Farben in der Kleidung einsetzen zu können.

**Kurs 3815 ●** Freitag, 21. März 2003, 17.00 bis 19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Anmeldung/Rücktritt bis 13. März! Gebühr: EUR 12,50

**Kurs 3816 ●** Freitag, 9. Mai 2003, 17.00 bis 19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Anmeldung/Rücktritt bis 30. April! Gebühr: EUR 12,50

## VHS-MUSIKSCHULE

### Fächer

Cello/Geige  
Gesang – klassisch  
Gitarre  
Klarinette  
Klavier  
Saxofon  
Musikalische Früherziehung  
Musiklehre  
Musik hören und verstehen

### Hinweise

Die VHS ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung mit einem Zugangsalter ab ca. 16 Jahren. Kinder können nur an speziell für ihre Altersgruppe ausgeschriebenen Kursen teilnehmen.

**Anfängern** empfehlen wir die Belegung von **Jahreskursen**, um den besten Lernerfolg zu ermöglichen. Jahreskurse enden im Dezember 2003 (26–30 Termine). Die Gebühr kann in Raten entrichtet werden. Eine dreimonatige Kündigungsfrist gilt als vereinbart.

**Nach Absprache** ist auch die Aufnahme in einen laufenden Kurs möglich. Bei Bedarf richten wir weitere Kurse ein. Wir beraten Sie gern.

**Einzelunterricht:** Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie Interesse daran haben. Sie schließen mit uns einen unbefristeten Vertrag (Mindestdauer 1 Jahr) und zahlen monatliche Raten von EUR 80,00. Bei vorzeitiger Kündigung werden die Stunden einzeln berechnet. Beginn jederzeit nach Vereinbarung.

## GITARRE

### Gitarre – Liedbegleitung

#### Grundstufe I

SYLVIA MONEKE

Für Leute ohne Vorkenntnisse, die auch Spaß am Singen haben. Wir bauen ein Repertoire von Grundakkorden auf und lernen einige Anschlagstechniken kennen. Damit können wir Stücke aus vielen Liederbüchern selber begleiten. Eine Konzertgitarre ist mitzubringen, Unterrichtsmaterialien werden gegen Kostenerstattung gestellt. Regelmäßiges Üben zu Hause ist unbedingt notwendig!

*Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 17.00 bis 18.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn., 15 Termine; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 154,00 · Kurs 3502 ●*

#### Grundstufe I – Jahreskurs

HERBERT WEGENER, MUSIKER

Für Leute ohne Vorkenntnisse, die auch Spaß am Singen haben. Wir bauen ein Repertoire von Grundakkorden auf und lernen einige Anschlagstechniken kennen. Damit können wir Stücke aus vielen Liederbüchern selber begleiten. Eine Konzertgitarre ist mitzubringen, Unterrichtsmaterialien werden gegen Kostenerstattung gestellt. Regelmäßiges Üben zu Hause ist unbedingt notwendig!

*Montags, 28. April bis 15. Dezember 2003, 18.00 bis 19.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 33 Ustdn., 25 Termine; 5–7 Plätze. Gebühr: EUR 169,00 · Kurs 3507 ●*

#### Grundstufe 2

SYLVIA MONEKE

Vorausgesetzt werden Kenntnisse des Barré-Spiels und Grundlagen der Zupftechnik. Unsere Themen: Musiktheorie, Rhythmik, praktischer Akkordaufbau, Polychords, Durchgangs- und Wechselbässe, Erweiterung der Picking-Technik und viele Tipps und Tricks. Unterrichtsmaterial wird gegen Kostenerstattung gestellt.

*Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 16.00 bis 17.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn., 15 Termine; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 154,00 · Kurs 3504 ●*

### Mittelstufe I

HERBERT WEGENER, MUSIKER

Wir füllen unsere Musikmappe mit Stücken auf und behandeln dabei die Grundlagen der Zupftechnik, erweitern unseren Akkordschatz inkl. der Barré-Technik und erfahren etwas über Liedverzierung. Einführung in Musiktheorie, Tabulatur und Rhythmik. Unterrichtsmaterial wird gegen Kostenerstattung gestellt. Voraussetzung: Grundstufe 1 oder als Seiteneinsteiger/in vergleichbare Vorkenntnisse.

*Montags, 3. März bis 23. Juni 2003, 17.00 bis 18.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn., 15 Termine; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 154,00 · Kurs 3506 ●*

### Klassische Gitarre

#### Grundstufe 1 – Jahreskurs

HERBERT WEGENER, MUSIKER

Notenkenntnisse und musikalisches Grundwissen werden vermittelt. Wir lernen, die Gitarre in der ersten Lage und in verschiedenen Tonarten zu spielen. Leichte Melodien in ein- und mehrstimmiger Form und die wichtigsten Begleitakkorde werden geübt. Unterrichtsmaterial wird gegen Kostenerstattung zur Verfügung gestellt.

*Donnerstags, 20. Febr. bis 4. Dez. 2003, 21.00 bis 22.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 40 Ustdn., 30 Termine; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 308,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 3511 ●*

#### Klassisches Ensemblespiel

HERBERT WEGENER, MUSIKER

Absolventen eines Jahreskurses oder Gitarristen mit vergleichbarem Leistungsstand erarbeiten hier gemeinsam Ensembleliteratur für Gitarre. Ziel ist die Beherrschung eines kleinen Repertoires und dessen Aufführung zum Semesterabschlusskonzert. Gedacht ist an eine kontinuierliche, mehrsemestrige Arbeit, so dass hoffentlich ein kleines Gitarrenorchester entsteht.

*Donnerstags, 13. Febr. bis 19. Juni 2003, 20.00 bis 21.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn., 15 Termine; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 154,00 · Kurs 3514 ●*

## Didgeridoo – der klingende Stock Australiens

ULRICH SOPPA

Ziel ist die Herstellung des und das Spiel auf diesem uralten australischen Blasinstrument. Die heilende Wirkung des Didgeridoo-Spiels beruht auf der besonderen Klangcharakteristik und der Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange zu halten. So wird der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Bitte bringen Sie eine Decke und einen Imbiss mit. Materialkosten ab EUR 60,00 für Instrumentenbau (verschiedene Größen), Farben, Versiegelung, Mundstücke, Leihinstrumente, Info-Material.

Samstag, 28. Juni 2003, 9.00 bis 19.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 14 Ustdn.; 8–10 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 19. Juni! Gebühr: EUR 63,00 · Kurs 3540 ●

## Saxofon – Grundstufe

PETER KALTENHÄUSER, MUSIKER

Neben Grundlagen des Saxofonspiels – Ansatz, Atmung, Grifftechnik – wird mit Hilfe von Rhythmus- und Hörübungen das Gefühl für die Musik vertieft. Ausgehend von allgemein bekannten Liedern werden Fähigkeiten zur Umsetzung leichter Rock- und Bluesstücke sowie Grundlagen zur Improvisation in der Gruppe erarbeitet. Instrument (Alt- oder Tenorsaxofon) muss mitgebracht werden. Wegen Kauf/Miete eines Instrumentes wenden Sie sich bitte an eine der Musikalienhandlungen.

Dienstags, 11. Febr. bis 17. Juni 2003, 19.30 bis 21.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 30 Ustdn., 15 Abende; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 231,00 · Kurs 3558 ●

## Saxofon – Mittelstufe II

PETER KALTENHÄUSER, MUSIKER

Voraussetzungen: Grundstufe oder mindestens einjährige Spielerfahrung im Pop-Jazz-Bereich sowie Notenlesen und Kenntnisse verschiedener Tonleitern. Wir spielen mehrstimmige Jazzthemen und improvisieren dazu an Hand von Noten und CD-Material.

Dienstags, 11. Febr. bis 17. Juni 2003, 18.30 bis 19.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn., 15 Termine; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 154,00 · Kurs 3555 ●

– Anzeige –

## Saxofon – Schnupperkurs

PETER KALTENHÄUSER, MUSIKER

Sie wissen noch nicht genau, ob Ihnen das Instrument zusagt. Hier haben Sie Gelegenheit zum Ausprobieren und zur Beratung. Instrument (Alt- oder Tenorsaxofon) muss jedoch mitgebracht werden. Wegen der Ausleihe wenden Sie sich bitte an eine der Musikalienhandlungen.

Mittwoch, 10. Sept. 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 2 Ustdn., 1 Termin; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 3554 ●

## Klarinette – Grundstufe

Jahreskurs

MARTIN HERZMANN, MUSIKER

In diesem Kurs erlernen Sie den richtigen Ansatz, die Atmung und Grifftechnik für das Klarinettenspiel. Mit leichten Musikstücken werden Sie die Grundlagen dieses Instrumentes erlernen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Instrumente müssen mitgebracht werden. Wenden Sie sich an eine Musikalienhandlung, um ein Instrument zu kaufen oder zu mieten.

Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr (nicht in den Schulferien!); VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 30 Ustdn.; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 231,00 (Ratenzahlung möglich) · Kurs 35.60 ●

## Klarinette – Mittelstufe II

MARTIN HERZMANN, MUSIKER

Voraussetzung: Grundstufe oder etwa einjährige Spielerfahrung. Noten lesen ist Ihnen nicht unbekannt. Wir wollen das Zusammenspiel in der klassischen Musik bis hin zur Jazzimprovisation kennen lernen.

Mittwochs, 12. Febr. bis 11. Juni 2003, 19.45 bis 20.45 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 20 Ustdn., 15 Abende; 3–5 Plätze. Gebühr: EUR 154,00 · Kurs 3562 ●

## Klarinette – Schnupperkurs

MARTIN HERZMANN, MUSIKER

Sie wollen einmal die Klarinette kennen lernen und erfahren, ob dieses Instrument, das in fast allen Bereichen der Musik eingesetzt wird, für Sie geeignet ist? Hier haben Sie Gelegenheit, sich beraten zu lassen. (Instrument bitte mitbringen, soweit möglich).

Mittwoch, 25. Juni 2003, 19.00 bis 21.00 Uhr; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5; 3 Ustdn.; 5–7 Plätze. Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 3563 ●

## Musikgarten

### Musikalische Früherziehung für Kinder von 18 bis 36 Monaten

ZITA HEIN

Der Musikgarten lädt Kleinkinder und einen Elternteil zu gemeinsamen musikalischen Spielen ein. Wir wollen singen, uns zu Musik bewegen und gut zuhören. Fingerspiele, Knie-reiter und Wiegenlieder sollen Anregungen geben für zu Hause. Die Kinder dürfen auf einfachen Instrumenten spielen.

Kurs 35.91 ● Donnerstags, 13. Febr. bis 19. Juni 2003, 10.00 bis 10.45 Uhr; VHS, Bahnhofsal-lée 7; 15 Termine; Gebühr: EUR 61,50

Kurs 35.93 ● Donnerstags, 24. April bis 26. Juni 2003, 10.00 bis 10.45 Uhr; VHS, Bahn-hofsallee 7; 8 Termine; Gebühr: EUR 33,00

### Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 bis 6 Jahren

JULIANE HOFFMANN

Die Kinder werden spielerisch an die Musik herangeführt. Es wird zugehört, gesungen, getanzt, gespielt und gemalt. Klanggeschichten werden mit Orff-Instrumenten begleitet. Melodieverständnis und Rhythmusgefühl entwickeln sich. Der Unterricht findet ohne Eltern statt.

Montags, 10. Febr. bis 16. Juni 2003, 16.30 bis 17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsal-lée 7; 20 Ustdn., 15 Termine; 8–10 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 3594 ●

## Musikalische Grundbildung

Einführung in die allgemeine Musiklehre  
MARTIN-AIKE ALMSTEDT, MUSIKER, PHILOSOPH

Wir werden die allgemeinen theoretischen Grundlagen von Musik erarbeiten. Dazu gehören die Notenschrift, Tonarten und -leitern, Intervalle, Harmonien usw. So schaffen wir die Grundvoraussetzungen für eine theoretische oder praktische Beschäftigung mit Musik (z. B. für das Spiel eines Instrumentes oder das Singen im Chor). Die Theorie wird von praktischen Übungen ergänzt, auch durch Musikbeispiele, Demonstration am Klavier oder Hörübungen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Notenheft, Papier und Bleistift.

*Donnerstags, 24. April bis 26. Juni 2003, 18.30 bis 20.00 Uhr: Musikuss, Reinhäuser Landstr. 55; 16 Ustdn.; 8–15 Plätze. Gebühr: EUR 49,50 · Kurs 2510*

## Harmonielehre

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, MUSIKER, PHILOSOPH

In diesem Kurs soll eine praktische Einführung in die Kunst, einen vierstimmigen funktionellen Tonsatz zu schreiben, gegeben werden. (Geeignet auch als Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an Musikhochschulen!) Mitzubringen sind ein Schreibheft, Notenpapier, Bleistifte und ein Radiergummi.

*Donnerstags, 13. Febr. bis 3. Juli 2003, 17.15 bis 18.30 Uhr, 14-täglich; Musikuss, Reinhäuser Landstr. 55; 17 Ustdn.; 5–7 Plätze. Gebühr: EUR 93,50 · Kurs 2511 ●*

## Gehörbildung

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, MUSIKER, PHILOSOPH

Wir lernen Intervalle, Akkorde und Tonarten über das Gehör zu erfassen und zu bestimmen. Wir werden aber auch üben, Melodien und einfache Rhythmen zu erkennen. Für angehende Musiker/innen aller Stilrichtungen.

*Donnerstags, 20. Febr. bis 26. Juni 2003, 17.15 bis 18.30 Uhr, 14-täglich; Musikuss, Reinhäuser Landstr. 55; 13 Ustdn.; 5–7 Plätze. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 2512 ●*

## Oper – Operette – Musical

Mit Theaterfahrten

ROLF BÖHME, MUSIKPÄDAGOGIE

Das Musiktheater mit seinen Bereichen Oper, Operette und Musical (Ballett) steht im Mittelpunkt, jedoch sollen auch Ausflüge in das weitere Umfeld der Musik unternommen werden. Die Besprechungen orientieren sich an aktuellen Aufführungen und werden durch Musikbeispiele unterstützt. Der Kurs ist für musikalische Laien geeignet, die gern Musik hören und verstehen möchten. Theaterbesuche sind vorgesehen in Kassel, Nordhausen und Hildesheim (in den Gebühren nicht enthalten).

*Montags, 10. Febr. bis 26. Mai 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr (12. Mai entfällt!); Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 12 Termine, 24 Ustdn.; 12–25 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 2504*

## Singen – Grundkurse

### Lebendige Stimme – Schnupperkurs

SUSANNE GÖTZ

Viele Menschen würden gern singen, haben aber das Gefühl, dass mit ihrer Stimme etwas nicht stimmt. Wir wollen dem, was nicht stimmt, mit verschiedenen Körperübungen auf den Grund gehen und so einen neuen Zugang zum Singen erlangen. Wir singen einfache Lieder und können damit die „neu gefundene“ Stimme ausprobieren. Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

*Wochenende: 15./16. Februar 2003, Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 10.00 bis 15.00 Uhr, mit Pausen; VHS-Kunstschule, Carl-Zeiss-Str. 5.; 13 Ustdn.; 8–12 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 10. Februar! Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 3585 ●*

### Singe dich frei

SUSANNE GÖTZ

Ein Einstieg für alle, die zu Hause singen, sich aber nicht trauen, wenn andere sie hören könnten. Eine Kombination aus Lockerungs- und Körperwahrnehmungsübungen bildet die Grundlage dafür, die Stimme langsam aus ihrer Enge zu befreien und neue Facetten hörbar werden zu lassen. An einfachen Liedern und Kanons kann sich die Stimme dann auch musikalisch festigen. Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

*Montags, 24. Febr. bis 2. Juni 2003, 18.15 bis 19.45 Uhr; Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 24 Ustdn., 12 Abende. Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 3586*

## Singen – Aufbaukurs

### Stimme in Bewegung

SUSANNE GÖTZ

Für Leute, die gern mit anderen zusammen singen, sich den Anforderungen eines Chores aber noch nicht gewachsen fühlen. Wir wollen unsere Stimme pflegen und mit allgemeinen und speziellen Entspannungs-, Körperwahrnehmungs- und Kehlkopföffnungsübungen aus ihrer Begrenzung holen. Auf diese Weise gut vorbereitet, kann sich die Stimme dann in Liedern und leichten Improvisationen erproben. Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

*Montags, 24. Febr. bis 2. Juni 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr; Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 24 Ustdn., 12 Abende. Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 3587*

## Göttinger Kulturtermine

### Januar bis August 2003

#### Ausstellung anlässlich der Verleihung des Satire-Preises „6. Göttinger Elch“

12.01.–23.02.2003, Altes Rathaus

#### 18. Göttinger Figurentheatertage

08.02.–23.02.2003, Altes Rathaus, Lumière, Deutsches Theater

#### 12. Göttinger Porträttag mit dem Komponisten/Theaterregisseur Julian Klein

28.03.2003, Altes Rathaus

#### 4. Frühlingsblütenfest

29.03.2003, Innenstadt

#### Night of the Clubs

26.04.2003, versch. Göttinger Musikclubs

#### Historisches Festival des Deutschen Films

Anf./Mitte Mai 2003, voraus. Lumière

#### 18. Göttinger Kindertheaterfestival LARIFARI

11.05.–18.05.2003, Wiese Danziger Str. / Ecke Tilsiter Str.

#### „Ab in die Mittel!“

Termine noch nicht bekannt, mitten in der Stadt, die Wissen schafft

#### Frühlingsfest

23.05.–01.06.2003, Schützenplatz

#### 22. Göttinger Spieleautoren-Treffen

24.05.–25.05.2003, Stadthalle

#### 83. Internationale Händel-Festspiele

28.05.–03.06.2003, versch. Spielorte

#### Festakt „1050 Jahre Göttingen“

14.06.2003, Altes Rathaus

#### Gunter Reski – Malerei

Studioausstellung: Bernd & Hilla Becher

15.06.–27.07.2003, Altes Rathaus

#### 3. Jüdische Kulturtage

15.06.–22.06.2003, Altes Rathaus

#### 6. Göttinger Woche Wissenschaft & Jugend

30.06.–04.07.2003

#### Campus invasion MTV

05.07.2003 Campus der Uni Göttingen

#### Zeugnisfete im Rosengarten

09.07.2003

#### 611. Schützenfest

18.07.–27.07.2003, Schützenplatz

#### 15. Göttinger Sommer

Juli/August 2003

#### Gegenwartskunst aus Torun – Ausstellung zum 25-jährigen Jubiläum der Städtepartnerschaft

03.08.–07.09.2003

#### Open Air im KWP

voraus. 09.08.–10.08.2003

#### 2. Göttinger Nacht der Kultur

22.08.2003, Innenstadt

Fachbereichsleiter: Thomas Minzloff · Informationen und Beratung siehe Seite 84

## In Bewegung kommen – Tanzen

HEIKE HAHN, TANZPÄDAGOGIN

Tanz ist die Möglichkeit, in Bewegung zu kommen, sich auszudrücken und neu kennen zu lernen. Was sind Bewegungen eigentlich? Wie bewege ich mich? Eher fließend, eher impulsiv? Liegen mir eher runde oder eckige Bewegungen? Führt mein Kopf oder mein Bauch? Wo liegt/tanz meine Aufmerksamkeit – bei mir, im Raum, bei den anderen? Die Bewegungen jedes Einzelnen sind – manchmal auch von Tag zu Tag – sehr unterschiedlich. Wir werden ihnen nachgehen und mit verschiedenen (Körper-, Entspannungs- und Empfindungs-) Ansätzen spielen. Dieser Kurs richtet sich an alle, ob schon tanzbegeistert oder einfach nur neugierig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Montags, 10. Febr. bis 31. März 2003, 19.30 bis 21.30 Uhr, 8 Abende, und Samstag, 26. April, 10.00 bis 17.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 32 Ustdn.; 8–12 Plätze. Gebühr: EUR 99,00 · Kurs 1801 •

## Orientalischer Tanz mit Körpererfahrung

ROSA SAID-LOCKE

Der orientalische Tanz ist sehr alt und die weiblichste und erotischste Tanzform überhaupt. In diesem Kurs werden bestimmte Figuren und Bewegungen des orientalischen Tanzes eingeübt. Dabei soll diese Tanzform in den modernen Tanz integriert werden, so dass jede Teilnehmerin ihren eigenen Tanzstil finden kann. Unterstützende bioenergetische Übungen fördern die Beweglichkeit und helfen Ihnen, Ihre Lust und Stärke als Frau zu spüren und in Tanz umzusetzen.

Wochenende: Samstag/Sonntag, 17./18. Mai, 2003, 14.00 bis 17.15 Uhr; Studio Said-Locke, Leinestr. 11/Hinterhaus; 8 Ustdn.; 10–16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai! Gebühr: EUR 27,00 · Kurs 1815 •

## Orientalischer Disco-Tanz

ROSA SAID-LOCKE

Sicher hast du schon Shakira tanzen sehen und dich dabei gefragt, wie es nur möglich ist, dass sie sich so bewegen kann. Kein Problem, jede Frau kann diese natürlichen Bewegungen lernen. Ich unterrichte seit vielen Jahren Modern Dance und Orientalischen Tanz und biete erstmalig in Göttingen beide Tanzformen an. Wir beginnen mit einem Warm-up verschiedener Körperübungen zu Black Music und Soul-Songs, um unseren Körper kennen zu lernen und Bewegungselemente einzuüben. Geschmeidigkeit und Spaß am Tanzen stehen im Vordergrund. Der Kurs vereint die besten Elemente verschiedener Tanzkulturen mit Techniken des Modern Dance. Es entsteht ein individueller, verführerischer Tanzstil, der zu jeder Musik passt.

**Schnupper-Wochenendkurs 1816 •** Samstag/Sonntag, 15./16. März 2003, 14.00 bis 17.15 Uhr; 8 Ustdn.; 10–16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 6. März! Gebühr: EUR 27,00

**Kurs 1817 •** Montags, 10. Febr. bis 31. März 2003, 16.00 bis 17.30 Uhr; 16 Ustdn.; 10–16 Plätze; Gebühr: EUR 49,50

**Beide Kurse:** Studio Said-Locke, Leinestr. 11/Hinterhaus

## Foxtrott bis Tango

ULRICH MÜLLER

Tanzen ist eine Möglichkeit, sich auf unterhaltsame Art und Weise fit zu halten, es ist ein Ausgleich unserer Gefühle und schafft Lebensfreude (geeignet für alle Altersgruppen). Wir üben die Grundschnitte der Standardtänze von Foxtrott und Walzer bis Tango, aber auch Rumba, Cha-Cha, Samba, Disco-Fox, Mambo, Jive, Blues und Partytänze. Die Gebühr gilt gleich für zwei Personen.

Mittwochs, 19. Febr. bis 14. Mai 2003, 20.00 bis 21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 20 Ustdn., 10 Abende; 6–15 Paare. Gebühr: EUR 124,00 · Kurs 1802 •

## Modern Jazz Dance

ROSA SAID-LOCKE

Durch ein einfaches und systematisches Aufbau-Training werden wir die Grundkenntnisse der amerikanischen Techniken dieses lebendigen Tanzstils erarbeiten. Jeweils nach einer Lockerungs- und Erwärmungsphase werden wir typische Bewegungskombinationen zur Steigerung der Ausdruckskraft unter Einsatz schwungvoller internationaler Musik erlernen. Neben energiegeladener Arbeit wird vor allem Spaß an der Musik und Körperlichkeit im Vordergrund stehen. Zum Abschluss werden wir Dehnungs- und Entspannungsübungen durchführen, um das innere Gleichgewicht und das durch den Tanz hervorgebrachte Freiheitsgefühl wirken zu lassen. Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

**Kurs 1804 •** Mittwochs, 12. Febr. bis 2. April 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; Studio Said-Locke, Leinestr. 11, Hinterhaus; 16 Ustdn., 8 Abende; 10–15 Plätze; Gebühr: EUR 49,50

**Kurs 1805 •** Donnerstags, 24. April bis 26. Juni 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Termine; 10–15 Plätze; Gebühr: EUR 49,50

## Flamenco für Anfänger/innen

SABINE HOPFGARTNER

Der Flamenco – ein Gemisch indischer, maurischer, arabischer, spanischer und romaeigener Tanzformen – ist eine bis heute faszinierende Tanzkunst. Der Kurs bietet Anfängerinnen und Anfängern ein gründliches Körper- und Aufbau-Training von Kopf bis Fuß, Arm-Exercises, Fußtechnik, Klatschübungen und eine Tanzerarbeitung, alle vier Sevillanas. Bitte nur Schuhe oder Stiefel mit Blockabsatz mitbringen, keine Turn- oder Kreppschuhe! Tanzbekleidung: für die Frauen weiter Rock, evtl. Trikot.

Donnerstags, 24. April bis 3. Juli 2003, 19.45 bis 21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 18 Ustdn., 9 Abende; 10–16 Plätze. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 1810 •

## Orientalischer Tanz nach moderner und traditioneller Musik

ROSA SAID-LOCKE

Der orientalische Tanz ist sehr alt und die weiblichste und erotischste Tanzform überhaupt. In diesem Kurs werden bestimmte Figuren und Bewegungen des orientalischen Tanzes eingeübt. Dabei soll diese Tanzform in den modernen Tanz integriert werden, so dass jede Teilnehmerin ihren eigenen Tanzstil finden kann. Unterstützende bioenergetische Übungen fördern die Beweglichkeit und helfen Ihnen, Ihre Lust und Stärke als Frau zu spüren und in Tanz umzusetzen.

Montags, 10. Febr. bis 31. März 2003, 18.00 bis 19.30 Uhr; Studio Said-Locke, Leinestr. 11, Hinterhaus; 16 Ustdn., 8 Termine; 10–16 Plätze. Gebühr: EUR 49,50 · Kurs 1814 •

➔ Besuchen Sie uns im Internet [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

## Salsa und Merengue

Mittelstufe

PATRICIA SCHILLER-HERNÁNDEZ

Wir wollen nicht nur bestimmte Tanztechniken zeigen, sondern durch Rhythmusübungen selbst entwickelte Figurenkombinationen entdecken, wodurch wir unseren persönlichen Tanzstil entwickeln können.

*Wochenende: Samstag/Sonntag, 14./15. Juni 2003, jeweils 15.00 bis 18.00 Uhr; Lobbergschule, Breslauer Str. 31; 8 Ustdn.; 10–16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 5. Juni! Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 1836 ●*

## Baladi – Tänze aus Ägypten

HELENE ERIKSEN

Baladi kennzeichnet einen städtischen Tanzstil mit „ländlichem“ Charakter. Die Musik des Baladi wird heute von Viertelton-Akkordeon, Saxophon, Keyboard und sogar Trompete gespielt. Traditionellerweise ist der Baladi ein Solotanz. Baladi fängt in der Regel mit einer Taqasim-Improvisation ruhig an. Spannung wird aufgebaut und entladen durch eine Folge sich steigender Höhepunkte. Das Tanzen ist statisch auf den Körper bezogen, mit Betonung auf die Bewegung der Hüften, aber nicht mit dem „Bauchtanz“ zu verwechseln. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Wochenende: Samstag/Sonntag, 15./16. März 2003, jeweils 11.00 bis 13.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustdn.; 10–14 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 6. März! Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 1850 ●*

## Afrokaribische Tänze: Salsa, Merengue, Lambada

PATRICIA SCHILLER-HERNÁNDEZ

Salsa, entstanden in der Hitze der Tropen, ist ein Ausdruck reiner Lebensfreude. Wer Vergnügen an Bewegung und Rhythmus hat, dem wird Salsa gefallen.

Schwerpunkte des Kurses sind: Fußtechnik, Auflockerungsübungen, Körperbewegungen, Rhythmusübungen, ergänzt durch Informationen zur Herkunft und Geschichte dieser Tänze.

*Wochenende: Samstag/Sonntag, 17./18. Mai 2003, jeweils 15.00 bis 18.00 Uhr; Lobbergschule, Breslauer Str. 31; 8 Ustdn.; 10–16 Plätze. Anmeldung/Rücktritt bis 8. Mai! Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 1834 ●*

## Salsa, Merengue, Rumba

Zauber der Karibik

PATRICIA SCHILLER-HERNÁNDEZ

„Wenn ich diesen Rhythmus höre, fängt mein Körper an, sich zu bewegen. Ein Lächeln huscht über mein Gesicht. Ich tanze.“ Salsa und Merengue sind Ausdruck des lateinamerikanischen Temperaments und seiner Lebensfreude. Es handelt sich um Bewegungsformen, die ihren Ursprung in der Karibik haben.

Sie verbinden afrikanische Wurzeln mit modernem Jazz-Einfluss. Da diese Art von Musik und Bewegung für europäische Beine zunächst ungewohnt ist, empfiehlt sich: hören, sehen, fühlen und einfach ausprobieren.

*Kurs 1832 ● Samstag/Sonntag, 22./23. Febr. 2003, jeweils 15.00 bis 18.00 Uhr; Lobbergschule, Breslauer Str. 31. Anmeldung/Rücktritt bis 17. Februar! Gebühr: EUR 32,00*

*Kurs 1833 ● Samstag/Sonntag, 22./23. März 2003, jeweils 15.00 bis 18.00 Uhr; Lobbergschule, Breslauer Str. 31; Anmeldung/Rücktritt bis 13. März! Gebühr: EUR 32,00*

## Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

BARBARA WEBER

Es werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes erlernt, die die Beweglichkeit des Körpers schulen und die Musikalität fördern. Eine ausgewogene Gymnastik unterstützt diesen Prozess, Körperübungen helfen, auch komplexere Bewegungen zu erfassen. Lockere Gymnastikkleidung genügt für den Anfang.

*Kurs 1820 ● Montags, 28. April bis 7. Juli 2003, 18.30 bis 20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Abende; Gebühr: EUR 62,00*

*Kurs 1821 ● Dienstags, 29. April bis 8. Juli 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Abende; Gebühr: EUR 62,00*

## Orientalischer Bauchtanz mit Vorkenntnissen

BARBARA WEBER

Wer Lust hat, Neues zu lernen und sich noch mehr zu bewegen, ist hier richtig.

*Montags, 28. April bis 7. Juli 2003, 20.15 bis 21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustdn., 10 Abende; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 1822 ●*

## Orientalischer Bauchtanz am Vormittag

BARBARA WEBER

Geeignet für Frauen, die Körperbewusstsein entwickeln wollen. Es werden Grundbewegungen und Schrittkombinationen unterrichtet. Es können aber auch Frauen mit Vorkenntnissen teilnehmen.

*Mittwochs, 30. April bis 2. Juli 2003, 10.00 bis 11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustdn., 10 Termine; 10–15 Plätze. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 1823 ●*

– Anzeige –



Informationen: siehe Veranstalter der jeweiligen Kursangebote

## KVHS Holzminden

Tel. (05531) 707394

### Saftfasten und Wellness-Fasten auf Rügen

Fastenwochen mit Wanderungen und Radtouren, Saunabesuchen und einem vielfältigen Gesundheits- und Wellness-Training zum Auftanken, Genießen und Ausspannen.

1.) 11.–18.05.2003, Anmeldeschluss: 24.03.03, Kurs 3051108

2.) 12.–19.10.2003, Anmeldeschluss: 29.08.03, Kurs 3051109

### Gelassen und sicher im Stress

Ein ganzheitlicher Bildungsurlaub mit Obstfasten im romantischen Ost-Harz

29.06.–06.07.03 · Kurs 1071104

### Ein Wellness-Wochenende in Bad Münder

19.09.–21.09.03, Anmeldeschluss: 07.07.03, Kurs 3051101

### Genießer-Fasten auf La Gomera

13 Tage Jahreswechselfahrt · Kurs 3051110

### Auf dem Weserradweg

Eine 4-tägige Streckenreise über Himmelfahrt WERNER FIEDLER

Der Weserradweg gehört zu den attraktivsten Radwanderwegen Deutschlands, und die Teilstrecke von Bad Karlshafen nach Porta Westfalica gilt als die landschaftlich schönste und kulturell interessanteste. Sie radeln von Hotel zu Hotel – überwiegend abseits der Hauptstraße und meistens auf gut befahrbaren und leichten bis mittelschweren Strecken – in einer vielfältigen Flusslandschaft mit Wasserdampfern, Burgen und Schlössern im Stil der Weserrenaissance. . . Am Abend können Sie historische Innenstädte erkunden, Sauna und (Thermal-)Bäder genießen und sowohl besinnlichwohltuende als auch gesellige Tagesausklänge in der Gruppe erleben.

Reiseverlauf: Von Bad Karlshafen über Holzminden, Hameln, Porta Westfalica.

29. Mai bis 1. Juni 2003, Anmeldeschluss: Montag, 14.04.2003, tägliche Exkursionen: 9.00 bis 18.00 Uhr

## KVHS Witzenhausen

Tel. (05542) 93 36-0

### Erleichterung in der Kindererziehung: Gordon-Familientraining

URSULA SCHRÖDER-MEYER

Samstag, 28.06.03, 9.00–17.00 Uhr; Sonntag, 29.06.03, 9.00–17.00 Uhr (20 UE). Ort: WIZ, vhs-Gebäude. Preis: 50,00 EUR

### Dem Burn-Out-Syndrom kreativ begegnen

KAMADEVI M. SCHEUFFELE

Freitag, 25.04.03, 19.30–22.00 Uhr; Samstag, 26.04.03, 9.30–18.00 Uhr; Sonntag, 27.04.03, 9.30–16.00 Uhr (21 UE). Ort: WIZ, Steintorschule, Atelierräume. Preis: 63,00 EUR

### Souverän präsentieren, BU (Rhetorik und PowerPoint)

BEATRICE WINDUS/OLIVER JUNGWIRTH

19.–23. Mai 2003, täglich von 8.00–15.00 Uhr (40 UE). Ort: WIZ, vhs-Gebäude. Preis: 180,00 EUR

## Afro-karibische Perkussion

JÖRN BRIEHL

Samstag, 15.03.03, 10.00–16.00 Uhr; Sonntag, 16.03.03, 10.00–14.00 Uhr (12 UE). Ort: WIZ, Berufliche Schulen. Preis: 36,00 EUR

### FrauenOnline – Steigen Sie ein!

Nur eine von drei Frauen in Deutschland nutzt nach einer aktuellen Umfrage das Internet, während jeder zweite Mann „online“ ist. Haben Sie schon einmal an Online-banking oder Online-shopping gedacht? Wie bekommen Frauen Zugang zum Netz? Mit dem Frauen-Onlinebus der Landesvolkshochschulen bieten die Frauenbeauftragten besonders im ländlichen Raum Frauen die Möglichkeit, ins Internet zu „schnuppern“. Gefragt sind die Frauen, die bislang keinerlei Zugang zum Internet haben, besonders auch Alleinerziehende, Seniorinnen, Migrantinnen.

Termine: Dransfeld, 3. und 4. März 2003. Rosdorf, 5. und 6. März 2003. Genauere Auskünfte bei der jeweiligen Frauenbeauftragten: Bettina Aue, Samtgemeinde Dransfeld, Tel. (05502) 30215; Christina Bauer-Schmidt, Gemeinde Rosdorf, Tel. (0551) 78901-39

### Fachtag für MultiplikatorInnen: Wie werde ich Mädchen und Jungen im pädagog. Alltag gerecht?

DER MÄDCHENARBEITSKREIS, STADT UND LANDKREIS GÖTTINGEN UND DER VEREIN MEDIUM E. V.

Chancen geschlechterbewusster Arbeit im kooperativen Bereich

Dienstag, 20. Mai 2003, 9.30–16.30 Uhr; Neues Rathaus und Landkreis Göttingen  
Anmeldung und Information: Regina Meyer, Frauenbüro Göttingen, Tel. 400-3305, E-Mail: frauenbuero@goettingen.de  
Heidi Klusowski, Gleichstellungsstelle Landkreis, Tel. 525-324, E-Mail: gleichstellungsstelle@landkreisgoettingen.de

## KVHS Göttingen

Tel. (0551) 525-517

### Studienreise Irland 2003

vom 11.10.–19.10.2003

GUDRUN GARRE

Gräber aus der Steinzeit, mittelalterliche Klosterkultur, Torfmoore, Steilküsten – dazwischen Zeit für eine erholsame Pause: Irland tut gut.

Grundpreis: ca. 890 Euro · Anmeldung und nähere Informationen: KVHS, Bürgerstr. 64, Tel. 0551/525-217, Anmeldeschluss: 29.8.2003

### Politik live erleben

ANGELIKA KRUSE (FRAUENBEAUFTRAGTE DES LANDKREISES GÖTTINGEN)

Wir wollen mit interessierten Frauen den Niedersächsischen Landtag in Hannover besuchen. Dort haben wir Gelegenheit, an einer Plenarsitzung teilzunehmen. Im Anschluss daran werden wir mit Abgeordneten ins Gespräch kommen. Auf diese Weise können Sie hautnah und lebendig einen Eindruck von der landespolitischen Arbeit bekommen. – Anreise mit Bahn oder Bus (je nach Anzahl der Teilnehmerinnen).

Donnerstag, 15.5.03, 13.00–20.00 Uhr, EUR 5,00 (keine Ermäßigung). Schriftliche Anmeldung bis 2. Mai an die KVHS Göttingen, Reinhäuser Landstr. 4, 37070 Göttingen

## KVHS Kassel

Tel. (05671) 8001221

### Malen auf Sylt

22. bis 30. März 2003  
HELLMUTH PRANZ

### Malen auf Sylt

22. Sept. bis 1. Okt. 2003  
CHRISTINE REINKENS

### Malen im Harz

18. bis 25. Sept. 2003  
SIEGFRIED RINKE

### Aquarellieren in der Toskana

9. bis 16. August 2003  
HORST WELLER

### Aquarellieren in der Cinque Terre

19. bis 29. Okt. 2003  
HORST WELLER

### Kalligrafie

Wochenendseminar 15./16. März  
INGA ZIEGELMEIER

### Bildhauerwerkstatt

29. Mai bis 1. Juni 2003 (Hofgeismar)  
MONIKA BODENMÜLLER

### Vater-Kind-Erlebniswoche am Meer

6. bis 13. April 2003, Tar/ Kroatien  
KLAUS KIWI

### Vater-Kind-Erlebniswochenende am Fluss

4. bis 6. Juli 2003, Wasserschloss Wülmersen  
A. MATHUSEK

## Gemeinsam für die Region

Kreisvolkshochschule Göttingen  
Reinhäuser Landstr. 4, 37070 Göttingen  
T (0551) 525-517, F (0551) 525-522  
E-Mail: kvhs@mailbox.as

Kreisvolkshochschule Northeim  
Hullerser Str. 19, 37574 Einbeck  
T (05561) 93 32-51, F (05561) 93 32-99  
E-Mail: kvhsnortheim@t-online.de

Kreisvolkshochschule Holzminden  
Neue Str. 7, 37603 Holzminden  
T (05531) 707-394, F (05531) 707-6393  
E-Mail: info@kreisvolkshochschule.de

Kreisvolkshochschule Osterode  
Neustädter Tor 1–3, 37520 Osterode  
T (05522) 960-450, F (05522) 960-444  
E-Mail: info@kvhs-osterode.de

Volkshochschule Landkreis Kassel  
Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar,  
T (05671) 8001-221, F (05671) 8001-228

Kreisvolkshochschule Witzenhausen  
Südbahnhofstr. 28, 37213 Witzenhausen  
T (05542) 93 36-0, F (05542) 93 36-26  
E-Mail: vhs-witzenhausen@t-online.de



Volkshochschule  
Göttingen e. V.  
Bahnhofsallee 7  
Otto-Hahn-Zentrum

37081 Göttingen  
Tel. (0551) 49 52-0  
Fax (0551) 49 52-32  
E-Mail info@vhs-goettingen.de

# Fax-Anmeldung

## (0551) 49 52-32

**Absender/in (bitte in Großbuchstaben):**

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel./Fax \_\_\_\_\_

Für unsere Statistik (Alter in Jahren bitte ankreuzen)

unter 18	18-24	25-34	35-49	50-65	über 65
----------	-------	-------	-------	-------	---------

Kurstitel \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

**Bitte ankreuzen:**

Ich bitte um Einzug des o. g. Betrags von meinem Konto.

Bankinstitut/Ort \_\_\_\_\_

Kontonummer \_\_\_\_\_

BLZ \_\_\_\_\_

Ich stelle einen Ermäßigungsantrag.

Ich möchte den Kurs an folgende Person verschenken:

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

**Ich stelle einen Ermäßigungsantrag als:**

Arbeitslosenhilfeempfänger/in

Sozialhilfeempfänger/in

Rentner/in mit Familieneinkommen unter dem Sozialhilfesatz

Arbeitlose/r

Student/in

Schüler/in

Auszubildende/r

Bescheinigung/Ausweis bitte beifügen.

Die Teilnahmebedingungen der VHS erkenne ich hiermit an (siehe Seite 101) und melde mich verbindlich an. Die erforderliche Bescheinigung für Ermäßigung füge ich bei. Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte erfolgt nicht, sie können für die Kursverwaltung gespeichert werden. Bei Personen unter 18 Jahren bitte eine rechtsverbindliche Unterschrift.

Ort /Datum

Unterschrift Kontoinhaber/in bzw. Unterschrift Teilnehmer/in

## BILDUNGSURLAUB

### Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub haben alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Der Anspruch kann erstmals 6 Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses geltend gemacht werden. Für Beamte gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen für politische Bildung und berufliche Fortbildung.

### Anspruch pro Jahr

Der Anspruch umfasst 5 Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Arbeitet die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer regelmäßig an mehr oder weniger als 5 Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend.

### Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann geltend gemacht werden. Ein etwaiger Rechtsanspruch aus dem vorletzten Kalenderjahr verfällt im laufenden Kalenderjahr.

### Wie wird der Bildungsurlaub angemeldet?

Die Arbeitnehmer müssen dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Termin des Bildungsurlaubs so früh wie möglich, in der Regel mindestens 4 Wochen vorher, schriftlich mitteilen. Die von der VHS ausgestellte Anmeldebestätigung ist beizufügen. Bitte mit der Anmeldung bei der VHS anfordern.


## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Nur die Anmeldung vor Beginn sichert einen Platz!

### 1. Anmeldung

- schriftlich, auch per Fax (0551) 49 52-32, nur mit Bankeinzug;
- persönlich zu den Öffnungszeiten: montags und freitags, 9.00 bis 13.00 Uhr, dienstags und donnerstags, 9.00 bis 17.00 Uhr, mittwochs geschlossen; Sonderöffnungszeiten siehe Seite 5;
- keine telefonische Anmeldung.
- Die Eintragung in die Kursliste verpflichtet zur Zahlung der Gebühr innerhalb von 7 Kalendertagen!

### 2. Ermäßigungen

- Für Kurse, die mit einem *fetten schwarzen Punkt* • hinter der Kursnummer/Gebühr gekennzeichnet sind, gibt es *keine Ermäßigung*.
- Für Kurse *ohne* Kennzeichnung Ermäßigung gegen Vorlage entsprechender Nachweise: 20 %: Arbeitslose, Student/innen, Schüler/innen, Auszubildende; 50 %: Sozialhilfeempfänger/innen, Arbeitslosenhilfeempfänger/innen sowie Rentner/innen mit einem Familieneinkommen bis zum Sozialhilfesatz.
- Ausnahmen: in Härtefällen auf schriftlichen Antrag an die Geschäftsführung: Information unter: (0551) 49 52 39.
-  Bei Kursen, die mit diesem Symbol versehen sind, verstehen sich die Preise inkl. Unterrichtsmaterial.

### 3. Rücktritt, Kursabsagen, Erstattungen von Gebühren

- Rücktritt nur schriftlich und gegen Vor-

lage der Anmeldebestätigung. *Rückerstattungskosten: EUR 6,00.*

- *Rücktrittstermine bis spätestens 15 Kalendertage* vor Beginn bei Wochenseminaren, Bildungsurlauben, Wochenendseminaren, Computerkursen, Kompaktkursen, Kursen in Werkstätten, Kursen mit praktischem Musikunterricht, Kochkursen. Der Rücktritt von Veranstaltungen bis zu 12 Unterrichtsstunden ist nicht möglich. Ist ein Anmeldeschluss im Programm genannt, gilt dieses Datum als letzter Rücktrittstermin.
- Für Lehrgänge, Studienreisen und Seminare mit auswärtiger Unterbringung gelten die jeweils besonderen Vertragsbedingungen;
- bei allen anderen Kursen muss ein Rücktritt vor dem 2. Unterrichtstermin der VHS schriftlich mitgeteilt werden;
- bei Kursabsage durch die VHS wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus organisatorischen Gründen wird die volle Gebühr erstattet.

### 4. Teilnahmebescheinigung

- Eine Bescheinigung ist kostenlos, jede weitere kostet EUR 4,00.

### 5. Hausordnung

- Es gelten die Hausordnungen der Unterrichtsstätten. In den Klassenräumen darf nicht geraucht werden. Die Hinweise der Hausmeister sind zu beachten.

### 6. Haftung

- Eine Haftung gegenüber Teilnehmern und Teilnehmerinnen für Unfälle, Verluste und Beschädigungen von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule nicht.

## Impressum

### Herausgeber:

Vorstand der Volkshochschule Göttingen e.V.,  
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen  
Verantwortlich: Günter Blümel, Geschäftsführer  
Satz und Gestaltung: Bernd Neubauer,  
Tel. (05507) 99 99 21 · bueroneubauer@aol.com  
Druck: Göttinger Druckhaus, Göttinger Tageblatt  
GmbH & Co.

Anzeigen: Es gilt die Preisliste vom 15.10.2001.  
Anzeigenschluss für das Programm 2/2003 am  
30.05.2003. Erscheinungsdatum: 29.08.2003.

Informationen zu Anzeigen/Beilagen: Günter Blümel, VHS, Tel. (0551) 49 52-20, Fax 49 52-32,  
E-Mail blueemel@vhs-goettingen.de  
Korrektur: Lektorat Busse, Tel. (0551) 41558  
Titelfoto: MAURITIUS die Bildagentur GmbH  
Abbildungen: Arbeitsamt, Bernd Beuermann,  
Ingo Bulla, Bernd Neubauer, Harald Wenzel,  
VHS-Archiv

Auflage: 90 000, kostenlose Verteilung an alle Haushalte im gesamten Stadtgebiet. Nachdruck nur mit Genehmigung und Quellenangabe. Satzfehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten.