

den. Wohl nicht ganz zu Recht...  
„Graue Zellen werden bunter!“,  
schrieb uns einmal eine dankbare  
Teilnehmerin. Mehr Englischkurse  
ab Seite 20!

Bunter wird es auch für die Teilneh-  
merinnen und Teilnehmer des reich-  
haltigen Spanisch-Kursangebots ab  
Seite 14! Machen Sie mit in der  
„**Gewinnzone VHS!**“. Unser Beitrag  
zum **Fußballweltmeisterschafts-  
quartier Göttingen** für die Mann-  
schaft aus Mexiko ist: Wir verlosen  
unter den ersten 100 Anmeldungen  
zu Spanischkursen drei Frei-Kurse  
und drei Spanischwörterbücher aus  
dem Langenscheidt Verlag.

## **Bildung macht stark!**

Einige Zeit lang bin ich den Kurs-  
teilnehmerinnen und -teilnehmern,  
die in einem Unterrichtsraum neben  
meinem Büro einen **English-Busi-  
ness-Kurs** besuchten, täglich begeg-  
net, und manchmal ging mir dabei  
der Gedanke durch den Kopf: „Wie  
schaffen die das nur, den ganzen Tag  
zu lernen?“ Als ich dann an einem  
Freitag nach Hause ging, traf ich auf  
eine Teilnehmerin und fragte sie, ob  
sie froh sei, dass die Woche nun  
endlich vorüber sei? Ganz erstaunt  
gab sie zurück: „Wie, froh? Ich  
könnte sofort noch eine Woche  
weiter machen. Der Kurs hat richtig  
Spaß gemacht, und ich habe noch  
nie so viel gelernt.“

Also, dachte ich bei mir, macht  
Lernen doch Spaß. So lautet ein  
uralter VHS-Werbegespräch, den wir  
aufgrund der Ergebnisse neuerer  
Hirn- und Gedächtnisforschung, in  
der stets Synapsen gequält werden,  
sich auf neue Prozesse einzustellen,  
seit Jahrzehnten nicht mehr verwen-

Mit der VHS gewonnen haben auch  
zehn Teilnehmende an einem **Lehr-  
gang zum/r geprüften Personalkauf-  
mann/-frau**: neun Frauen und ein  
Mann (siehe Foto rechte Spalte).  
Alle haben hervorragend die Prü-  
fung vor der Industrie- und Han-  
delskammer (IHK) bestanden. Sie  
kommen aus anerkannten kaufmän-  
nischen oder verwaltenden Ausbil-  
dungsberufen und haben mindestens

drei Jahre Berufserfahrung hinter  
sich. Jetzt können sie eine verant-  
wortliche Position in der Personal-  
wirtschaft übernehmen. Der neun-  
monatige Kurs hat den Lehrstoff so  
konzentriert und kompakt dargebo-  
ten, dass niemand aus Zeitmangel  
oder fehlender Motivation heraus  
hat aufgeben müssen (s. Seite 39!).  
Die VHS ist stolz auf ihre Kollegin  
**Katrin Schöft** (zweite Reihe von  
unten, links), die das Projekt „Job  
direkt“ leitet und die Prüfung eben-  
falls bestanden hat. Herzlichen  
Glückwunsch!

Nun wünsche ich Ihnen allen viel  
Freude beim Lesen und Stöbern im  
neuen VHS-Katalog und hoffe auf  
viele stark machende und Gewinn-  
bringende Bildungserlebnisse in  
unserer Volkshochschule!

## **R A B A T T E , R A B A T T E , R A B A T T E**

*Wir helfen Ihnen sparen – Sie helfen uns planen*

### **The Early Bird – Frühbucher-Rabatt:**

Ihr Wunschkurs beginnt nach dem 28.  
Mai 2006. Wenn Sie sich binnen drei  
Wochen nach dem Anmeldebeginn (bis  
zum 10. Februar 2006) anmelden, erhal-  
ten sie den Early-Bird-Rabatt von 5 %  
auf den Kurspreis! Ausgenommen davon  
sind Lehrgänge und Deutsch als Fremd-  
sprache.

### **Hours and More – Der Viel-Lerner-Rabatt:**

Wenn Sie sehr lerneifrig waren und innerhalb  
der letzten beiden Semester (14.02.2005 bis  
05.02.2006) 100 Unterrichtsstunden oder  
mehr bei uns gelernt haben, dann melden  
Sie sich bei uns! Wir schenken Ihnen einen  
Hours-and-More-Bonus von 10 kostenfreien  
Ustd.! Ab 110 sind es 11, ab 120 dann 12,  
und so geht es weiter. Gilt nicht für Lehrgän-  
ge und Deutsch als Fremdsprache.

### **Up and Away – Der Sofort- und Alles- Zahler-Rabatt:**

Sie wollen bei Lehrgängen auf die ange-  
botene Ratenzahlung verzichten und vor  
Lehrgangsbeginn alles auf einmal zah-  
len? Danke! Wir geben Ihnen einen  
Rabatt von 5 %!

# 4 INHALTSVERZEICHNIS

## A

Abendrealschule .....	99
Abitur .....	98
Abnehmen .....	70, 80
ACCESS .....	56, 57
Acrylmalerei .....	90
Adobe Acrobat .....	60
Adobe Photoshop .....	60, 62
Aerobic .....	70

## Kunst und Kultur, S. 82–95

Akrobatik für Kinder .....	72
Aktmalen .....	89
Alphabetisierung .....	99
Ältere Menschen .....	40, 48
Altersvorsorge .....	40, 65
Anmeldung .....	5, 54, 101
Aquarellmalerei .....	89
Arabisch .....	28
Assessment Center .....	32
Astronomie .....	62, 63
Augentraining .....	68
Ausbildung der Ausbilder .....	39
Außenhandel .....	45
Auszubildende .....	42, 43
Autogenes Training .....	76
Ayurveda .....	77, 81

## B

Bauchtanz .....	85
Bauen .....	65
Baumschnitt .....	63
Benimmregeln .....	32
Beratungskompetenz .....	33, 79
Berufliche Bildung .....	29–62, 67, 68
Berufliche Perspektiven .....	32, 33
Berufseinsteiger .....	32
Berufsrückkehrerinnen .....	24, 46, 47
Betriebswirt/in .....	39
Betriebswirtschaft .....	34, 39
Bewerbungstraining .....	32, 33, 47
Bilanzbuchhalter .....	38
Bildhauerei .....	92
Bildungsurlaub 15, 17, 18, 22, 28, 49, 50, 55–57, 101	
Briefe schreiben .....	32, 35
Buchbinden .....	92
Buchführung .....	34, 47
Business English .....	22–25, 47

## C

C++ .....	55
CAD .....	59
Cambridge Certificate .....	24, 25
Chinesisch .....	28
Chinesische Medizin .....	69, 81
Coaching .....	33

Computer .....	46–62
Computer für Frauen .....	43, 45, 46, 47
Computer für Senioren .....	48
Content-Management .....	61
Controlling .....	34, 57
CoralDraw .....	60

## D

Dänisch .....	26
Datenverwaltung .....	56, 57
Deutsch als Fremdsprache .....	9–11
Deutsch für Schüler/innen .....	11
Digitale Fotografie .....	60, 62, 64, 95
Druckvorbereitung .....	46

## E

eBay .....	36, 61, 64
EDV-Grundlagen .....	46, 48, 49
Elternschule .....	43, 64, 97
Englisch .....	20–25
Englisch für den Beruf .....	22–25, 47
Entrümpeln .....	35, 64
Entspannung .....	75, 76, 78
EQUAL .....	45
Erbschaft .....	64
Ermäßigungen .....	101
Ernährung .....	67, 80, 81
Europa .....	45
EXCEL .....	46, 56, 57
Existenzsicherung .....	42
Exkursionen .....	63, 87, 96

## F

Fachkaufmann für Marketing .....	39
Familienaufstellung/-beratung .....	79
Farb- und Stilberatung .....	94
Fasten .....	76
Feldenkrais .....	75
Finanzbuchhaltung .....	38, 47
Finnisch .....	17
Fitness .....	70–72, 76
Firmenschulung .....	42, 43, 45, 50
Flamenco .....	85
Fotografie .....	60, 62, 64, 95
Französisch .....	12–13
Frauen@Europa .....	45
FrontPage .....	60
Führungstechniken .....	36, 37
Fünfzig plus .....	40
Fußreflexzonenmassage .....	77

## G

Gebärdensprache .....	28
Gedächtnistraining .....	68
Geldanlage .....	65
Gesang .....	86
Geschichte .....	83, 87, 96, 97
Gitarre .....	86
Google .....	61
Grafik/Design .....	35, 46, 60, 91
Griechisch .....	17
Gymnastik .....	70–72, 76

## H

Handelsfachwirt/in .....	39
Handelskorrespondenz .....	13, 22
Handykurs .....	48
Hausbau .....	65
Hauptschule (Arbeit und Leben) .....	98
Heilpraktiker .....	67
Heilkräuter .....	67, 68
Hip-Hop .....	72

Homepage .....	60, 61
HTML .....	61

## I

IHK-Prüfungslehrgänge .....	38, 39
Immobilien .....	65
Indische Küche .....	81
Industriefachwirt/in .....	38
Integrationskurse (Deutsch) .....	10
Internationale Küche .....	80, 81
Internet .....	48, 60, 61
Islam .....	97
Italienisch .....	18, 19

## J

Japanisch .....	28
Java .....	55
Jazz-Dance .....	72

## K

Kalligrafie .....	91
Keramik .....	92
Kinder 11, 12, 64, 72, 97	
Kindergarten .....	11
Kinesiologie .....	68
Kochen .....	80, 81
Kommunikation 30–32, 69, 79, 83	
Kosmetik .....	94
Kreativität .....	33, 47
Kräuterwanderung .....	63, 68
Krebs .....	69
Kunstgeschichte .....	87
Kunst .....	82–95

## L

Latein .....	16
Layout .....	46, 60
Lesen und Schreiben .....	99
LINUX .....	55
Literatur .....	83
Lohnbuchhaltung .....	47
Lyrik .....	83

## M

Management .....	32–37
Malen .....	88–91
Massage .....	69, 77
MCP/MCSE .....	50
Mediation .....	31
Meditation .....	73, 75, 77, 78
Migräne .....	68
Migrantinnen .....	42, 43, 45
MS-ACCESS .....	56, 57
MS-Office 46, 48, 56, 57	
MS-OUTLOOK .....	58
Multimedia .....	60–62
Musik am PC .....	62, 86
Musik .....	62, 86, 95

## N

Nähen .....	93
Natur .....	63
Naturheilkunde .....	67–69
Netzwerke .....	50
Neue deutsche Rechtschreibung .....	30
Niederländisch .....	17
Nordic Walking .....	72
Norwegisch .....	26

## O

Obstbaumschnitt .....	63
-----------------------	----

## >>> persönlich

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

## >>> per Post

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

## >>> per Internet/E-Mail (und Programmservice)

www.vhs-goettingen.de  
anmeldung@vhs-goettingen.de

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

Benutzen Sie bitte das Fax-Formular auf der Seite 102. Bitte schreiben Sie deutlich, damit Missverständnisse vermieden werden. – Machen Sie bitte auch von dem bequemen Bankeinzugsverfahren Gebrauch.

## >>> Anmeldebestätigung

Bei schriftlicher Anmeldung schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung zu.

## >>> Teilnahmebedingungen

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

## Öffnungszeiten

Montags, 9.00–13.00 Uhr,  
dienstags und donnerstags,  
9.00–13.00 Uhr und 14.30–  
17.00 Uhr. Mittwochs und  
freitags geschlossen.

**Sonderöffnungszeiten an folgenden Anmelde-  
tagen:** Vom 23. Januar bis 3. Fe-  
bruar 2005 stehen wir Ihnen Montag  
bis Donnerstag von 9.00–17.00 Uhr und  
Freitag von 9.00–13.00 Uhr für Infor-  
mationen/Anmeldung zur Verfügung.

## Personalübersicht

Vorstand, Geschäftsführung und Mitarbeiter/innen siehe Seite 100

## Schulferien in Niedersachsen

Osterferien: 3. bis 18. April 2006

Himmelfahrt: 25./26. Mai 2006

Pfingsten: 4. bis 6. Juni 2006

Sommerferien: 20. Juli bis 30. Aug. 2006

## Unterrichtshäuser

VHS, Bahnhofsallee 7, OHZ,  
Tel. (0551) 49 52-0

VHS-Bistro, Tel. (0551) 48 83 575

VHS, Theodor-Heuss-Str. 21,  
Tel. (0551) 49 52-28

Schulen der Stadt Göttingen, siehe  
Stadtplan (Seite 4 des Beihefters)

## Parken

### >>> Parkhaus am Bahnhof

Spezialtarife für VHS-Teilnehmer/in-  
nen, fünf Minuten bis zur VHS, OHZ:  
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)

### >>> Parken am Schützenplatz

Godehardstr. (rund um die Uhr)

Ölmalerei .....	90, 91
Oper, Operette .....	86
Outlook .....	58

## P

Paare .....	79
Pädagogik .....	11, 64, 69, 97
Papier .....	92
Parken .....	5, 54, 101
PC-Kurse .....	46–62
PC-Technik .....	59
Personalentwicklung .....	33, 34
Personalfachkaufmann/-frau .....	39
Pflege .....	64, 68
Philosophie .....	96, 97
Photoshop .....	60
Politik .....	97

## Sprachen, S. 7–28

Polnisch .....	27
Portugiesisch .....	16
Powerpoint .....	46, 60
Präsentation .....	22, 31, 35, 37, 46, 60
Programmieren .....	55, 57
Projekte .....	42–45
Projektmanagement .....	58
Prüfungslehrgänge ... 11–13, 24, 25, 38, 39, 59, 99	
Psychologie .....	79
Psychotherapie .....	79

## Q

Qi Gong .....	78
---------------	----

## R

Radierung .....	91
Realschule .....	99
Rechtschreibung .....	30
Rhetorik .....	30, 31, 34
Rückenschule .....	71, 73
Russisch .....	27

## S

Schmerzen .....	68
Schmieden .....	92
Schreiben .....	58, 83
Schreibtechnik/Maschinenschreiben .....	58
Schule .....	64, 98, 99
Schulabschlüsse .....	99

# 6 INHALTSVERZEICHNIS

Schwedisch .....	26
Sehen .....	68
Selbstverteidigung .....	71
Seniorenkurse .....	40, 48
Shiatsu .....	69
Singen .....	86
Spanisch .....	14-16
Sprachkompetenzförderung .....	11
Sprechtraining .....	30
Stadtgeschichte .....	96
Stadtplan .....	54
Steuerfachwirt/in .....	39
Stilkunde/Mode .....	93, 94
Stressbewältigung .....	31, 34, 78
Systembetreuer .....	59

## T

Tabellenkalkulation .....	46, 56, 57
Tagespflegebörse .....	44
Tagesrealschule .....	99
Tanz .....	85
Teilnahmebedingungen .....	5, 101
Telefontraining .....	22, 23, 33
Textiles Gestalten .....	93, 94
Textverarbeitung .....	46, 48, 56, 57
Theater .....	84
Tiere .....	63
Töpfern .....	92
Tonaufnahmen, -technik .....	62, 95
Treffpunkt 50 plus .....	40
Türkisch .....	17

## U

Ungarisch .....	17
Unternehmensnachfolge .....	36

## V

Verbraucherfragen .....	64, 65
Verkaufstraining .....	35
Vertriebsmanagement .....	37
Video .....	62, 95
Vögel .....	63

## W

Web-Gestaltung .....	60, 61
Weinseminare .....	80
WINDOWS XP .....	49
WINDOWS 2000/2003 .....	50
Winword .....	46, 48, 56, 57
Wirtschaft .....	34-36
Wirtschaftsenglisch .....	22-25, 47
WM-Quartier .....	3

## Y

Yoga .....	72-74
------------	-------

## Z

Zeichnen .....	88, 89
Zen .....	75
Zweiter Bildungsweg .....	98, 99
Zurück in den Beruf .....	42, 43, 45-47

## ANREGUNGEN UND BESCHWERDEN

### *Ihre Zufriedenheit zählt!*

Die VHS Göttingen hat ein **aktives Ideen- und Beschwerdemanagement** eingerichtet, um durch Ihre Anregungen und Beschwerden Impulse für eine Verbesserung des Angebots, der Organisation und der Rahmenbedingungen zu bekommen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf diesem Wege Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen vorzubringen oder uns auch mitzuteilen, was Sie als besonders positiv erlebt haben. Und wenn Sie Kritik oder Beschwerden los werden möchten, warten Sie nicht, bis Ihnen der Kragen platzt. Wenden Sie sich frühzeitig an uns, damit wir die Chance haben, etwas zu verändern.

- Ihr Ansprechpartner: Markus Bötte
- Sie können uns schreiben. Postanschrift: VHS Göttingen e. V., Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen. Fax: (0551) 49 52-14
- Sie können uns e-mailen (eine Vorlage finden Sie unter [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)). Adresse: [boette@vhs-goettingen.de](mailto:boette@vhs-goettingen.de)
- Sie können uns anrufen unter: Telefon (0551) 49 52-50

# Sprachen sind *mit* uns nicht fremd.

**Sie suchen...**

**Sprachkurse:**

Arabisch .....	28
Chinesisch .....	28
Dänisch .....	26
Deutsch als Fremdsprache .....	9-11
Deutsch-Integrationskurse .....	10
Deutsch für Schüler .....	11
Englisch .....	20-25
Englisch für den Beruf .....	22-25, 47
Finnisch .....	17
Französisch .....	12, 13
Französisch für Kinder <i>Neu!</i> .....	12
Gebärdensprache (DGS) .....	28
Griechisch .....	17
Italienisch .....	18, 19
Japanisch .....	28
Latein <i>Neu!</i> .....	16
Niederländisch .....	17
Norwegisch .....	26
Polnisch .....	27
Portugiesisch .....	16
Russisch .....	27
Schwedisch .....	26
Spanisch .....	14-16
Türkisch .....	17
Ungarisch <i>Neu!</i> .....	17

**Fachbereichsleiter Englisch/Italienisch/skandinavische Sprachen:**

Dr. Hermann Engster, Di, 10.00-13.00, 15.00-16.30 Uhr, Do, 10.00-13.00 Uhr  
Tel. (0551) 49 52-13 · E-Mail: engster@vhs-goettingen.de

**Fachbereichsleiterin Deutsch als Fremdsprache/Sprachen:**

Haide Faridani, Di, Do, 10.00-13.00 Uhr, Do, 15.00-17.00 Uhr  
Tel. (0551) 49 52-47 · E-Mail: faridani@vhs-goettingen.de

**Deutsch-Beratung (DaF):**

Friederike von Criegern de Guñazú, Mo, Di, 10.00-13.00 Uhr, Do, 15.00-17.00 Uhr  
Tel. (0551) 49 52-37 · E-Mail: daf@vhs-goettingen.de

**Sachbearbeitung, Kursdaten, Bescheinigungen:**

Petra Martin, Mo, Di, Do, Fr, 10.00-13.00 Uhr  
Tel. (0551) 49 52-11 · Fax (0551) 49 52-33 · E-Mail: martin@vhs-goettingen.de

**Sprache und Pädagogik:**

Fachkraft für Sprachkompetenz- förderung und Sprachentwicklung in der Kindertagesstätte .....	11
Bildungsurlaub für Erziehende (Türkisch) .....	17

**Der Europäische Referenzrahmen des Sprachenlernens**

Der vom Europarat entwickelte Europäische Referenzrahmen des Sprachenlernens beschreibt unterschiedliche Niveaus des Sprachkönnens: von einfachsten Fertigkeiten bis hin zu einem sehr hohen Grad der Sprachbeherrschung. Aufgrund dieses Beschreibungssystems können Sie anhand klar definierter Merkmale für sich selbst bestimmen:

- > Auf welcher Stufe stehe ich?
- > Welche Stufe will ich erreichen?

Der Europäische Referenzrahmen stellt das Sprachenlernen auf eine gesicherte Grundlage. Er wird in ganz Europa verbindlich eingeführt. Unsere Kurse und Sprachprüfungen sind hinsichtlich ihrer Voraussetzungen und Ziele nach diesen Kriterien definiert. Wir informieren und beraten Sie gern genauer darüber!

**Sprachprüfungen**

**Deutsch als Fremdsprache**

**Prüfungen des Goethe-Instituts**

**Die Europäischen Sprachenzertifikate**

**Allgemeine, berufsbezogene Prüfungen Cambridge Examinations & Certificates**

<b>Proficient User</b> <small>Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Sprachkenntnisse</small>	<p><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.</p>	<p>Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)</p> <p>Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)</p>	<p>Certificate of Proficiency in English (CPE)</p>			
	<p><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.</p>	<p>Prüfung Wirtschaftsdeutsch (PWD)</p> <p>Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP)</p>	<p>Cambridge Business English Higher</p> <p>TOEFL</p>	<p>Certificate of Advanced English (CAE)</p>		
<b>Independent User</b> <small>Gute Sprachkenntnisse</small>	<p><b>B2/Vantage Level</b> (z. B. Abitur-Englisch)                  Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.</p>		<p>First Certificate in English (FCE)</p>	<p>Cambridge Business English Vantage</p>	<p>Español para Relaciones Profesionales</p>	
	<p><b>B1/Threshold Level</b> (z. B. Realschul-Englisch)                  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.</p>	<p>Zertifikat Deutsch (ZD)</p>	<p>Cambridge Preliminary</p>	<p>Español</p>	<p>Français</p>	<p>Italiano</p>
<b>Basic User</b> <small>Grundkenntnisse</small>	<p><b>A2/Waystage Level</b>                  Kann einzelne Sätze im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z. B. Informationen zur Person, zu Einkaufen, Arbeit). Kann sich in einfachen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten Austausch von Informationen und um vertraute Themen geht.</p>	<p>Deutsch</p>	<p>English</p>	<p>Español</p>	<p>Français</p>	<p>Italiano</p>
	<p><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.</p>		<p>English</p>	<p>Español</p>	<p>Français</p>	<p>Italiano</p>

## Intensivkurse 2006 – alle Niveaustufen

06.03.–10.05.2006, 15.05.–13.07.2006, 21.08.–17.10.2006  
(Mittelstufe II: 17.07.–08.09.2006), 30.10.–22.12.2006

**Sondertarife für Studienbewerber:** zwei Kurse (Grund- und Mittelstufenkurse),  
zusammen 360 Unterrichtsstunden, für nur EUR 638,80!

### Grundstufe – Intensivkurse

#### Grundstufe I – A1

KURSLEITERTEAM

Für Teilnehmer mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen. Kompetenzniveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

#### Vormittags

Montag bis Freitag, 6. März bis 10. Mai 2006, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (ermäßigt: EUR 353,80 oder EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7100

#### Abends

Dienstags, mittwochs, donnerstags, 14. Februar bis 28. Juni 2006, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (ermäßigt: EUR 269,40 oder EUR 169,50) inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7104

#### Grundstufe II – A2

KURSLEITERTEAM

Für Teilnehmer, die Grundstufe I besucht haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Kompetenzniveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

#### Vormittags

Montag bis Freitag, 6. März bis 10. Mai 2006, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (ermäßigt: EUR 353,80 oder EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7110

#### Abends

Dienstags, mittwochs, donnerstags, 14. Februar bis 28. Juni 2006, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (ermäßigt: EUR 269,40 oder EUR 169,50), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7114

#### Grundstufe III – B1

KURSLEITERTEAM

Sie lernen, die meisten vertrauten Situationen des täglichen Lebens auf Deutsch zu bewältigen. Sie können danach die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) ablegen, die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen bescheinigt. Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens.

#### Vormittags

Montag bis Freitag, 6. März bis 10. Mai 2006, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (ermäßigt: EUR 353,80 oder EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7120

#### Abends

Dienstags, mittwochs, donnerstags, 14. Februar bis 28. Juni 2006, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (ermäßigt: EUR 269,40 oder EUR 169,50), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7124

### Mittelstufe I – Intensivkurse

Ziele sind 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 (ZMP) 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 nach Einstufungstest.

#### Mittelstufe I – B2

KURSLEITERTEAM

Die Mittelstufe I entspricht dem Kompetenzniveau B2 des Europäischen Referenzrahmens.

#### Vormittags

Montag bis Freitag, 6. März bis 10. Mai 2006, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 180 Ustd. Gebühr: EUR 398,00 (ermäßigt: EUR 319,40 oder EUR 201,50), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7150

#### Abends

Dienstags, mittwochs, donnerstags, 14. Februar bis 28. Juni 2006, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (ermäßigt: EUR 269,40 oder EUR 169,50), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7154

#### Mittelstufe II – C1

KURSLEITERTEAM

Die Mittelstufe II entspricht dem Kompetenzniveau C1 des Europäischen Referenzrahmens.

#### Vormittags

Montag bis Freitag, 6. März bis 10. Mai 2006, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 180 Ustd. Gebühr: EUR 398,00 (ermäßigt: EUR 319,40 oder EUR 201,50), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7151

#### Abends

Dienstags, mittwochs, donnerstags, 14. Februar bis 28. Juni 2006, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (ermäßigt: EUR 269,40 oder EUR 169,50), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7155

## DAS KURSSYSTEM

Großes Deutsches Sprachdiplom  
des Goethe-Instituts (GDS)



Oberstufe II – C2



Kleines Deutsches Sprachdiplom  
des Goethe-Instituts (KDS)



Oberstufe I – C1/C2



Zentrale Mittelstufenprüfung  
des Goethe-Instituts (ZMP)



Mittelstufe II – C1



Mittelstufe I – B2



Zertifikat Deutsch



Grundstufe III – B1



Grundstufe II – A2



Grundstufe I – A1

# 10 DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Beratung: F. v. Criegern de Guinázú · daf@vhs-goettingen.de · 49 52-37 · Mo, Di 10.00–13.00, Do 15.00–17.00 Uhr

## Integrationskurse

### Deutsch als Zweitsprache

Aussiedler und Ausländer, die in Deutschland dauerhaft bleiben, erhalten vom Bundesverwaltungsamt bzw. der Ausländerbehörde eine Berechtigung zur Teilnahme an einem Deutschkurs (Integrationskurs, Niveau A1, A2 und B1 des Europäischen Referenzrahmens). Kursteilnehmer/innen mit einer Berechtigung der Ausländerbehörde zahlen EUR 1,00 pro Unterrichtsstunde. Teilnehmer/innen, die Arbeitslosengeld II erhalten, können auf Antrag von den Gebühren befreit werden. Kommen Sie in unsere Deutsch-Beratung.

*Teilnehmerin des Integrationskurses*

### Vormittagskurse, alle Niveaustufen:

Beginn: 6. März, 15. Mai, 21. August 2006;  
Montag bis Freitag von 8.45 bis 13.00 Uhr.

### Abendkurse:

dienstags, mittwochs, donnerstags von 17.30 bis 20.00 Uhr.

Der Integrationskurs umfasst einen Basiskurs und einen Aufbaukurs von je 3 x 100 Unterrichtsstunden und einen 30-stündigen Orientierungskurs.

### Orientierungskurs:

Der Kurs vermittelt Grundwissen über Deutschland und hilft Deutschlernern mit Sprachkenntnissen auf B1-Niveau, Deutschland und seine Gesellschaft besser zu verstehen. Der Kurs steht allen Interessierten offen.

Beginn: 6. März, 11. Mai, 14. Juli 2006;  
30 Unterrichtsstunden. Für Selbstzahler:  
EUR 61,50 (ermäßigt: EUR 30,75)

Ein Einstieg ist in alle Stufen möglich.

## Oberstufe

### Oberstufe I (KDS)

SUSANNE KLINGBORN

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. Die Oberstufe I bereitet auf die Prüfung zum Kleinen Deutschen Sprachdiplom (KDS) des Goethe-Instituts vor, die im Mai und November 2006 im Prüfungszentrum Hannover abgenommen wird. Mit Einstufungstest.

*Dienstags und donnerstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 17.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 90 Ustd. Gebühr: EUR 215,00 (ermäßigt: EUR 173,00 oder EUR 110,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 061-7166*

### Oberstufe II

Die nächste Oberstufe II wird im Herbstsemester ab Ende Oktober 2006 angeboten.

### Vorbereitung auf TestDaF

STEPHAN MÜLLER

Wenn Sie in Deutschland studieren möchten, können Sie statt der DSH auch den TestDaF ablegen. Hier lernen Sie Prüfungsbedingungen, Testformat und Aufgabenstruktur kennen und erhalten ausreichend Gelegenheit, die sprachlichen Fertigkeiten zu trainieren, die Sie in der Prüfung brauchen.

*Montag bis Freitag, 7. bis 26. Juni 2006, 13.30–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd.; Teilnehmerzahl: 12–18. Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 061-7146 ●*

*Montag bis Freitag, 7. bis 25. August 2006, 13.30–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd.; Teilnehmerzahl: 12–18. Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 061-7147 ●*

### Vorbereitung auf die DSH

Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber

STEPHAN MÜLLER

Für Studienbewerber, die bereits Mittelstufenniveau erreicht haben und im März 2006 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.

*Montag bis Freitag, 2. bis 21. März 2006, 14.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd.; Teilnehmerzahl: 16–25. Gebühr: EUR 122,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7170 ●*

## Prüfungen/Internationale Zertifikate

### Zertifikat Deutsch (ZD) – Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens

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.

### Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP) – Niveaustufe C1 des Europäischen Referenzrahmens

Die Volkshochschule nimmt im Auftrag des Goethe-Instituts die Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP) ab. Mit dem ZMP-Zeugnis wird die Fähigkeit bescheinigt, sich zu komplexen Themen mündlich und schriftlich angemessen äußern und anspruchsvolle authentische Texte verstehen zu können.

### Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) – Niveau C1/C2 des Europäischen Referenzrahmens

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.

*Teilnehmerin des Integrationskurses*



## Fachkraft für Sprachkompetenzförderung und Sprachentwicklung in der Kindertagesstätte (vhsConcept)

CHRISTEL EICHLER, SPRACHTHERAPEUTIN  
INES SCHALANSKY, LEGASTHENIE-THERAPEUTIN  
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRLOGOPÄDENTTEAM  
DER SCHULE FÜR LOGOPÄDIE, GÖTTINGEN

Eine wichtige Aufgabe von pädagogischen Fachkräften an Kindertagesstätten ist die Begleitung des Kindes auf dem Weg des Spracherwerbs. Immer mehr Kindern fehlen bei Schuleintritt die nötigen sprachlichen Fähigkeiten, was an die Kindertageseinrichtungen zunehmend höhere Anforderungen stellt. Dieser berufsbegleitende Lehrgang vermittelt in 16 Monaten Erziehern und Erzieherinnen praxisbezogene fundierte Kenntnisse zur Sprachförderung. Sprachförderung als Gesamtkonzept beinhaltet neben konkretem Wissen über den Erst- und Zweitspracherwerb von Kindern vor allem auch Kenntnisse über Entwicklungspsychologie und die Genese der kindlichen Sprachverweigerung, Sprachprüfverfahren und Sprachtrainingsprogramme. Der Lehrgang kann mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden. Die Teilnehmer

erhalten ein Zertifikat von »vhsConcept« des Landesverbandes der Volkshochschulen.

17. Februar 2006 bis Juni 2007, ein Wochenende pro Monat: freitags, 18.00–21.15 Uhr, samstags, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 186 Ustd.; Teilnehmerzahl: 12–16.  
Anmeldeschluss: 1. Februar.  
Gebühr: EUR 1100,00 · Kurs 061-7910●

## Lesen-/Rechtschreibförderung für Kinder (3. bis 6. Schuljahr)

CHRISTEL EICHLER/INES SCHALANSKY

Viele Kinder brauchen Hilfe, weil sie Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben. Dieser Kurs vermittelt Ihrem Kind Basis-Strategien für das Lesen und Schreiben. Unsere Lehrkräfte sind Deutschlehrerinnen und Fachfrauen für Lesen-/Rechtschreibförderung.

Infoveranstaltung: 6. Februar 2006, 14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7  
Kurs: montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 14.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–9. Gebühr: EUR 150,00 (inkl. Einstufung und Elternberatung) · Kurs 7900●

## Fortbildung für Sprachkursleiter/innen – Fortbildungsseminare Frühjahr 2006

Freitag, den 24. Februar, 14.30–18.30 Uhr:  
Fremdsprachenlernen in heterogenen Gruppen – Probleme und Chancen (Dr. Hermann Engster)

Freitag, den 19. Mai, 14.30–18.30 Uhr:  
Neue Wege im Fremdsprachenunterricht – Szenarien-Konzept und Task-Orientierung (Dr. Hermann Engster)

## Basisqualifikation für neue Sprachkursleiter/innen

Der Lehrgang wird in Kooperation zwischen den Volkshochschulen der Region Niedersachsen-Süd und dem VHS-Landesverband durchgeführt und richtet sich an neue VHS-Sprachkursleiter/innen: Er verbindet praktischen Unterricht und theoretische Reflexion in Seminarform, Selbststudium und angeleiteten Erfahrungsaustausch mit der Betreuung durch Mentoren. Die Ausbildung erstreckt sich über zwei Semester und führt zu einem Abschlusszertifikat. Zu den Einzelheiten fordern Sie bitte unser Merkblatt an. Information und Anmeldung: Dr. Hermann Engster.

## Basisqualifikation für Lehrkräfte im Bereich Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Lehrkräfte im Bereich DaF/DaZ, die in Integrationskursen, gefördert nach dem Zuwanderungsgesetz, unterrichten wollen, müssen seit 2005 eine entsprechende Qualifizierung nachweisen. Der VHS-Landesverband Niedersachsen hat auf der Grundlage der allgemeinen Basisqualifikation eine eigene Qualifikation für DaZ erarbeitet und dafür die Akkreditierung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) (zusammen mit nur wenigen anderen Institutionen) erhalten. Die Ausbildung erstreckt sich über zwei Semester und umfasst die Teilnahme an 124 Unterrichtsstunden. Ein erster Durchgang hat den Lehrgang in Niedersachsen bereits erfolgreich abgeschlossen. Information: Haide Faridani.

## Rücktritt/Cancellation

Ein Rücktritt ist in Deutschkursen – so weit nicht anders vermerkt – nur bis zum 2. Kurstag möglich, später nur bei längerer Krankheit (mit ärztlichem Attest). / Cancellations are only acceptable up to the second day of the course; after that only in the case of a long-term illness (with a doctor's certificate).

## FRANZÖSISCH

**Beratung und Einstufung:** donnerstags, 2. und 9. Februar 2006, jeweils von 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7, oder telefonisch unter (0551) 4952-47 (s. S. 7). Bitte nehmen Sie vor allen diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Grundstufe

Auf der Grundstufe lernen Sie zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis in etwa vier bis sechs Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A1 erreichen (s. S. 8).

**Wenn Sie noch keine Kenntnisse haben,** dann ist der Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie. Es ist sinnvoll, dass echte Anfänger auch wirklich unter sich sind.

**Wenn Sie schon Kenntnisse haben,** und auch dann, wenn Sie längere Zeit keine Übung mehr hatten, beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Wir empfehlen, keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe zu besuchen, da Sie sich schnell langweilen und andere Teilnehmer dadurch entmutigt werden könnten.

**Der 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.

### 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 (s. S. 8).

*Freitags, 24. Februar bis 2. Juni 2006, 8.45–11.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 36 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14, Anmeldeschluss: 17. Februar. Gebühr: EUR 106,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7301*

### Oberstufe I

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

CHRISTINE WIEGANDT

*Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 10.30–12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7310*

JUTTA ZIRKEL

*Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7311*

### Littérature française

ANNE-MARIE ZACHARIAE

Nous lirons ce semestre »Madame Ex« d'Hervé Bazin. – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: C1/C2

*Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7341*

### Nachmittagskurs

*Neu!*

#### Französisch für Kinder

BLANDINE MOHR-PELFRÈNE

Für Grundschüler/innen (8–10 Jahre) ohne Vorkenntnisse.

Spielerisch werden die Kinder in die französische Sprache eingeführt, mit kleinen Dialogen, Rollenspielen, singen und malen.

*Mittwochs, 1. März bis 21. Juni 2006, 15.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 061-7302 ●*

## Vormittagskurse

### Grundstufe II

LINDA VERDIER

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Perspectives«, Band 1, ab Lektion 4

*Dienstags, 21. Februar bis 16. Mai 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 88,00 · Kurs 061-7306*

### Grundstufe VI

BLANDINE MOHR-PELFRÈNE

Venez apprendre le français avec nous! Pour les études, pour les voyages ou pour le plaisir... So viel „Conversation“ wie möglich, so viel Grammatik wie nötig.

Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 10

*Freitags, 24. Februar bis 2. Juni 2006, 9.00–11.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 94,00 · Kurs 061-7300*

### Aufbaustufe IV

JUTTA ZIRKEL

Lehrbuch: »Perspectives 2«, ab Lektion 8  
Die Lerngruppe freut sich über neu hinzu kommende Teilnehmer.

## Abendkurse

### Grundstufe I für Schnell-Lerner

JUTTA ZIRKEL

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Sprachen zu lernen fällt Ihnen relativ leicht, Sie haben noch nie Französisch gelernt und können außer „Bonjour“ praktisch noch nichts. In zügigem Tempo werden die Grundlagen erlernt, um Französisch sprechen und verstehen zu können.  
Lehrbuch: »Perspectives«, Band 1 (Cornelsen), Lehr- und Arbeitsbuch

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7321

### Grundstufe II

BLANDINE MOHR-PELFRÈNE

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Perspectives«, Band 1 (Cornelsen), Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7324

### Grundstufe IV

LINDA VERDIER

Eine aufgeschlossene kleine Gruppe freut sich auf neue Teilnehmer/innen. Wichtigste Ziele sind: Französisch sprechen und verstehen.  
Lehrbuch: »Pont Neuf en route«, ab Lektion 6

Dienstags, 21. Februar bis 20. Juni 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 14. Februar. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7323

### Grundstufe VI

BLANDINE MOHR-PELFRÈNE

Venez apprendre le français avec nous. Nous parlerons cuisine, culture et voyages. Einfache Grammatikstrukturen werden wiederholt, den Schwerpunkt legen wir auf „Conversation“. Lehrbuch: »Pont Neuf«, Bd. 1, ab Lektion 11. Neue Teilnehmer/innen bitte Rücksprache im Fachbereich wegen des Lehrbuchs.

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7304

### Aufbaustufe V

JUTTA ZIRKEL

Lehrbuch »Campus« 2, ab U5, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)  
Die Themen werden durch den Einsatz von Zeitungs-, Hörtexten und Chansons ergänzt.

Donnerstags, 23. Februar bis 22. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 061-7331

### Aufbaustufe VI

CATHERINE WOLF-CHUAT

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Lehrstoff aus »Pont neuf«, Bd. 2, oder einem vergleichbaren Lehrwerk kennen. Der Kurs bereitet auf das Kompetenzniveau B1 vor, die Oberstufe. Lehrmaterial im Kurs erhältlich.

Dienstags, 14. Februar bis 30. Mai 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustd.; Teilnehmerzahl: 7–12; Anmeldeschluss: 7. Februar. Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 061-7330

### Oberstufe

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

FRANÇOIS BOBBI

Montags, 13. Februar bis 19. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7342

FRANÇOIS BOBBI

Mittwochs, 15. Februar bis 31. Mai 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7343

### Chansons de la France – Offenes Singen

YVES LUPETTE

Alle Leute mit Sympathien für Frankreich und seine Chansons sind herzlich eingeladen zum gemeinsamen Singen von Liedern über die Liebe, die Revolution und die Freiheit. Texte und Noten liegen bereit, die Texte werden übersetzt, gesungen wird, naturellement, auf Französisch, wobei auch Anfänger im Französischen problemlos mithalten können – die Lust am Singen genügt! Damit die Kehlen nicht austrocknen, können Sie Wein (französischen) mitbringen. Und wer ein Instrument spielt und aus dem Stegreif begleiten kann, möge sich dazu gesellen. Bienvenue!

Freitag, 16. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustd.; Teilnehmerzahl: 3–30. Gebührenfrei · Kurs 061-7389

### Conversation

CATHERINE WOLF-CHUAT

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.

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 85,00 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7344

### Auffrischung – Stufe 1

LINDA VERDIER

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

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 103,50 (Kopierkosten werden zzgl. von Kursleiterin eingesammelt) · Kurs 061-7350

### Auffrischung – 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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 18.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 061-7351

### Grammatik – Auffrischung

CATHERINE WOLF-CHUAT

Der Kurs wiederholt wichtige Grammatik-Phänomene: Subjonctif, Futur I und II, die Pronomen u. a. m.

Dienstags, 28. Februar bis 21. März 2006, 16.00–18.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 48,00 (inkl. Euro 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7352 ●

Freitags, 10. Februar bis 3. März 2006, 14.00–16.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 48,00 (inkl. Euro 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7353 ●

### Handelskorrespondenz

CATHERINE WOLF-CHUAT

Handelskorrespondenz für Teilnehmer/innen mit Französisch-Vorkenntnissen zum Einstieg in die berufliche Korrespondenz oder auch als Auffrischung.

Montags, 20. Februar bis 13. März 2006, 18.00–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 67,00 (inkl. Euro 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7359 ●

Neu!

Neu!

## SPANISCH

**Beratung und Einstufung (auch telefonisch):** montags, dienstags, 10.00–13.00 Uhr, und donnerstags 2. und 9. Februar 2006, jeweils 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7, Tel.: (0551) 4952-37. Bitte nehmen Sie vor allen diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Grundstufe

Auf der Grundstufe lernen Sie zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, je nach Kurstyp in ein bis vier Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A1 erreichen (s. S. 8).

**Wenn Sie noch keine Kenntnisse haben,** dann ist der Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie. Es ist sinnvoll, dass echte Anfänger auch wirklich unter sich sind.

**Wenn Sie schon Kenntnisse haben,** und auch dann, wenn Sie längere Zeit keine Übung mehr hatten, beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Wir empfehlen, keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe zu besuchen, da Sie sich schnell langweilen und andere Teilnehmer entmutigt werden könnten.

#### Interessiert an einem Zertifikat?

Nach insgesamt etwa 250 Ustd. können Sie eine Prüfung ablegen und das Europa-Sprachzertifikat Spanisch (DELE) erwerben.

#### Der 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.

### 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 (s. S. 8).

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Ausgaben: »Caminos Neu«, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 3-12-514906-1) – eine Neuanschaffung von »Caminos« (alte Ausgabe) lohnt nicht. Sprechen Sie mit uns.

### Vormittagskurse

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

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Sie haben bei diesem Vormittagsprogramm noch in diesem Semester Gelegenheit, in weiteren 5-Wochen-Kursen das Spanischlernen fortzusetzen. Ein Einstieg in einen Abendkurs, vergleichbare Kenntnisse vorausgesetzt, ist auch mitten im Semester möglich. Wer schon einmal etwas Spanisch gelernt hat, sollte sich über einen besser geeigneten Kurs beraten lassen.

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1  
*Dienstags und donnerstags, 14. Februar bis 16. März 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7525*

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

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 4  
Nachdem Sie sich sprachlich bisher in der Gegenwart bewegt haben, beginnen Sie hier mit dem Perfecto.

*Dienstags und donnerstags, 21. März bis 9. Mai 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18; Anmeldeschluss: 14. März. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7526*

Chile

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

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 8

*Dienstags und donnerstags, 23. Mai bis 29. Juni 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 16. Mai. Gebühr: EUR 90,00 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7527*

#### Aufbaustufe I

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 2, ab Unidad 1 (Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag)

*Freitags, 17. Februar bis 5. Mai 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 10. Februar. Gebühr: EUR 88,00 · Kurs 061-7548*

#### Aufbaustufe II

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 2, ab Unidad 5 (Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag)

*Montags, 13. Februar bis 15. Mai 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7545*

#### Aufbaustufe VI

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Lehrbuch: »Caminos«, Bd. 2, ab Unidad 11. Neue Teilnehmer/innen nehmen bitte Rücksprache im Fachbereich wegen des Lehrbuchs.

*Mittwochs, 22. Februar bis 24. Mai 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 15. Februar. Gebühr: EUR 107,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7547*

### Spanisch am Samstag

#### Grundstufe II

ÁLVARO CEBALLOS VIRO

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 5, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

*Samstags, 18. Februar bis 3. Juni 2006, 10.00–12.30 Uhr (Unterricht auch am 8. April; kein Unterricht am 11. März, 22. April und 20. Mai); VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 99,00 · Kurs 061-7506*

### Nachmittagskurse – Spanisch mit Muße

#### Grundstufe I

INOCELIA KOKOT

Anfänger ohne Vorkenntnisse erlernen in gemäßigttem Tempo die Anfänge des Spanischen und können dann in Abendkursen weiterlernen.

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

*Dienstags, 21. Februar bis 27. Juni 2006, 16.00–17.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7502*

#### Cuéntame

Eine offene Veranstaltungsreihe in einfachem Spanisch für alle an Spanisch Interessierten. Gebührenfrei. Bien venidos todos!

#### Chile ayer y hoy

Die Kursleiterin Viviana Castillo stellt in Wort und Bild Veränderungen in ihrem Heimatland vor.

*Freitag, 9. Juni 2006, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Anmeldung bis zum 2. Juni erbeten. Gebührenfrei · Kurs 061-7578*

> **WM-Gewinnspiel für die ersten 100 Anmeldungen in Spanisch, siehe Editorial, Seite 3**

## Online-Lernen

In Zusammenarbeit mit dem Instituto Cervantes bietet die Volkshochschule ihren Teilnehmern die Möglichkeit, zusätzlich Online-Übungsmaterial für Spanisch (gegen Nutzungsgebühr des Instituts) zu nutzen.

## Spanische Sprachwochen

### Bildungsurlaub

Sprachwochen stellen eine besonders intensive Form des Lernens dar: Bei ganztägigem Unterricht tauchen Sie eine Woche lang – 5 Tage mit je 8 Unterrichtsstunden – 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 bzw. aufgefrischt, wie es zunächst für die Verständigung in Alltagssituationen erforderlich ist. Hinweise zum Bildungsurlaub finden Sie auf S. 101. Natürlich stehen die Sprachwochen auch allen anderen Interessierten offen.

### Auffrischkurs für Fortgeschrittene

VIVIANA CASTILLO

Die Sprachwoche ist für Fortgeschrittene mit etwa 3 Jahren Schulspanisch oder Kenntnissen auf dem Niveau des Lehrbuchs »Caminos 2« bestimmt.

Montag bis Freitag, 24. bis 28. Juli 2006, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 3. Juli. Gebühr: EUR 130,50 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7573

## Abendkurse

### Grundstufe I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

INOCELIA KOKOT

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7510

GRACIELA MIRIAM SOSA-VAN DEN KERKHOFF

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7520

INOCELIA KOKOT

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7515

### Grundstufe I für Schnell-Lerner

MARÍA RIOS NAVARRO

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse erlernen in zügigem Tempo die Grundzüge des Spanischen. Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Donnerstags, 27. April bis 20. Juli 2006, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 061-7514

### Grundstufe I – Kompaktkurs

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT,  
MARIANA GISLER BOTTARO

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie haben in diesem Kompaktprogramm noch in diesem Semester Gelegenheit, das Spanischlernen in drei weiteren Kompaktkursen fortzusetzen. Hier erwerben Sie elementare Fertigkeiten, damit Sie sich in Spanien oder Lateinamerika in einfachen Alltagssituationen verständigen können. Wer schon einmal etwas Spanisch gelernt hat, sollte sich über einen besser geeigneten Kurs beraten lassen.

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

Donnerstag/Freitag, 23./24. Februar, jeweils 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 25. Februar, 9.30–12.45 Uhr, Montag bis Donnerstag, 27. Februar bis 2. März 2006, jeweils 18.15–21.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16; Anmeldeschluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 061-7531

### Grundstufe II – Kompaktkurs

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT,  
MARIANA GISLER BOTTARO

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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

Donnerstag/Freitag, 16./17. März, jeweils 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 18. März, 9.30–12.45 Uhr, Montag bis Donnerstag, 20. bis 23. März 2006, jeweils 18.15–21.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 061-7534

### Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 5, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

VIVIANA CASTILLO

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 19.15–20.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7503

## Chile

VIVIANA CASTILLO

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7504

ÁLVARO CEBALLOS VIRO

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7508

### Grundstufe III

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

PATRICIA HERNÁNDEZ B. SCHILLER

Dienstags, 21. Februar bis 27. Juni 2006, 19.15–20.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7535

ÁLVARO CEBALLOS VIRO

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 19.15–20.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7507

### Grundstufe III – Kompaktkurs

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT,  
MARIANA GISLER BOTTARO

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Voraussetzung sind Teilnahme am Kompaktkurs Grundstufe I und II oder an ca. 50 Stunden Spanischunterricht. In diesem Kurs beginnen Sie mit dem Perfecto.

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. I, ab Unidad 7

Donnerstag/Freitag, 20./21. April, jeweils 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 22. April, 9.30–12.45 Uhr, Montag bis Donnerstag, 24. bis 27. April 2006, jeweils 18.15–21.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 7–12; Anmeldeschluss: 6. April. Gebühr: EUR 94,00 · Kurs 061-7539

# 16 SPANISCH · PORTUGIESISCH

Fachberatung: H. Faridani · faridani@vhs-goettingen.de · 49 52-47 · Di, Do 10.00–13.00 Uhr, Do 15.00–16.30 Uhr

## Grundstufe IV – Kompaktkurs

MÓNICA NARANJO-MERBOLDT,  
MARIANA GISLER BOTTARO

Voraussetzung sind Teilnahme am Kompaktkurs Grundstufe I, II und III oder an ca. 80 Stunden Spanischunterricht. In diesem Kurs lernen Sie u. a.: Indefinito, Gerundio. Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. I, ab Unidad 10

Donnerstag/Freitag, 8./9. Juni, jeweils 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 10. Juni, 9.30–12.45 Uhr, Montag bis Donnerstag, 12. bis 15. Juni 2006, jeweils 18.15–21.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 7–12; Anmeldeschluss: 27. Mai. Gebühr: EUR 94,00 · Kurs 061-7544

## Conversación fácil

YOLANDA ASCENCIO EQUIHUA-WESSEL

Dieser Sprechkurs mit viel Landeskunde ist für Teilnehmer/innen, die den bereits gelernten Stoff aus »Caminos 1« oder einem vergleichbaren Lehrwerk praktisch anwenden möchten.

Dienstags, 14. Februar bis 23. Mai 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 67,50 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7540

## Aufbaustufe I

MARIANA GISLER BOTTARO

Lehrbuch: »Caminos (alt!)«, Bd. 1, ab Unidad 13, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18 (neue Teilnehmer nehmen bitte Rücksprache im Fachbereich wg. des Lehrbuchs). Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7509

## Aufbaustufe III

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

DR. THANYA SANTACRUZ

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7513

ILENA LOURDES GARCIA

Dienstags, 7. März bis 4. Juli 2006, 18.45–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 28. Februar. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7516

## Aufbaustufe IV

MIRIAM BEATRIZ SPADACCINI-SCHWAB

Lehrmaterial erhalten Teilnehmer im Kurs.

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 87,50 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7542

VIVIANA CASTILLO

“Hablando se entiende la gente...”

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Lehrstoff aus »Caminos neu«, Bd. 2

oder einem ähnlichen Lehrwerk beherrschen. Wir werden anhand leichter Lektüre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern. – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2 abgeschlossen.

Donnerstags, 9. März bis 6. Juli 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7544

## Oberstufe

MARIANA GISLER BOTTARO

Kompetenzniveau B2 des Europäischen Referenzrahmens. Lehrmaterial im Kurs erhältlich.

Montags, 20. Februar bis 26. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 13. Februar. Gebühr: EUR 82,50 (zzgl. Kopierkosten, werden von Kursleiterin eingesammelt) · Kurs 061-7549

## 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 España o Latinoamérica. A través de cuentos, artículos, fragmentos literarios, etc., iremos acercándonos a las realidades de los países hispanohablantes, y conoceremos diferentes aspectos de sus culturas y tradiciones. Una meta del curso es desarrollar la expresión oral y escrita así como la capacidad de análisis y la comprensión de textos. Además trabajaremos con capítulos seleccionados de la gramática; a comienzos del curso determinaremos los temas. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2.

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 17.30–19.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7550

Bahia/Brasilien

## BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH

### Grundstufe III

INOCELIA KOKOT

Für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Falar... Ler... Escrever Potuguês. Um curso para estrangeiros« (EPU-Verlag, 2. Auflage 2003; ISBN 85-12-54310-8), ab Lektion 7

Dienstags, 21. Februar bis 20. Juni 2006, 17.30–19.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 14. Februar. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7585

Weiterbildung in der Region  
[www.bildung21.net](http://www.bildung21.net)

## LATEIN

Neu!

### Latein für jedermann

BRITA KOTRASCH

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. – Latein begegnet uns auch hier in Deutschland überall. Neben lateinischen Fremdwörtern (wie Luxus, fatal, Passion), aber auch so „urdeutschen Wörtern“ wie Mauer, Fenster, Wein und Redewendungen finden wir hierzulande auch zahlreiche lateinische Inschriften. Der Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung in die lateinische Sprache und einen Einblick in die Schönheit ihrer Logik.

Donnerstags, 16. Februar bis 30. März 2006 (und ein zusätzlicher Termin nach Absprache), 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 44,00 (zzgl. Kopierkosten für Skript an die Kursleiterin) · Kurs 061-7640

## NIEDERLÄNDISCH

### Grundstufe II

HOLGER E. WIEDENSTRIED

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Taal vitaal«, Bd. 1, ab Lektion 9

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006,  
18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7701

### Konversation

HOLGER E. WIEDENSTRIED

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon  
»Taal vitaal«, Band 1, oder Band 1 eines  
anderen Niederländisch-Lehrbuches beendet  
haben. Lehrmaterial erhalten Teilnehmer im  
Kurs.

Dienstags, 21. Februar bis 30. Mai 2006,  
18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
7–12; Anmeldeschluss: 14. Februar.  
Gebühr: EUR 80,50 (zzgl. Kopierkosten,  
werden vom Kursleiter eingesammelt) ·  
Kurs 061-7700

*Neu!*

## TÜRKISCH

### Grundstufe II

CUMA KAZANCI

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Güle, güle«, ab Lektion 7

Dienstags, 21. Februar bis 27. Juni 2006,  
19.30–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str.  
21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7850

### Türkçe – sprechen, singen und verstehen

Bildungsurlaub

MARTINA SCHLEGEL

Ausgehend von den Sprachunterschieden  
zwischen dem Deutschen und dem Türkischen  
vermittelt der Kurs einen Einblick in die tür-  
kische Sprache, zeigt Ursachen und Problem-  
lösungsansätze für Schwierigkeiten türkisch-  
sprachiger Kinder beim Erlernen der deutschen  
Sprache auf und vermittelt u. a. türkische  
Lieder zur pädagogischen Begleitung und  
interkulturellen Förderung von Kindern aller  
Muttersprachen im Vorschulalter. Der Kurs  
eignet sich für Mitarbeiter und Studierende  
im Bereich der Pädagogik als auch für Erzie-  
hende, die der türkischen Kultur gegenüber  
aufgeschlossen sind.

Montag bis Mittwoch, 3. bis 5. April 2006,  
9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-7855

*Neu!*

## FINNISCH

### Grundstufe II

STEFAN SAVOLAINEN

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Yksi, kaksi, kolme«, Band 1, ab  
Lektion 9

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006,  
17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7650

## UNGARISCH

*Neu!*

### Grundstufe I

DR. JUDITH MOLNÁR

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Hungarolingua«, Bd. 1,  
ab Lektion 1

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006,  
17.00–18.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7660

*Dorfidylle in Ungarn*

## GRIECHISCH

### Grundstufe IV

KONSTANTIN KASTRINOJANNIS

Lehrbuch: »Griechisch leicht gemacht«  
(Skript des Kursleiters), ab Lektion 18

Donnerstags, 23. Februar bis 15. Juni 2006,  
20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16; Anmelde-  
schluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 85,50  
(inkl. Euro 3,00 für Lehrmaterial) ·  
Kurs 061-7711

### Aufbaustufe V

KONSTANTIN KASTRINOJANNIS

Lehrbuch: »Ellinika Glossa«, Bd. 1, ab  
Lerneinheit 4

Parallel dazu: »To mystino tou kokkinou  
spitiou« (Erzählung in einfachem Griechisch)

Mittwochs, 22. Februar bis 7. Juni 2006,  
18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmelde-  
schluss: 15. Februar. Gebühr: EUR 82,50 ·  
Kurs 061-7718

### Oberstufe

KONSTANTIN KASTRINOJANNIS

Wir lesen und unterhalten uns über Petros

Markaris' neuesten Krimi »O Che aftok-  
tonisse«. Darin schildert der Autor einen  
weiteren spannenden Fall für Kommissar  
Charitos, der inzwischen auch in Deutsch-  
land Kultstatus erlangt hat.  
Nebenbei erfährt der Leser Interessantes  
über das Griechenland von heute.

Donnerstags, 23. Februar bis 8. Juni 2006,  
18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
26 Ustd.; Teilnehmerzahl: 7–12; Anmelde-  
schluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 87,00 ·  
Kurs 061-7719

### Leichte Konversation auf Neugriechisch

BRITA KOTRASCH

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen  
mit Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse  
praktisch anwenden und dabei etwas über  
Lebensweise und Mentalität der Neugriechen  
erfahren möchten.

Mittwochs, 15. Februar bis 17. Mai 2006,  
18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
7–12; Anmeldeschluss: 8. Februar.  
Gebühr: EUR 83,50 (inkl. EUR 3,00 für  
Lehrmaterial) · Kurs 061-7717

## ITALIENISCH

**Beratung und Einstufung:** Nutzen Sie unser Angebot einer kostenfreien Beratung und Einstufung! Rufen Sie uns an, oder kommen Sie persönlich vorbei: dienstags, 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 16.30 Uhr, donnerstags, 10.00 bis 13.00 Uhr. Tel. (0551) 49 52-13.

### 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 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 8). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

**Für wen geeignet?** Für Leute mit wenig Erfahrung im Sprachenlernen.

**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. Siehe nebenan!

### Grundstufe I

DR. SILVIA MARCHINI-STEINMETZ

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

*Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 19.00–20.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7400*

### 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: Telefon (0551) 4952-13.

### Grundstufe II

DR. MARTA PETRONI-REGEN

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

*Dienstags, 28. Februar bis 4. Juli 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7406*

*Brunnen in der Via Giulia, Rom*

### Grundstufe IV

DR. SILVIA MARCHINI-STEINMETZ

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 10

*Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 19.45–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7402*

### 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 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 8). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe.

**Für wen geeignet?** Für Leute, die z. B. schon einmal Französisch, Spanisch oder Latein gelernt haben, also geübt im Sprachenlernen sind.

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

**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 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 – 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, 29./30. Juni, 18.30–21.45 Uhr; Samstag, 1. Juli, 9.30–15.30 Uhr; Montag bis Donnerstag, 3. bis 6. Juli 2006, jeweils 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16; Anmeldeschluss: 14. Juni. Gebühr: EUR 87,50 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7421*

### Bildungsurlaub:

#### Italienische Sprachwoche

FABRIZIO MORTAROTTI

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Sprachwochen stellen eine besonders intensive Form des Lernens dar: 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 bestimmt. 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, 3. bis 7. April 2006, 9.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14; Anmeldeschluss: 15. März. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7420*



## Grundstufe I

FABRIZIO MORTAROTTI

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

*Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006,  
18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str.  
21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7422*

## Grundstufe II

FABRIZIO MORTAROTTI

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

*Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006,  
17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7429*

## Grundstufe III

FABRIZIO MORTAROTTI

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

*Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006,  
19.15–20.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7425*

## Grundstufe IV

FABRIZIO MORTAROTTI

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

*Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006,  
19.45–21.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7428*

## 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 8).

## Aufbaustufe II

DR. MARTA PETRONI-REGEN

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

*Mittwochs, 1. März bis 21. Juni 2006,  
20.15–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str.  
21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7403*

## Aufbaustufe II

DR. MARTA PETRONI-REGEN

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 2, ab Lektion 3

*Mittwochs, 1. März bis 21. Juni 2006,  
15.00–16.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str.  
21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7401*

## Aufbaustufe II

FABRIZIO MORTAROTTI

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 2, ab Lektion 5

*Mittwochs, 22. Februar bis 31. Mai 2006,  
18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
7–14; Anmeldeschluss: 15. Februar.  
Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 061-7430*

## 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.

## Oberstufe I

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1

*Donnerstags, 16. Februar bis 8. Juni 2006,  
18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–18. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00  
für Lehrmaterial) · Kurs 061-7435*

## Oberstufe II

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2/C1

*Donnerstags, 16. Februar bis 8. Juni 2006,  
19.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–16. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00  
für Lehrmaterial) · Kurs 061-7445*

*Montags, 13. Februar bis 19. Juni 2006,  
19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16.  
Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für  
Lehrmaterial) · Kurs 061-7446*

*Dienstags, 14. Februar bis 13. Juni 2006,  
18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–16. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00  
für Lehrmaterial) · Kurs 061-7447*

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

### Welches Englisch Sie lernen können:

- allgemeinsprachliches Englisch
- 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. fünf, sechs 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, die zu den weltweit anerkannten und beruflich wertvollen Zertifikaten der University of Cambridge führen.

## Vormittagskurse

### Grundstufe II

MARISA McCLURE-STEINWACHS

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »First Choice. Starter«, ab Unit 4

Freitags, 24. Februar bis 16. Juni 2006, 10.45–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16; Anmeldeabschluss: 17. Februar. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7200

### Grundstufe IV

MARISA McCLURE-STEINWACHS

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

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7204

### Grundstufe V

HEIKE GIESEN

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 15

Freitags, 17. Februar bis 16. Juni 2006, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7202

## ENGLISCH

**Beratung und Einstufung:** Nutzen Sie unser Angebot einer kostenfreien Beratung und Einstufung! Rufen Sie uns an, oder kommen Sie persönlich vorbei: dienstags, 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 16.30 Uhr, donnerstags, 10.00 bis 13.00 Uhr. Tel. (0551) 49 52-13.

*Bei der Europameisterschaft 1996 warf Deutschland im Halbfinale England mit 6:5 (nach Elfmeterschießen) aus dem Cup und wurde dann Europameister.*

### 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 8).

### Aufbaustufe I

HEIKE GIESEN

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 1

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 10.45–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7201

### Aufbaustufe III

MARISA McCLURE-STEINWACHS

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 17

Dienstags, 21. Februar bis 27. Juni 2006, 9.00–11.30 Uhr; 15; VHS, Bahnhofsalles 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16; Anmeldeabschluss: 14. Februar. Gebühr: EUR 132,00 · Kurs 061-7208

### Aufbaustufe IV

GERALDINE KRAUSE

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 31

Mittwochs, 22. Februar bis 17. Mai 2006, 10.45–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 22 Ustd.; Teilnehmerzahl: 6–12; Anmeldeabschluss: 15. Februar. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 061-7232

### Aufbaustufe V

In diesen Kursen lesen Sie Lektüre nach Ihrem Interesse, erweitern Ihre Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz und üben vor allem das freie Sprechen.

ANDREW KNIGHT

Freitags, 17. Februar bis 16. Juni 2006, 9.30–12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 061-7215

GERALDINE KRAUSE

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7214

MONA MEINSHAUSEN

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 10.40–12.10 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7210

MARY ADLER

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 8.50–10.20 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7211

GERTRUDE NEUN

Dienstags, 21. Februar bis 30. Mai 2006, 8.50–10.20 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 67,50 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7217

GERTRUDE NEUN

Dienstags, 21. Februar bis 30. Mai 2006, 10.30–12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 67,50 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7212

## Abendkurse

### Grundstufe

#### Was Sie hier lernen:

Vor allem Sprechen und Verstehen, dazu auch Lesen und Schreiben.

#### Wie viel Sie lernen:

Auf der Grundstufe zunächst 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 8).

#### 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 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.

### Grundstufe I

DANIEL MÖLLENBECK

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: »First Choice«, Bd. 1, ab Unit 1 (Cornelsen, ISBN 3-464-01936-5). Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und Einstufung. Bitte beachten Sie die obigen Hinweise zur Grundstufe!

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 061-7220

### Grundstufe II

DANIEL MÖLLENBECK

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: »First Choice«, Bd. 1, ab Unit 7  
Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.00–20.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 061-7224

### Sie sind im richtigen Kurs?

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: Telefon (0551) 4952-13.

### Grundstufe III

MARINA CZIESIELSKY

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

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–17. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 061-7221

### Grundstufe V

MARINA CZIESIELSKY

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

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 061-7222

### 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 8).

### Aufbaustufe I

MONA MEINSHAUSEN

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 1

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7227

### Aufbaustufe V

Hier können Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis üben, leichte Texte wie z. B. Zeitungsartikel lesen, den Wortschatz erweitern und Grammatik wiederholen.

MONIKA HENNE

Donnerstags, 23. Februar bis 15. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16; Anmeldeschluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7241

MONIKA HENNE

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7244

GERTRUDE NEUN

Montags, 20. Februar bis 12. Juni 2006, 16.45–18.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 67,50 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7239

“Pay no attention – it’s just another of our weekly fire-drills.”

### English on Saturday – Intensivkurs

#### Grundstufe

ANDREW KNIGHT

Lehrbuch: »New Headway English Course. Elementary«, ab Unit 1, Student’s Book mit Vokabelliste und Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel, New Edition (Cornelsen, ISBN 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 2007 auf Wunsch das Cambridge-Sprachzertifikat „Preliminary English Test“ English erwerben. Es bescheinigt Kenntnisse vergleichbar dem Realschulabschluss in Englisch (Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B 1). Dieser Grundstufenkurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse und mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Samstags, 18. Februar bis 10. Juni 2006, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 75 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 184,00 (Ratenzahlung möglich; 1. Rate: EUR 92,00 zu Semesterbeginn, 2. Rate: EUR 92,00 am 6. April) · Kurs 061-7223

British hospitality

### 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!

## Telephoning Skills for Business

CHRISTOPHER EKANAYAKE

Thumping heart? Sweaty brow? Trembling hands? Recognize the scenario? Yes, your phone is ringing and your display shows that it's that English speaking client again!

This course is designed to help you master such situations and come to grips with this major and unavoidable form of business communication. Learn to speak English on the phone confidently and effectively while maintaining the high level of politeness required in the modern business world. Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B1 (see page 8).

*Freitag, 10. März, 16.30–20.00 Uhr, Samstag, 11. März 2006, 9.30–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–12; Anmeldeschluss: 24. Februar. Gebühr: EUR 39,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7261*

## Effective Business Conversation

CHRISTOPHER EKANAYAKE

Is English taking over at your work place? How effectively can you cope with this situation? Or do you sometimes feel like simply throwing it all away and escaping to some desert island? Those foreign visitors, those phone calls from out of the blue... This course will help you to help yourself! It is geared towards developing and consolidating your speaking and listening skills and will help you to gain more self-confidence and fluency in day-to-day business situations such as socialising, telephoning, dealing with foreign clients and participating in meetings. Effective training in key communication contexts from which your future career will only benefit. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B1 (see page 8).

*Freitags/samstags, 9./10. Juni und 16./17. Juni 2006, freitags, 16.30–20.00 Uhr, samstags, 9.30–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16; Anmeldeschluss: 24. Mai. Gebühr: EUR 75,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7262*

## English for Meetings, Presentations and Discussions

Two-weekend course

CLEMENT WULF

This course presents strategies to help non-native English speakers improve their formal and oral presentation techniques in meetings, presentations, debates. – Contents: language speech planning, impromptu speeches, cross-cultural issues, pronunciation.

Advanced level: For people with a good command of spoken English! – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B2/C1 (see page 8).

*Freitags/samstags, 16./17. Juni und 23./24. Juni 2006, freitags, 17.00–20.30 Uhr, samstags, 9.30–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–12; Anmeldeschluss: 24. Mai. Gebühr: EUR 76,00 (inkl. EUR 4,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7284*

## Englische Sprachwochen – Bildungsurlaub

### Allgemeinsprachliches und berufsbezogenes Englisch

Die Sprachwochen sind eine besonders intensive Form des Lernens: Eine Woche lang tauchen Sie so richtig in die fremde Sprache ein! 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 melden, damit der Test zugeschickt werden kann (Tel. 49 52-13/-11). – Die Sprachwochen sind im Land Niedersachsen nach dem Nds. Freistellungsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt. Hinweise dazu finden Sie auf S. 101. – Natürlich stehen die Sprachwochen auch allen anderen Interessierten offen. – Parkmöglichkeiten: Parkhaus am Bahnhof (Sondertarif pro Tag, 8 Stunden: EUR 2,50) oder am Schützenplatz, ca. 7 Min. von der VHS.

### Allgemeinsprachliches Englisch – Level B1

GERALDINE KRAUSE/MARIANNE KOCH

Für Leute mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, dies anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit, dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1 (siehe Seite 8). Frühzeitige Anmeldung vor der Vorbesprechung ist ratsam.

*Montag bis Freitag, 3. bis 7. April 2006, 9.00–17.00 Uhr, Info-Abend: Freitag, 10. März, 17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7271*

### Allgemeinsprachliches Englisch (halbtags) – Level B1

HEIKE GIESEN

Für Leute mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Diese Sprachwoche ist als Bildungsurlaub besonders für Teilzeitkräfte gedacht; sie kann aber auch von allen anderen Interessierten besucht werden. Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, dies anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit, dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. – Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche, lassen Sie sich aber beraten! – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1 (siehe Seite 8).

*Montag bis Freitag, 3. bis 7. Juli 2006, 9.00–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14; Anmeldeschluss: 8. Juni. Gebühr: EUR 63,00 (inkl. 3,00 EUR für Lehrmaterial) · Kurs 061-7276*

### Allgemeinsprachliches Englisch – Level B2

CHRISTOPHER EKANAYAKE/CLEMENT WULF

Für Leute mit 7–9 Jahren Gymnasialenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen. – Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, dies anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit, dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2 (siehe Seite 8).

*Montag bis Freitag, 3. bis 7. Juli 2006, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14; Anmeldeschluss: 8. Juni. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7273*

### Englisch für den Beruf – Level B1

CHRISTOPHER EKANAYAKE/CLEMENT WULF

Für Leute mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) 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, Telefonieren, E-Mail-Schreiben – alles, was man im Verkehr mit Kunden können muss, dies in Partner- und Gruppenarbeit. Dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1 (siehe Seite 8). Frühzeitige Anmeldung vor der Vorbesprechung ist ratsam.

*Montag bis Freitag, 3. bis 7. April 2006, 9.00–17.00 Uhr, Info-Abend: Freitag, 10. März, 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. 6,00 EUR für Lehrmaterial) · Kurs 061-7272*

### Englisch für den Beruf – Level B2

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 to develop confidence and fluency in key communication areas such as socializing, 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 8). Frühzeitige Anmeldung vor der Vorbesprechung ist ratsam.

*Montag bis Freitag, 3. bis 7. April 2006, 9.00–17.00 Uhr, Info-Abend: Freitag, 10. März, 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–12. Gebühr: EUR 135,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7274*

## Activate Your English! – Auffrischungsprogramm

### Allgemeinsprachliches Englisch und Englisch für den Beruf

Die Auffrischkurse sind gedacht für Leute,

- die mal fünf, sechs, zehn oder mehr Jahre Englisch in der Schule (Realschule oder Gymnasium) hatten,
- die etwa zehn bis 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!

**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 zum Auffrischen: S. 23
  2. Kurse für Sprachtraining: S. 22
  3. Sprachwochen: S. 22
  4. Cambridge-Prüfungslehrgänge: S. 24/25
- Lassen Sie sich beraten!

### Auffrischung: Business English, Blockkurs – Stufe B1

CLEMENT WULF

Wenn Sie etwa 5/6 Jahre Englisch in der Schule gehabt haben (Realschule) und lange Zeit „heraus“ sind, können Sie in diesem Blockkurs Ihr Englisch wieder aktivieren, und zwar bis zum Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens (siehe Seite 8).

*Freitags/samstags, 28./29. April, 5./6. Mai und 19./20. Mai 2006, freitags, 16.30–20.00 Uhr, samstags, 9.30–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14; Anmeldeschluss: 11. April. Gebühr: EUR 112,50 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7248*

### Auffrischung: Allgemeinsprachliches Englisch, Blockkurs – Stufe B2

PHILIP BROWN

Für Leute mit 7–9 Jahren Schulenglisch (Gymnasium) oder vergleichbaren Kenntnissen. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B2 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 8).

*Freitags und samstags, 28./29. April, 5./6. Mai und 19./20. Mai 2006, freitags 16.30–20.30 Uhr; samstags 10.30–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14; Anmeldeschluss: 11. April. Gebühr: EUR 104,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7249*

### Allgemeinsprachliches Englisch am Vormittag – Stufe B1

MARISA MCCLURE-STEINWACHS

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 B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 8). – Lehrbuch: »Language in Use. Pre-Intermediate. New Edition«. Classroom Book (nur dieses; Klett, ISBN 3-12-539444-9).

*Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 113,00 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7245*

### Allgemeinsprachliches Englisch am Abend – Stufe B1

GUNDA RAUCH

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 B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 8). – Lehrbuch: »Language in Use. Pre-Intermediate. New Edition«. Classroom Book (nur dieses; Klett, ISBN 3-12-539444-9).

*Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 113,00 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7252*

### Englisch für den Beruf – Stufe B1

GUNDA RAUCH

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 B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 8). – Lehrbuch: »Business Objectives. New Edition«. Student's Book (Cornelsen, ISBN 3-464-03749-5).

*Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 121,50 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7255*

*“There’s been a revolution. – I’m to free you, and you’re to execute me!”*

### Sie sind im richtigen Kurs?

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: Telefon (0551) 4952-13.

## Englisch für den Beruf

Kurs für Berufsrückkehrerinnen

GUNDA RAUCH

Sie haben z. B. in der Realschule sechs Jahre Englisch gehabt und möchten Ihr Englisch wieder auffrischen, um z. B. eine Stelle als Sekretärin in der Wirtschaft anzutreten. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, und dies schon in Richtung Business English. Sie können hier Ihr Englisch bis zum Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 8). – Anmeldungen über die Koordinierungsstelle Frauenförderung, Neues Rathaus, Zimmer 3342 (Tel. 0551/400-2860).

*Donnerstags und montags, 20. April bis 29. Mai 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16. Gebühr: EUR 125,50 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7297*

## English Grammar

PHILIP BROWN

Sie sind noch einigermaßen „drin“ im Englischen, möchten sich aber die Regeln der Sprache besser bewusst machen, um sich mündlich und schriftlich korrekt und differenziert ausdrücken zu können. Dazu ist die Grammatik unerlässlich, aber sie ist kein Selbstzweck, sondern bleibt stets Mittel zur Kommunikation. Um diese geht es auch hier, und so kann Grammatik sogar Spaß machen!

### English Grammar – Level B1

Für Leute mit 5/6 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 (siehe Seite 8).

*Dienstags, 14. Februar bis 4. Juli 2006, 17.45–19.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 34 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 107,50 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7263*

### English Grammar – Level B2

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 (siehe Seite 8).

*Dienstags, 14. Februar bis 4. Juli 2006, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 34 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 107,50 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7264*

*“There must be easier ways of killing mice.”*

## Cambridge Certificate – Prüfungslehrgänge

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 courses at the VHS Göttingen are designed as a preparation for the Cambridge Certificate 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.

### Cambridge First Certificate in English

CHRISTOPHER EKANAYAKE

General description of the First Certificate in English (FCE): Successful FCE candidates are regarded as good 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, 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 8).

*Mittwochs, 1. November 2006 bis 6. Juni 2007, 18.00–21.15 Uhr (kein Unterricht am 20. Dezember), Informationsabend: 22. September, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 358,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 062-7291*

*“Did you ever pay that marriage bureau?”*

### Cambridge Certificate in Advanced English

PAULINE WHITSEY-DYCK

General description of the Certificate in Advanced English (CAE): Successful CAE candidates are regarded as proficient users of English. They are able to use the language with ease and fluency and can cope confidently in most situations that would arise in an English-speaking country – socially, professionally and in higher education. The Certificate in Advanced English (CAE) meets the matriculation requirements of many British universities. The level of the Certificate in Advanced English is approximately two-thirds of the way between First Certificate and Proficiency.

Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: C1 (see page 8).

*Mittwochs, 1. November 2006 bis 6. Juni 2007 (kein Unterricht am 20. Dezember), 18.00–21.15 Uhr; Informationsabend: 22. September, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 358,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 062-7292*

### Cambridge Certificate of Proficiency

CLEMENT WULF

General description of the Certificate of Proficiency in English (CPE): The CPE is the most respected certificate. 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.

Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: C2 (see page 8).

*Mittwochs, 1. November 2006 bis 6. Juni 2007 (kein Unterricht am 20. Dezember), 18.00–21.15 Uhr; Informationsabend: 22. September, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 358,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 062-7293*

## Cambridge Business English Certificates

Prüfungslehrgänge zu den Zertifikaten der University of Cambridge Syndicate

Die Weltsprache Englisch wird in vielen Berufen immer wichtiger. Kaum eine Stellenanzeige in der Zeitung, in der nicht in der Wirtschaft gute Englischkenntnisse verlangt werden. Unsere Lehrgänge, die auf den Erwerb der international bedeutendsten Englisch-Zertifikate vorbereiten, vermitteln Ihnen die Kenntnisse und Fertigkeiten, die Sie im englischsprachigen Geschäftsverkehr benötigen – im Sprechen, Hörverstehen, Leseverständnis und schriftlichen Ausdruck, aber das Hauptgewicht liegt auf den kommunikativen Fertigkeiten. Selbstverständlich können Sie an den Lehrgängen teilnehmen, ohne die Prüfung abzulegen. – Lassen Sie sich beraten!

## Cambridge Business English Certificate Vantage

CHRISTOPHER EKANAYAKE

General description of Business English Certificate (BEC) Vantage: BEC Vantage is a course in which communicative skills in a business context are practised. Contents of the course are based on the many situations encountered in an office where English is used, e.g. meeting people, dealing with visitors, telephoning. Reading practice includes understanding reports and letters. Written work focuses on notes, memos, and letters. Texts used for listening include conversations, short reports, telephone calls. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B2 (see page 8).

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. Level B1“ (S. 24) zur Vorbereitung auf den Lehrgang zu besuchen.

Montags, 30. Oktober 2006 bis 4. Juni 2007, 18.00–21.15 Uhr, und zwei zusätzliche Termine für Probeklausuren; Info-Abend: 18. September, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 358,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 062-7295

## Cambridge Business English Certificate Higher

CLEMENT WULF

General description of Business English Certificate (BEC) Higher: BEC Higher is a task-based examination intended to test the candidate's ability to use English communicatively in a business context. 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 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. Level B2” (p. 24) is recommended.

Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: C1 (see page 8).

Montags, 30. Oktober 2006 bis 4. Juni 2007, 18.00–21.15 Uhr, und zwei zusätzliche Termine für Probeklausuren; Info-Abend: 18. September, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 358,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 062-7296

## Conversation

### 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 8).

### Easy Conversation in the Morning

MARISA MCCLURE-STEINWACHS

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 10.40–12.10 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7253

### Easy Conversation in the Evening

CIRSTEN CARLSON

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7259

ULRIKE KRUSE

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7258

### Level 2 – Advanced Conversation

This course is designed for people with a good command of spoken English. Subjects for discussion will be decided according to the interests of the participants. – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2/C1 (siehe Seite 8).

### Advanced Conversation in the Morning

PATRICIA SHAW

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 10.40–12.10 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7254

### Advanced Conversation in the Evening

PATRICIA SHAW

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 18.40–20.10 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7260

### Sie sind im richtigen Kurs?

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) 49 52-13.

## 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.

Donnerstags, 16. Februar bis 29. Juni 2006, 17.00–18.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7615

### Grundstufe I für Schnell-Lerner

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Groa-Verlag)

Dienstags, 14. Februar bis 4. Juli 2006, 16.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7611

### Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 13

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Mittwochs, 15. Februar bis 21. Juni 2006, 19.40–21.10 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10 (am 21. Juni in VHS, Bahnhofsallee 7); 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7613

GUN SCHMIDT

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7614

### Grundstufe III

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 17  
Dienstags, 14. Februar bis 27. Juni 2006, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16; Anmeldeschluss: 7. Februar. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7612

### Grundstufe V

GUN SCHMIDT

Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 25

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7610

### Aufbaustufe V

GUN SCHMIDT

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

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7621

### Oberstufe I

Vi läser kortare texter och tidningsartiklar samt en roman av en modern författare och diskuterar om aktuella händelser. Vi ägnar en viss tid åt grammatiska övningar som repetition.

GUN SCHMIDT

Mittwochs, 15. Februar bis 31. Mai 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 8. Februar. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7628

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Dienstags, 14. Februar bis 4. Juli 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7629

### Oberstufe II

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Vi läser en roman, diskuterar tidningsartiklar och lyssnar gärna på någon svensk sång då och då.

Mittwochs, 15. Februar bis 21. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10 (am 21. Juni in VHS, Bahnhofsallee 7); 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7627

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

## NORWEGISCH

### Grundstufe II

INGER HALVORSEN

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: G. Manne: »Ny i Norge«, ab Lektion 8 (neue Ausgabe, im Kurs erhältlich).

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7631

### Oberstufe

INGER HALVORSEN

Her fortsetter vi streiftoget vårt gjennom norsk litteratur og hverdag. Ved hjelp av dikt og viser, film, moderne prosa og avisartikler læres nye ord og uttrykk. Vel møtt!

Dienstags, 14. Februar bis 30. Mai 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 7. Februar. Gebühr: EUR 76,50 · Kurs 061-7635

## DÄNISCH

### Grundstufe II

MARIANNE BRUNKE

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: A. Jöhnk: »Dänisch«, ab Lektion 7

Dienstags, 14. Februar bis 13. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16; Anmeldeschluss: 7. Februar. Gebühr: EUR 82,00 · Kurs 061-7604

### Grundstufe V

MARIANNE BRUNKE

Lehrbuch: A. Jöhnk: »Dänisch«, ab Lektion 12

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7600

### Aufbaustufe V

MARIANNE BRUNKE

Den her gang vil vi beskæftige os med historier fra grænslandet.

Montags, 30. Januar bis 29. Mai 2006, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7601



## POLNISCH

### Grundstufe I für Schnell-Lerner

*Neu!*

BEATA ALICJA SUCHANEK

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: »Witam!« – Der Polnischkurs, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, so dass Sie rasch lernen, sich in den typischen Alltagssituationen zu verständigen; dazu lernen Sie für Beruf und Reise viel Interkulturelles zu dem neuen EU-Mitgliedsstaat.

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 19.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7733

### Grundstufe II

MARIA-ANNA RADWANSKA-NOWAK

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: »Witam!« – Der Polnischkurs, Hueber Verlag, ab Lektion 4

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 19.30–21.00 Uhr, Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 83,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7730

### Grundstufe IV

MARIA-ANNA RADWANSKA-NOWAK

Lehrbuch: »Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Polnisch«, ab Lektion 8

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 17.45–19.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 83,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7732

### Grundstufe X

MARIA-ANNA RADWANSKA-NOWAK

Lehrbuch: »Spotkania«, ab Lektion 10

Mittwochs, 22. Februar bis 24. Mai 2006, 19.45–21.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 6–10; Anmeldeschluss: 15. Februar. Gebühr: EUR 95,00 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7731

### Aufbaustufe XI

MARIA-ANNA RADWANSKA-NOWAK

Neben dem Lehrbuch wird zunehmend mit freien Materialien, kleinen literarischen Texten und Sachtexten zu verschiedenen Themen gearbeitet. Lehrbuch: »Spotkania«, ab Lektion 17

Mittwochs, 22. Februar bis 7. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 15. Februar. Gebühr: EUR 85,00 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7737

### Konversation

MARIA-ANNA RADWANSKA-NOWAK

W czasie spotkań w małej grupie mają Państwo okazję pogłębiać swoje słownictwo i znajomość struktur gramatycznych, czytając wspólnie drobne formy literackie i prasę oraz dyskutując na aktualne tematy.

Kompetenzniveau nach dem Europäischen

Referenzrahmen: B1

Montags, 20. Februar bis 12. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl: 7–12; Anmeldeschluss: 13. Februar. Gebühr: EUR 83,00 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7736

## RUSSISCH

### Grundstufe I für Schnell-Lerner

VERA FELLER

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: »Kljutschki 1«, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, und nach einem Semester können Sie schon so viel, dass Sie sich in Moskau eine Fahrkarte für die Transsibirische Eisenbahn samt Reiseproviant kaufen können.

Mittwochs, 15. Februar bis 7. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7725

### Grundstufe IV

ELENA WOROBJOW

Lehrbuch: »Kljutschki 1«, ab Lektion 6

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7722

Am polnischen Grenzbaum

*Neu!*

### Grundstufe VI

VERA FELLER

Lehrbuch: »Most«, Teil I, ab Lektion 17

Dienstags, 21. Februar bis 13. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 14. Februar. Gebühr: EUR 76,50 · Kurs 061-7721

### Aufbaustufe

VERA FELLER

Für fortgeschrittene Lerner

Lehrbuch: »Klutschki 2«, ab Lektion 1

In diesem Kurs kann das Niveau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen erreicht werden.

Donnerstags, 23. Februar bis 8. Juni 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Teilnehmerzahl: 7–14; Anmeldeschluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 061-7723

### Russische Konversation

ELENA WOROBJOW

Der Kurs übt anhand der Lektüre leichter Originaltexte das Gespräch über das zeitgenössische Leben der Menschen in Russland, die Kultur, ihre Traditionen und Gewohnheiten. Für alle, die bei einer Tasse aromatischem Tee ihre Russisch- und Russland-Kenntnisse erweitern wollen. Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens.

Donnerstags, 2. März bis 1. Juni 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 76,00 (zzgl. Kopierkosten) · Kurs 061-7726

## ARABISCH

### Grundstufe II

MOHAMED MANSOUR AL-MASRI

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

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006,  
18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7801

## CHINESISCH

### Grundstufe II

DR. LINGYUN FANG

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«,  
ab Lektion 8 (Verlag Sinolingua)

Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006,  
18.30–20.00 Uhr; 15; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–18. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 061-7811

### Grundstufe IV

DR. LINGYUN FANG

Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«,  
ab Lektion 18 (Verlag Sinolingua)

Montags, 20. Februar bis 26. Juni 2006,  
18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
28 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmelde-  
schluss: 13. Februar. Gebühr: EUR 82,50 ·  
Kurs 061-7813

### Aufbaustufe

DR. LINGYUN FANG

Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«,  
Bd. 2, ab Lektion 34

Montags, 20. Februar bis 19. Juni 2006,  
20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
26 Ustd.; Teilnehmerzahl: 5–8; Anmelde-  
schluss: 13. Februar. Gebühr: EUR 122,00 ·  
Kurs 061-7810

### Chinesische Sprachwoche

Bildungsurlaub

DR. LINGYUN FANG

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für zunehmende wirtschaftliche und kultu-  
relle Beziehungen zu China gewinnt das Chi-  
nesische auch in Deutschland an Bedeutung.  
Die Sprachwoche vermittelt Grundkenntnisse  
der chinesischen Sprache und landeskundliche  
Informationen. Den Schwerpunkt bildet die  
mündliche Kommunikation.  
Lehrbuch: »Praktisches Lehrbuch Chinesisch«  
(Langenscheidt)

Montag bis Freitag, 3. bis 7. April 2006, 9.00–  
17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.;  
Teilnehmerzahl: 10–18; Anmeldeschluss: 20.  
März. Gebühr: EUR 120,00 · Kurs 061-7815

*Neu!*

## JAPANISCH

### Japanisch für Anfänger

FUJIKO TAKAI

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: »Japanisch bitte!«

Zur Grundlage der japanischen Sprache ge-  
hören neben dem Lautsystem und der Gram-  
matik drei Schriftarten (Hiragana, Katakana  
und Kanji).

Beginnend mit der Aussprache von Fremdwör-  
tern im Japanischen werden neue Wörter mit  
Hilfe der Silbenschrift Hiragana schrittweise  
eingeführt. Sie erlernen einfache Sätze aus  
typischen Alltagssituationen in Form von  
Kurzdialogen. Zudem erhalten Sie praktische  
Informationen zur Kultur und Landeskunde  
Japans, wie etwa zum Konzept der Höflich-  
keitsformen in Japan.

Dienstags, 28. Februar bis 4. Juli 2006, 18.30–  
20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theater-  
platz 10; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 84,00 (inkl. EUR 1,50 für  
Lehrmaterial) · Kurs 061-7822

### Grundstufe II

FUJIKO TAKAI

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: »Japanisch bitte!«, ab Lektion 6

Mittwochs, 22. März bis 12. Juli 2006, 18.30–  
20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21;  
30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmelde-  
schluss: 15. März. Gebühr: EUR 89,50 (inkl.  
Euro 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7820

### Grundstufe III

EIKO UCHIDA

Lehrbuch: »Japanisch im Sauseschritt«  
(Doitzu Center Ltd.), ab Lektion 11

Donnerstags, 20. April bis 13. Juli 2006,  
18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium,  
Theaterplatz 10; 24 Ustd.; Teilnehmerzahl:  
10–18. Gebühr: EUR 67,00 (inkl. EUR 1,00  
für Lehrmaterial) · Kurs 061-7823

### Grundstufe V

EIKO UCHIDA

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwochs, 19. April bis 12. Juli 2006, 18.30–  
20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theater-  
platz 10; 26 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 76,50 (inkl. EUR 1,50 für  
Lehrmaterial) · Kurs 061-7821

## DEUTSCHE GEBÄRDEN- SPRACHE (DGS)

UNDINE SCHÄFER/ASTRID HILLEBRAND

### Anfängerkurs

Die Gebärdensprache ist die Muttersprache der  
Gehörlosen. – Der Kurs bietet eine Einführung  
in die eigenständige Sprache und Grammatik  
der Gebärden, mit Übungen an Gesprächs-  
situationen des Alltags. Es wird dabei durch  
Körpersprache, Mimik und natürliche Ge-  
bärdenzeichen auch grundlegende visuelle,  
nonverbale Kommunikation trainiert. Ein  
Einblick in Leben und Kultur der Gehörlosen  
in ihrer eigenen Gruppe und in der Gemein-  
schaft mit den Hörenden soll das Verständnis  
der Welt der Gehörlosen erleichtern. Das An-  
gebot ist für alle Bezugspersonen von gehörl-  
osen Kindern und Erwachsenen gedacht – für  
Eltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Studieren-  
de – und für alle, die Interesse am Kontakt zu  
gehörlosen Menschen haben. Die Kursleiter-  
innen sind hörend/gehörlos; die Teilnehmer/  
innen sollten nicht gehörlos sein.

Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006,  
19.00–20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str.  
21; 30 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–18.  
Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 061-7861 ●

### Fortgeschrittenenkurs

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Montags, 20. Februar bis 19. Juni 2006, 19.00–  
20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26  
Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–14; Anmeldeschluss:  
13. Februar. Gebühr: EUR 100,50 (inkl.  
EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7860 ●



**Parkhaus am Bahnhof  
Schülerparkplatz/BBS II  
Schützenplatz**

## Information und Beratung

*Fachbereich Berufliche Bildung:  
kaufmännische Lehrgänge und Seminare,  
Kommunikation und Firmenschulung*

### **Fachberatung:**

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

### **Sachbearbeitung Bescheinigungen Zeugnisse/Prüfungen:**

*Monika Schneider (Sekretariat)  
E-Mail: [schneider@vhs-goettingen.de](mailto:schneider@vhs-goettingen.de)  
Telefon (0551) 49 52-25, Fax 49 52-32  
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 9.00–13.00 Uhr*

### **Inhaltsverzeichnis:**

Assessment Center .....	32
Ausbildereignung .....	39
Berufliche Perspektiven .....	32, 33
Berufseinsteiger .....	32
Betriebswirtschaftliche Grundlagen ...	34
Betriebswirt/in .....	39
Bilanzbuchhalter .....	38
Buchführung .....	34
Fachkaufmann/-frau für Marketing ...	39
Finanzbuchhalter/in .....	38
Handelsfachwirt .....	39
Industriefachwirt .....	38
IHK-Prüfungslehrgänge .....	38, 39
Kommunikation und Rhetorik ....	30, 31
Management .....	36, 37
Organisationsberatung .....	33
Personalentwicklung .....	33, 34
Personalfachkaufmann/-frau .....	39
Produktmanagement .....	37
Rechtschreibung .....	30
Rhetorik .....	30, 31, 34
Sprechtraining .....	30
Steuerfachwirt/in .....	39
Telefontraining .....	33
Treffpunkt 50 plus .....	40
Vertriebsmanagement .....	37
Wirtschaft .....	34–36

- 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)

## Die neue deutsche Rechtschreibung

MARIA HALD

Ab 1. August 2005 ist die neue deutsche Rechtschreibung bindend für Schulen und Behörden. Mit ihr wird das Schreiben erleichtert, ohne dass sich dadurch das vertraute Schriftbild unserer Sprache wesentlich verändert. Anhand einfacher Übungsbeispiele wollen wir Ihnen die wichtigsten Regeln der neuen Rechtschreibung durchschaubar darstellen, damit Sie diese im Alltag leicht handhaben können.

*Samstag, 11. März 2006, 9.00–12.15 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.  
Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 061-4100 ●

*Montag, 20. März 2006, 9.00–12.15 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.  
Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 061-4101 ●

*Samstag, 13. Mai 2006, 9.00–12.15 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.  
Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 061-4102 ●

## Miteinander arbeiten, miteinander reden

JUTTA HARTE, SUPERVISORIN DGSSV

Ob am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, in der Schule, in der Familie oder im Freundeskreis, überall haben wir es mit Menschen zu tun. Überall sind wir mit Menschen im Gespräch. Wir stellen aber immer wieder fest, dass wir nicht so verstanden werden, wie wir es gerne möchten. Woran liegt das?

An diesem Wochenende erhalten Sie Informationen zur Gesprächsführung und werden Ihr eigenes Gesprächsverhalten in der Wirkung auf andere erkunden. Dabei entdecken Sie, was Sie verändern können.

Besser kommunizieren reicht aber alleine oft nicht aus. Es gehören auch bestimmte Formen der Kontaktgestaltung dazu. Welche sind das? Wozu sind sie gut? Wie wirken sie im beruflichen Alltag? Das Für und Wider von Umgangsformen soll praktisch erarbeitet werden. Inhalte: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit; Möglichkeiten und Grenzen der Kommunikation; Körpersprache als Wirkfaktor verstehen lernen; wozu Umgangsformen im Betrieb? Was spricht dafür und was dagegen? Achtung! Mehr Erfolg durch geringe Teilnehmerzahl!

*Freitag, 28. April, 18.00–21.15 Uhr,*  
*Samstag, 29. April 2006, 10.00–17.30 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd.  
Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 061-4105

## Stimmbildung und Sprechtraining nach Schlawffhorst und Andersen

CHRISTIAN RÖMER, ATEM-, SPRECH- UND STIMMLEHRER

Viele Menschen sind mit dem Klang ihrer eigenen Stimme und ihrer Art zu sprechen unzufrieden. Sie haben eine konkrete Vorstellung davon, was anders sein sollte, aber wissen nicht, wie es zu ändern wäre. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die aus persönlichen oder beruflichen Gründen an Ihrer Stimme und ihrem Sprechen arbeiten möchten. Die Arbeitsweise nach Schlawffhorst und Andersen beruht auf den Wechselwirkungen zwischen Atmung, Stimme und Bewegung. Sie bezieht den ganzen Menschen mit seinen individuellen Stärken und Schwächen ein. Ziel ist es, die Bereiche Atmung, Stimme, Artikulation und sprecherische Intention miteinander in Einklang zu bringen, so dass Stimmklang und Sprache authentisch werden. Ich möchte Ihnen Körper- und Sprechübungen anbieten, die Sie Ihrer eigenen individuellen Stimme näher bringen. Dabei geht es weniger darum, Neues zu erlernen, als vorhandene Fähigkeiten zu nutzen und zu stärken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie einen kurzen Vortrag (z. B. Lesetext, Rede, Präsentation etc.) mit.

*Freitag, 10. März, 15.00–21.00 Uhr,*  
*Samstag, 11. März 2006, 10.00–17.30 Uhr;*  
VHS, Theodor-Heuss-Straße, 16 Ustd.  
Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 061-4110 ●

## Gespräche führen – frei vor anderen sprechen

Wochenseminar (Bildungsurlaub)  
ELKE DREWES, RHETORIKTRAINERIN DGSS

Sie möchten Unsicherheiten in Redesituationen verlieren und so sprechen, dass Ihnen andere zuhören. Sie möchten Gesprächspartner und -situationen besser einschätzen und Gespräche bewusst und zielorientiert steuern. Dieses Seminar richtet sich an alle, die aus beruflichen Gründen ihre Rede- und Gesprächstätigkeit verbessern wollen. Im Mittelpunkt stehen rhetorische Übungen mit Video-Feedback zu Körpersprache, Sprech- und Sprachstil, Rede- und Argumentationsaufbau, Gesprächsanalysen aus dem Alltag der Teilnehmer sowie Situationsangemessene Strategien der Gesprächsführung. – Informationen zum Bildungsurlaub auf S. 101.

*Montag bis Freitag, 6. bis 10. März 2006, 9.00–17.00 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage, 40 Ustd. Gebühr: EUR 155,00 · Kurs 061-4330

## Die Kunst des Fragens

UDO BEKA

Sie können mit Fragen einen lebendigen Dialog gestalten, Missverständnisse klären, ein Problem einkreisen oder auch Neues erfahren. Inhalte: Fragearten und ihre typischen Anwendungen; Wirkungskraft durch zielgerichtetes Fragen; Schlüsselfragen für eine strategische Gesprächsführung; motivierende Fragetechniken; aktives Zuhören; Fragetechniken zur Einwandbehandlung; Erfolgssicherung und Rückmeldung.

*Samstag, 20. Mai 2006, 9.00–16.00 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.  
Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 061-4153

## Wirkungsvolles Sprechen – sicheres Auftreten

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/  
MEDIATORIN

Unsere Wirkung auf andere wird durch unsere persönlichen Auftretensmuster geprägt. Das, was wir sagen, die Vermittlung unserer Inhalte, wird dadurch, wie wir etwas sagen, beeinflusst. So wirken sprecherischer Ausdruck und unsere Körpersprache an der Mitteilung, der Wirkung der Inhalte entscheidend mit.

Ziele dieses Seminars sind:

- genauere Selbsteinschätzung des persönlichen Auftretens und der persönlichen Wirkung durch Erfahrung der Fremdeinschätzung anderer und Video-Feedback;
- Erarbeitung positiver individueller Verhaltensweisen zur Stärkung der persönlichen Ausstrahlung und Kompetenz.

Inhalte:

- Vermittlung des Zusammenhangs von persönlicher Ausstrahlung, Körperhaltung und sprecherischem Ausdruck;
- praktische Übungen zum zielgerichteten Sprechen;
- Übungen zu Atem, Artikulation, sprecherischer Ausdrucksfähigkeit, Körpersprache;
- Präsentation vor der Gruppe;
- Verhalten im Gespräch, in der Diskussion.

Dieses Seminar ist ein Einstiegsseminar, zu einzelnen Themenbereichen werden Intensivseminare angeboten.

*Abendkurs: mittwochs, 26. April bis 14. Juni 2006, 18.30–21.30 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Abende, 32 Ustd.  
Gebühr: EUR 99,00 · Kurs 061-4120

*Wochenendkurs für Frauen: Freitag, 3. März, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 4. März, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 5. März 2006, 10.00–16.00 Uhr;*  
VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd.  
Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-4122

➤ Die Kunst des Vorlesens, siehe  
Seite 84

– Anzeige –

## Gestaltung der freien Rede – Präsentation

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/  
MEDIATORIN

Dieses Seminarangebot richtet sich an Teilnehmer/innen, die das freie Sprechen und die Präsentation vor einer Gruppe erlernen möchten. Inhalte: 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 Redeverhaltens und Auftretens;
- Einschätzung der individuellen Körpersprache und der persönlichen Wirkung.

Freitag, 17. März, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 18. März, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 19. März 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-4123

## Körpersprache im Beruf

Engagement und Persönlichkeit

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/  
MEDIATORIN

Was haben Engagement und Persönlichkeit mit Körpersprache und Sprechen zu tun? Sehr viel! Denn: über körpersprachliche und sprecherische Signale vermitteln wir uns unmittelbar unserem Gegenüber. Wir werden als sympathisch oder eher unsympathisch, gleichgültig eingeschätzt. Dadurch lösen wir die entsprechenden Reaktionen unseres Gegenübers aus, ohne dass uns dieser Wirkungsmechanismus bewusst wird. Mitunter kann es zu Missverständnissen in unserer Kommunikation kommen.

Ziele des Seminars sind, dass

- Sie sich über ihren körpersprachlichen und sprecherischen Ausdruck und Ihre Wirkung bewusster werden;
- Sie Ihren persönlichen Ausdruck wirkungsvoll und zielgerichtet einsetzen können;
- Sie selbstbewusster und engagierter im Berufsalltag auftreten können.

Das Seminar wird mit praktischen Übungen zur Körpersprache und zum Sprechausdruck gestaltet. Dabei werden Präsentations- und Gesprächssituationen einbezogen. Das Gruppen- und Video-Feedback bewirkt eine genauere persönliche Selbsteinschätzung.

Freitag, 24. März, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 25. März, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 26. März 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-4125

## Gespräche überzeugend führen und gestalten

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/  
MEDIATORIN

Sie möchten aktiver an Gesprächen teilnehmen und Ihre Diskussionsfähigkeiten erweitern. In diesem Seminar erlernen Sie Argumentations- und Gesprächsstrategien, damit Sie mehr

Sicherheit und Überzeugungskraft in Ihrem persönlichen Gesprächsverhalten gewinnen und somit konstruktiv Gespräche und Diskussionen mitgestalten können.

Das Seminar wird mit praktischen Übungen zu unterschiedlichen Gesprächssituationen gestaltet. Durch das Gruppen- und Video-Feedback können Sie Ihr persönliches Gesprächsverhalten überprüfen und verbessern.

Inhalte: psychologische Grundlagen der Gesprächsführung; Kenntnisse über Gesprächsaufbau und -dynamik; Vermittlung von Argumentations- und Gesprächstechniken; Verhaltensstrategien in unterschiedlichen Gesprächssituationen; konstruktiver Umgang mit Konflikten.

Freitag, 21. April, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 22. April, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 23. April 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-4126

## Moderation von Gesprächen und (Team-)Besprechungen

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/  
MEDIATORIN

Die Moderation von Gesprächen bedeutet ein hohes Maß an Verantwortung für den Ablauf von Gesprächen und die erfolgreiche Entwicklung von Teams. Moderation erfordert viel Flexibilität sowie Einfühlungsvermögen in die Teilnehmenden, um den Gesprächsverlauf sowohl Ergebnis orientiert als auch für die Beteiligten zufrieden stellend und motivierend steuern zu können.

Inhalte:

- Aufgaben des Moderators/der Moderatorin;
- Gesprächsstruktur und Gesprächsmechanismen;
- Regeln und Techniken der Moderation;
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen;
- motivierende Teamführung;
- praktische Übungen zur Erweiterung der persönlichen Moderationskompetenz;
- Video- und Gruppen-Feedback.

Freitag, 9. Juni, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 10. Juni, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 11. Juni 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-4127

## Präsenz und Ausstrahlung

ANNETTE GUNKEL, DIPL.-SCHAUSPIELERIN

Souveränes Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zu Ihrem beruflichen Erfolg. Unter Anleitung einer Schauspielerin steigern Sie die Ausdruckskraft Ihrer Stimme und lernen Methoden kennen, sich eindrucksvoll zu präsentieren. Sie erkennen Ihre bisherigen Strategien, lernen, diese zu optimieren, und erfahren, wie Sie sich auch in schwierigen beruflichen Situationen effektiv darstellen und mit Charme und Souveränität andere von sich überzeugen können.

Samstag, 24. Juni, 9.00–16.00 Uhr, Sonntag, 25. Juni 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 061-4150

## Lampenfieber reduzieren

ANNETTE GUNKEL, DIPL.-SCHAUSPIELERIN

Sich wohl fühlen statt Trockenheit im Hals und Beklemmung – kann man das lernen? Welche Faktoren verursachen Lampenfieber und wie lässt es sich verringern? Wie reagiere ich bei Zwischenrufen aus dem Publikum? Öffentliche Auftritte gehören selbstverständlich zum beruflichen Alltag und doch erleben die meisten Menschen die Konfrontation mit dem Publikum eher als Qual.

Mit schauspielerischen Techniken lernen Sie, frei und spontan Ihr Anliegen zu vermitteln. In vorgestellten Stresssituationen werden spielerisch individuelle Strategien für den persönlichen Umgang mit Lampenfieber entwickelt und der Einsatz von Körpersprache und Stimme verbessert. Das Lampenfieber wird verringert und der Genuss an öffentlichen Auftritten erhöht.

Samstag, 6. Mai, 9.00–16.00 Uhr, Sonntag, 7. Mai 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 061-4151

## Selbstsicherheit im Umgang mit anderen

ANNETTE GUNKEL, DIPL.-SCHAUSPIELERIN

Die Konkurrenz schläft nicht. Ob in der Arbeitswelt, in der Öffentlichkeit oder im privaten Rahmen, es reicht nicht, selbst zu wissen, wer man ist und was man kann und will, sondern man muss dies ohne Scheu, aber auch ohne Übertreibung nach außen vermitteln können. Dazu gehören der souveräne Umgang mit „Schokoladen- und Schattenseiten“, das Lösen von Blockaden und Mut, Neues auszuprobieren. Ebenso hilfreich ist es, zu erfahren, wie Selbstwahrnehmung und das Bild, das andere von einem haben, differieren und wie man beide Seiten im Einklang bringen kann. Sie erleben an diesem Wochenende, wie Sie Klarheit und Selbstsicherheit erreichen und authentisch sich und Ihr Anliegen „überbringen“ können.

Samstag, 8. Juli, 9.00–16.00 Uhr, Sonntag, 9. Juli 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 061-4152

➤ **Schreibwerkstatt: Schreiben im Studium, siehe Seite 83**

## BERUFSEINSTEIGER

### ... und was qualifiziert Sie für diesen Job?

UDO BEKA

Kommunikationstraining für Bewerbungsgespräche

Sie lernen die wichtigsten Regeln und Techniken zum Thema Kommunikation kennen und sie in Übungen anzuwenden. Eine besondere Situation für jeden von uns ist und bleibt das Bewerbungsgespräch. Hier gilt es, Ängste und Anspannungen zu überwinden, Fehler zu vermeiden und Selbstsicherheit für das Bewerbungsgespräch zu gewinnen. Sie werden mit festem Willen „Schritt für Schritt“ Ihr persönliches Kommunikationsniveau verbessern und lernen, Ihre Bewerbungsgespräche mit einem neuen Selbstverständnis zu führen.

Inhalte: Kleiderordnung und Verhaltensknigge, Gesprächsarten; Gesprächstechniken, Bewerbungsgespräch, Übungen und kritische Reflexion.

Montag, 15./22. Mai, und Dienstag, 16. Mai 2006, 17.00–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustdn, Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 061-4402 ●

### Assessment Center

Die Hürde vor dem Job

FRIEDRICH-GEORG HEEB, UNTERNEHMENSBERATER

Unter Einsatz von Rollenspielen, kniffligen Aufgaben, Leistungstests und Gesprächen werden Bewerber/innen für offene Stellen häufig ausgesucht. Die Unternehmen bedienen sich dieser Auswahltechniken mehr denn je.

Wie gut sind Sie auf diese Herausforderungen vorbereitet und in der Lage, sich positiv von Ihren Mitbewerbern zu unterscheiden?

Wir erarbeiten mit Ihnen das Grundwissen über Aufgabenstellungen innerhalb eines konkreten Assessment Centers, verdeutlichen Stärken und Schwächen und bestimmen mit Ihnen gezielt die persönlichen Vorbereitungs- und Verhaltensdetails für ein erfolgreiches Abschneiden.

Inhalte: Rollenspiele und praxisnahe Einzel-/Gruppenübungen; Testreihen für unterschiedliche Eignungsfelder; persönliche Arbeitsmethodik, Präsentation und Selbstdarstellung.

Montags und Dienstags, 12. bis 20. Juni 2006, 17.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Termine, 20 Ustd. Gebühr: EUR 79,00 · Kurs 061-4403 ●

### Der „kleine Knigge“

Etikette und Umgangsformen für Auszubildende

UDO BEKA

Gute Umgangsformen sind wieder „in“! Sie lernen, Fettnäpfchen zu erkennen und das Hineintreten zu vermeiden.

Inhalte dieser vergnüglichen Einführung sind u. a.: der gute Umgang mit mir selbst; der Umgang mit anderen; richtiges Verhalten in der Arbeitswelt; Lexikon der Höflichkeit; „in“ und „out“.

Montag, 29. Mai 2006, 18.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 16,00 · Kurs 061-4404 ●

## BERUFLICHE PERSPEKTIVEN

### Erfolgreich bewerben

FRIEDRICH-GEORG HEEB, UNTERNEHMENSBERATER

Ziel des Seminars ist die Entwicklung von effektiven und überzeugenden Strategien bei der Bewerbung und die Selbstpräsentation überzeugend und kompetent zu gestalten. Seminarinhalte: Wo finde ich Job-Angebote; wie werte ich sie aus (Internet, Printmedien, Agenturen, Fachpresse etc.); wie entwickle ich ein eigenes Profil; wie mache ich auf mich aufmerksam?

Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch: Wie präsentiere ich mich vorteilhaft? Welche Gehaltsforderungen kann ich stellen? Wie kann ich das Gespräch beeinflussen?

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar ein individuelles Bewerbung-coaching zu buchen. Hierbei wird auf Ihre persönliche Situation intensiv eingegangen, und es werden individuelle Lösungsstrategien erarbeitet. Dieses Coaching kostet pro Person und Stunde EUR 40,00.

Freitag, 28. April, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 29. April 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 061-4200

### Ihre Potenziale richtig einsetzen

SABINE BIER, DIPL.-SOZ./BERATUNG UND TRAINING

Unüberschaubar groß ist heute der Markt der beruflichen Möglichkeiten. Zufriedenheit im Beruf erreichen Sie jedoch erst, wenn Ihre Potenziale mit den Anforderungen des Arbeitsplatzes weitgehend übereinstimmen.

Sie erstellen im Seminar Ihr Qualifikations- und Persönlichkeitsprofil für Ihre Berufsziele. Dazu werden wir mit praktischen Übungen Ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten

ermitteln und mit den Arbeitsplatzanforderungen Ihrer Berufsziele vergleichen.

Samstag, 6. Mai 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.

Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 061-4201

### Bewerbungsbrieife gut formulieren

BRITTA SKALIKS

Kurz, knackig und interessant sollte es sein, das Anschreiben Ihrer Bewerbung. Wer hat noch Zeit, im Berufsleben viel zu lesen? Durch ein gezieltes Anschreiben hebt sich Ihre Bewerbung vielleicht von dem Stapel der übrigen Bewerbungen ab. Einleitung, Präsentation und Schluss sollten individuell stets auf das jeweilige Unternehmen zugeschnitten werden. Doch das ist oft leichter gesagt als getan.

In diesem Seminar lernen Sie, worauf es beim Schreiben eines Bewerbungsbriefes ankommt, damit Ihr Anschreiben gerne gelesen und Neugierde geweckt wird.

Dienstag, 9. Mai 2006, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr: EUR 19,50 · Kurs 061-4202 ●

### Erstellen von Bewerbungsmappen

BRITTA SKALIKS

Der erste Schritt in ein neues Unternehmen hinein ist oft eine gut und passend zusammengestellte Bewerbungsmappe. Dieses Seminar bietet Ihnen aktuelle Tipps und Tricks für die Praxis. Besprochen werden alle wichtigen Bestandteile einer Bewerbung vom Anschreiben bis zu den Zeugnissen. Sie erhalten erprobte Vorschläge zur Anfertigung eines guten Bewerbungsfotos und erfahren, wie der Lebenslauf gestaltet werden muss. Muster-Bewerbungsunterlagen unterstützen Sie bei der Erstellung der eigenen Bewerbung.

Freitag, 12. Mai 2006, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr: EUR 19,50 · Kurs 061-4203 ●

## Erfolgreiche Jobsuche und Bewerbung im Internet

ROBERTO KOHLSTEDT

Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz und wollen dabei das Internet nutzen. Sie wollen wissen, worauf es bei der Bewerbung per E-Mail oder Online-Formular ankommt. Sie werden in Jobmaschinen und auf Firmenseiten sehen, wie Sie gezielt an geeignete Job-Angebote gelangen. In praktischen Übungen am Computer erfahren Sie alles, was Sie für eine erfolgreiche Online-Bewerbung brauchen. Dieser Kurs richtet sich an Arbeitssuchende mit EDV-Kenntnissen (WINDOWS, Winword) und ersten Internet-Erfahrungen.

Samstag, 20. Mai 2006, 9.00–16.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.  
Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 061-4204

## Mit kreativen Strategien zum neuen Job

Was ist Life/Work Planing?

HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALW./PERSONALENTWICKLERIN

Ihre Bewerbungen kommen mit Standard-Absagen zurück? Das Klima oder sonstige Arbeitsbedingungen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz sind für Sie wenig befriedigend? Sie sind sich nicht sicher, was Sie wirklich können und gerne tun möchten? In allen diesen Fällen kann Ihnen eine neue Strategie der Jobsuche helfen, den Arbeitsplatz zu finden und zu bekommen, der wirklich zu Ihnen passt.

An einem Einführungstag bekommen Sie einen ersten Einblick in ein Konzept der kreativen Jobsuche – basierend auf dem Prinzip des „Life/Work Planing“ nach Richard Nelson Bolles – und bearbeiten beispielhaft einige Fragen zur persönlichen Standortbestimmung. Angesprochen sind alle beruflichen Einsteiger, Aufsteiger, Umsteiger, Berufsrückkehrer/innen etc., unabhängig von Branche und Ausbildung. Bei Interesse kann ein Aufbaukurs angeboten werden.

Samstag, 10. Juni 2006, 9.00–16.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.  
Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 061-4210

## PERSONAL-ENTWICKLUNG

### Fortbildung: Systemische Organisationsberatung und Coaching

ERNST SCHULZE BREMER, DIPL.-KFM.

Zielgruppe: Menschen, die als Führungskräfte und Berater in Organisationen oder als Freiberufler in die Organisationsberatung hineinwachsen und/oder die ihre Beratungskompetenz vertiefen wollen.

Inhalte: Entwicklung der Beraterhaltung; Grundlagen systemischer Gesprächsführung; Anlässe und Formen des Einzel-Coachings; systemische Fragemethoden; Teamcoaching und Moderation von Gruppenprozessen; Grundlagen und Arbeitsfelder der Organisationsentwicklung; Begeleitung von Veränderungsprojekten; Konfliktmanagement und Verhandlungsführung; systemische Organisations- und Strukturaufstellungen; Einsatz von Großgruppenmethoden; systemische Strategieentwicklung.

Kostenloser Infoabend: 20. Februar 2006, 19.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7.  
Termine: 17. März 2006 bis 2. Mai 2007, 2 Wochenenden (à 3 Tage) + 5 Bildungswochen (à 5 Tage), insgesamt 26 Tage, 237 Ustd.; Ort: Haus Consens, Göttingen-Herberhausen ([www.haus-consens.de](http://www.haus-consens.de)).  
Gebühr: EUR 1.980,- (zahlbar in 8 Raten) · Kurs 061-4251 (Bitte fordern Sie ausführliche Informationen an unter Tel. 0551/4952-25 oder Homepage: [www.schulzebremer.de](http://www.schulzebremer.de))

### Teamarbeit – eigene Kompetenzen stärken

SABINE BIER, DIPL.-SOZ., BERATUNG UND TRAINING

Wer nicht als EinzelkämpferIn im Arbeitsalltag untergehen möchte oder an Störungen in der Zusammenarbeit leiden will, braucht die Fähigkeit, mit anderen tragfähige Kooperationen aufzubauen. Die Fähigkeit zu professioneller Kooperation und Kommunikation ist auch durch Veränderungsprozesse in Organisationen und Unternehmen zu einer Basiskompetenz von Berufstätigen geworden. Die Teilnehmer/innen reflektieren ihre eigenen Erfahrungen in der Zusammenarbeit, sie schärfen ihre Wahrnehmungen für die Abläufe in Kooperationen und erproben sich mit praktischen Übungen in ihren persönlichen Teamrollen. Ziel ist es, die Kenntnisse der Teilnehmer/innen über die Dynamik in Gruppen und Teams zu vertiefen und ihre soziale Handlungskompetenz auszubauen. Das Seminar setzt die Bereitschaft voraus, berufliche Erfahrungen einzubringen.

Inhalte:

- Welche Teamrollen gibt es? Wie kann ich meine eigene Position optimal gestalten?
- Wie durchschaue ich gruppendynamische Prozesse und beeinflusse sie?
- Welche Kommunikationsregeln muss ich beachten, um effiziente Gespräche führen zu können?
- Wie erkenne ich typische Konflikte im Gruppengeschehen und wie bewältige ich sie?

Freitag, 24. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 25. März, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 26. März 2006, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 128,00 · Kurs 061-4253

## Aufgaben meistern und Ideen entwickeln

ROBERTO KOHLSTEDT

Ziele und Inhalte: Möglichkeiten von Kreativitätstechniken; Methoden und Einsatzmöglichkeiten der Ideenfindung; Spielregeln für die Zusammenarbeit im kreativen Prozess; Kommunikationstraining für erfolgreiche Zusammenarbeit im Team; erfolgreiche Moderation von Gruppen während des kreativen Prozesses; Umsetzung kreativer Ideen.

Freitag, 24. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 25. März, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 26. März 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 120,00 · Kurs 061-4258

## Telefontraining

HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALW./PERSONALENTWICKLERIN

Trotz vieler neuer elektronischer Medien ist und bleibt das Telefon ein zentrales Kommunikationsmittel. Der Umgang mit Kunden am Telefon ist ein entscheidender Faktor der Kundenzufriedenheit und Visitenkarte Ihres Unternehmens.

Beginnend mit dem Melden am Telefon und dem Besprechen eines Anrufbeantworters entwickeln wir einen Gesprächsleitfaden für schwierige Situationen. Wir erproben das Gelernte in praxisnahen Rollenspielen. Schwierige Gespräche analysieren wir mit Hilfe des Eisbergmodells und dem Kommunikationsmodell nach F. Schultz von Thun. Zur Steuerung von Gesprächen lernen wir die Techniken des Fragens und des aktiven Zuhörens kennen.

Freitag, 21. April, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 22. April 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 061-4256

## Cool bleiben in Stresssituationen

Argumentieren unter Stress

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/MEDIATORIN

Stresssituationen lösen unterschiedliche Reaktionen aus. Oft fühlt man sich überrumpelt, man kann nicht mehr angemessen reagieren und es kommt zu einem unproduktiven Schlagabtausch mit gegenseitigen Verletzungen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie Ihr Verhaltensrepertoire überprüfen und erweitern, um solche Situationen mit mehr Gelassenheit und Souveränität bewältigen zu können. Inhalte: Grundlagen erfolgreicher Stress-Argumentation, insbesondere persönliche Einstellung, innere Haltung; Argumentationsstrategien, zielgerichtete Argumentation; Umgang mit unfairen Angriffen; Schlagfertigkeitstechniken; Körpersprache und Sprechdruck. Praktische Umsetzung am Beispiel spezieller schwieriger Gesprächssituationen, die mit Stress verbunden sind. Mit Video-Feedback.

Freitag, 12. Mai, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 13. Mai, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 14. Mai 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd. Gebühr: EUR 162,00 · Kurs 061-4262●

## WIRTSCHAFT

### Betriebswirtschaftliche Grundlagen

Bildungsurlaub

THOMAS KLEIN, DIPL.-ÖKONOM

Lernziele: Nach Abschluss des Seminars kennen die Teilnehmer/innen grundlegende betriebswirtschaftliche Zusammenhänge und können die Abläufe im Unternehmen als komplexes, vernetztes System besser verstehen. Betriebswirtschaftliche Instrumente werden vorgestellt und mit praktischen Anwendungen und Fallbeispielen trainiert. Inhalte: betriebswirtschaftliche Grundbegriffe; Ziele der Unternehmen und Erfolgskriterien für wirtschaftliches Handeln (Gewinn, Rentabilität, Liquidität, Produktivität...); betriebliche Funktionsbereiche und ihre wechselseitigen Beziehungen; betriebswirtschaftliche Instrumente; Aufbau und Bereiche des Rechnungswesens, Bilanz, Gewinn und Verlustrechnung (GuV), betriebswirtschaftliche Auswertungen (BWA) verstehen und interpretieren; Kostenrechnung und -management; Kostenarten, -stellen (BAB) und -trägerrechnung/Kalkulation und Preisbildung, Anwendung der Teilkostenrechnung; Deckungsbeitrag, Break-Even-Point...; Controllingkonzepte und wichtige Kennzahlen, z.B. Return on Investment (ROI), Cash-flow u.a.

Montag bis Freitag, 13. bis 17. März 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 225,00 · Kurs 061-4301

### 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.

Mittwochs, 15. März bis 5. Juli 2006, 18.00–20.00 Uhr (Nicht in den Schulferien); VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Abende, 40 Ustd. Gebühr: EUR 122,00 · Kurs 061-4304

### Buchführung für Freiberufler und Kleinbetriebe

HERBERT FENNEL, BILANZBUCHHALTER

Kleinbetriebe mit einem Gewinn von weniger als EUR 30.000/Jahr und einem Umsatz von weniger als EUR 350.000/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, 17./24. März, 18.30–22.00 Uhr, Samstag, 18./25. März 2006, 9.00–12.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 2 Wochenenden, 16 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 061-4305●

### Controlling für „Nichtbetriebswirte“

THOMAS KLEIN, DIPL.-ÖKONOM

Lernziele: ausgewählte Controlling-Instrumente kennen lernen und anwenden können; verbesserte, gleichberechtigte Kommunikation mit Controllern und Kaufleuten, wirtschaftliches Denken und Handeln. Inhalte: Controlling – Ziele und Aufgaben; der Controller als Navigator; strategisches und operatives Controlling; Instrumente/Werkzeuge des Controllers; Kostenrechnung, Abweichungsanalysen; Planungstechniken, Berichtswesen, Kennzahlensysteme; neuere Ansätze (Balanced Scorecard, wertorientiertes Management; Benchmarking etc.).

Samstag, 13./20. Mai 2006, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 061-4302

### Wie schreibt man eine Rede

GABRIELE SCHIDLACK, LITERATUR-/SPRACHWISSENSCHAFTLERIN, M. A.

Zielgruppe: Führungs- und Nachwuchskräfte aller Branchen. – Tag für Tag treten Menschen auf die Bühne, ziehen das Mikrofon zu sich herüber und blicken in die erwartungsvollen Gesichter ihrer Zuhörer. Doch was gilt es der interessierten Öffentlichkeit zu berichten? Wie muss eine Rede geschrieben und aufgebaut sein, damit sie nicht nur informiert, sondern auch überzeugt? Dieses Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen des Redenschreibens. Durch praktische Übungen an fremden und eigenen Texten lernen Sie, Vorträge übersichtlich zu strukturieren, publikumsnah zu formulieren und vor allem, Reden mit einem überschaubaren Zeitaufwand zu erstellen. Inhalte: Vorbereitung und Grundstruktur einer Rede. Was macht eine gute Rede aus? Das Redemanuskript; Lampenfieber & Co.; Tipps für einen gelungenen Vortrag.

Freitag, 5. Mai, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 6. Mai 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 061-4307

### Mit Beschwerden professionell umgehen

Reklamation als Chance

AXEL SCHULZ, WIRTSCHAFTS- UND UNTERNEHMENSBERATER

Wahrscheinlich beschwerten sich nur 6 % aller Kunden, die einen Anlass dazu hätten. Die genaue Prozentzahl liegt im Dunkeln. Beschwerden sind immer eine große Herausforderung für Betriebe, bieten aber auch große Chancen.

Professionelles Beschwerde-Management schafft zufriedene Kunden und erhöht damit die Kundenbindung. Nicht nervender Streit steht im Mittelpunkt des Beschwerdegesprächs, sondern Konfliktlösung. Die Teilnehmer/innen erfahren in diesem Seminar, wie sie unschöne Auseinandersetzungen bereits im Ansatz vermeiden.

Inhalte:

- erfolgreiches Beschwerde-Management bei schwierigen Kunden;
- Interpretation der Beschwerden;
- Möglichkeiten von Verbesserungen in der eigenen Organisation;
- Kommunikationstheorie und Kommunikationspsychologie;
- partnerorientierte Verhandlungen nach der Win-Win-Methode;
- vorteilhafte Formulierungen statt Konfliktauslöser;
- emotionale Intelligenz und Umgang mit widersprüchlichen eigenen Emotionen;
- konstruktive Kritik üben und die eigene Feedback-Fähigkeit trainieren;
- Übungen und Rollenspiele.

Samstag, 17. Juni 2006, 9.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-4323

– Anzeige –



## Werbebriefe

Kunden gewinnen und binden

GABRIELE SCHIDLACK, LITERATUR-/SPRACHWISSENSCHAFTLERIN, M. A.

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen mittelständischer Unternehmen, die Werbebriefe verfassen müssen.

Der Werbebrief – in der Werbewelt auch Direktmailing genannt – zählt zu den effektivsten und zugleich preiswertesten Wegen der Kundenbindung und -neugewinnung. Damit der Leser „anbeißt“, muss ein Werbebrief allerdings spannend geschrieben sein und die Bedürfnisse des Lesers zielgenau treffen. Dieses Seminar vermittelt die Grundregeln des Werbebrief-Schreibens und macht deutlich, dass für einen spannenden Werbebrief weder eine „Eins“ in Deutsch noch die große Inspiration notwendig sind.

Inhalte:

- Die Festlegung der Zielgruppe
- Was braucht der Kunde und welchen Nutzen kann ich ihm bieten?
- Die psychologische Lesekurve oder wie wird ein Werbebrief gelesen?
- Aufbau und Dramaturgie eines spannenden Werbebriefes
- Tipps für zündende Überschriften
- Stilübungen
- Praktische Übungen

Freitag, 16. Juni, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 17. Juni 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 061-4309

## Präsentieren und vortragen im Beruf

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS, MEDIATORIN

Möchten oder sollen Sie über ein Thema einen Vortrag halten? Sie haben die Aufgabe, Projekt- oder Arbeitsergebnisse in einem Gremium darzustellen – eventuell mit dem Ziel, für weitere Förderung zu werben, da gerade dieses Projekt so sehr wichtig ist... Wie packe ich es an?

Inhalte: Grundkenntnisse zum zielgerechten Sprechen, Vorbereitung auf Rede- und Präsentationssituationen, Konzepte zur Strukturierung von Vorträgen und Redebeiträgen, Stichwortkonzept und Unterlagen, Stilmittel zur Veranschaulichung, Körpersprache und Sprechen in der Präsentation.

Ziele: Selbstsicherheit im Vortrag und in der Präsentation, bewussterer Einschätzung der eigenen Wirkung, Erweiterung der persönlichen Kompetenz im Berufsleben.

Um die persönliche Wirkung genauer einschätzen zu können, haben Sie die Gelegenheit, Ihr eigenes Rede- und Auftretungsverhalten in praktischen Übungen zu erproben. Diese werden durch Videoarbeit begleitet, so dass Sie durch das Gruppen- und Video-Feedback eine genauere Selbsteinschätzung erfahren werden.

Freitag, 16. Juni, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 17. Juni, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 18. Juni 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd. Gebühr: EUR 162,00 · Kurs 061-4300●

## Kundenorientierte Korrespondenz

Leserfreundlich, verständlich und überzeugend schreiben

GABRIELE SCHIDLACK, LITERATUR-/SPRACHWISSENSCHAFTLERIN, M. A.

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen mittelständischer Unternehmen aller Branchen, die geschäftliche Texte verfassen müssen. – Geschäftsbrieftexte sind die Visitenkarte Ihres Unternehmens. Ihre Korrespondenz trägt maßgeblich dazu bei, ob Sie bei Kunden einen positiven oder negativen Eindruck hinterlassen. Geschäftsbrieftexte, aber auch E-Mails, Berichte und Verträge müssen deshalb verständlich, leserorientiert und ansprechend formuliert sein.

Inhalte: Sie lernen zentrale Aspekte des kundenorientierten Schreibens kennen und erhalten viele nützliche Tipps für Ihren Schreibstil. Dadurch gewinnen Sie nicht nur Sicherheit im schriftlichen Umgang, sondern sparen auch – durch effizientes, schnörkelfreies Formulieren – Zeit und Energie in Ihrem Arbeitsalltag.

Freitag, 24. Februar, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 25. Februar 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 061-4308

## Verkaufstraining

CHRISTOPHER BRUNNERT, UNTERNEHMENSBERATER

Für alle, die im Handel oder Dienstleistungsbereich tätig sind oder in diesem Bereich arbeiten möchten.

Teil 1 – Erfolgreich Verkaufsgespräche führen:

- positive Atmosphäre schaffen;
- Kundenbedarf ermitteln;
- nutzenorientiert Angebote unterbreiten;
- gezielt den Verkaufsabschluss herbeiführen;
- Zusatzgeschäfte tätigen.

Teil 2 – Mit besonderen Situationen sicher umgehen:

- professionelles Verhalten am Telefon;
- Einwände von Kunden erkennen und ausräumen;
- Preisverhandlungen erfolgreich führen;
- Reklamationen für Kunden und Firma positiv auflösen.

Ziele: Die notwendigen „Gesprächswerkzeuge“ werden vermittelt und erarbeitet sowie in praktischen Übungen angewendet.

Freitag, 17. Februar/3. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 18. Februar/4. März 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 174,00 · Kurs 061-4270●

## Es geht auch einfach

CHRISTOPHER BRUNNERT, UNTERNEHMENSBERATER

Quillt Ihr Schreibtisch öfter über? Suchen Sie häufiger nach bestimmten Unterlagen? Vergessen Sie gelegentlich, wichtige Aufgaben zu bearbeiten? Durch einfache Methoden können Sie System und Ordnung in Ihren Arbeitsalltag bringen. Mit Hilfe einer anderen Sichtweise auf die Dinge, mit Methoden des Zeitmanagements und der Selbstorganisation lernen Sie, mit vielfältigen und oft gleichzeitig anfallenden Aufgaben sicher zurecht zu kommen. Sie werfen Ballast ab, vermeiden unnötigen Stress und haben mehr Zeit für Dinge, die Ihnen wichtig sind.

Freitag, 17. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 18. März 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 061-4271●

## Wie komme ich an meine ausstehenden Forderungen?

Der Umgang mit Schuldnern  
YASEMIN YILMAZ, RECHTSANWÄLTIN

Die Existenz vieler Unternehmer und Gewerbetreibender wird immer mehr durch die schlechte Zahlungsmoral der Schuldner gefährdet. Insbesondere Existenzgründer oder Jungunternehmer tun sich dabei mit der korrekten Behandlung von Außenständen schwer. Dieses Seminar gibt einen Überblick über die möglichen Vorgehensweisen, wie man auch ohne rechtliches Wissen schnell und kostengünstig an sein Geld kommen kann. Inhalte: Von der ersten Mahnung zum vollstreckungsfähigen Titel. Was muss bei Mahnungen beachtet werden? Wie beantragt man bei Gericht einen Mahnbescheid/Vollstreckungsbescheid? Was für Möglichkeiten der Zwangsvollstreckung gibt es? Wie schickt man einen Gerichtsvollzieher los? Was wird aus den Forderungen bei Insolvenz des Gläubigers?

Dienstag, 21. März 2006, 18.00–21.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.  
Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 061-4316 ●

## Rechtsprobleme bei eBay-Geschäften

FALK BRORSEN, RECHTSANWALT

Das Internet hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Immer mehr Angelegenheiten werden von den Menschen am heimischen Computer erledigt. Insbesondere der virtuelle Internetmarktplatz eBay erfreut sich immer größerer Beliebtheit und gewinnt damit an Bedeutung. Doch so bequem die Nutzung dieses Angebots auch ist: Wie überall, wo viel Geld verdient wird, lauern auch hier Missbrauchsgefahren. Im angebotenen Kurs werden typische Problemfelder rund um den Kauf und Verkauf bei eBay behandelt, und es wird dargelegt, welche Rechte und Handlungsmöglichkeiten bestehen, wenn es Probleme bei der Abwicklung der Geschäfte gibt. Um Voranmeldung wird gebeten.

Mittwoch, 8. März 2006, 18.00–20.15 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd.  
Gebühr: EUR 9,00 · Kurs 061-4577 ●

## Rechtliches Grundwissen für 400-Euro-Kräfte

UDO BEKA

Es herrscht bei 400-Euro-Kräften eine Rechtsunsicherheit. Sowohl Jobnehmer wie Arbeitgeber fühlen sich über einige Aspekte nicht ausreichend informiert. Deshalb werden in diesem Kurs u. a. folgende Themen behandelt: Aushilfe oder reguläre Teilzeitkraft? Ist ein Arbeitsvertrag sinnvoll? Steuern und Sozialversicherungen, Rentenversicherungsfreiheit? Mindestlohn, Lohnfortzahlung bei Krankheit, Weihnachtsgeld, Befristung, Kündigung.

Samstag, 18. März 2006, 9.00–13.15 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd.  
Gebühr: EUR 24,00 · Kurs 061-4315 ●

## MANAGEMENT

### Gekonnt führen

Seminar für neue und zukünftige Führungskräfte

SABINE BIER, DIPL.-SOZ., BERATUNG UND TRAINING

Einen Arbeitsbereich oder ein Team zu leiten ist keine leichte Aufgabe. Trotzdem kommen viele Leiter/innen unvorbereitet auf ihren Posten und zahlen „Lehrgeld“. Führungskräfte stehen im Spannungsfeld der Erwartungen der Organisation, des Teams und der eigenen Vorstellungen. Wer leitet, soll alles können. Im Seminar stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Rolle und Selbstverständnis;
- Führungsstile;
- Motivation und Demotivation;
- Gesprächsführung.

Ziel des Seminars ist es, wichtige Aspekte der Führung von Menschen kennen zu lernen, das eigene Führungsverständnis bewusster zu erleben und das persönliche Verhalten weiterzuentwickeln. Vortrag, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen wechseln sich ab.

Freitag, 19. Mai, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 20. Mai, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 21. Mai 2006, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 128,00 · Kurs 061-4254

## Erfolgreiches Unternehmen sucht Chef

Wie gestalte ich meine Unternehmensnachfolge?

W. BECKMANN, WIRTSCHAFTSPRÜFER/STEUERBERATER

Von der Öffentlichkeit weitgehend unbemerkt, vollzieht sich seit geraumer Zeit ein Prozess, der dramatische volkswirtschaftliche und arbeitsplatzpolitische Folgen hat und auch manches Lebenswerk nach seiner Vollendung ruiniert.

Diese Veranstaltung richtet sich an Firmeninhaber, die ihre Betriebsübergabe rechtzeitig und wohlüberlegt vorbereiten und hierfür Hinweise für die richtige Strategie kennen lernen wollen. In diesem Zusammenhang werden der geeignete Zeitpunkt und Zeitplan der Unternehmensübergabe, Überlegungen über die richtigen Ansprechpartner bis hin zur Wahl des Nachfolgers und die Problematik der Klassifizierung des Unternehmenswerts erörtert. Methodisch variabel, sollen sich die Teilnehmenden möglichst oft selbst aktiv einbringen.

Samstag, 8. Juli 2006, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 061-4311 ●

## Die englische Limited – Chance oder Risiko?

Eine Alternative zur GmbH?

HARNALD HENZE, WIRTSCHAFTSPRÜFER/  
STEUERBERATER

Das Seminar soll einen Einstieg in das Thema Gesellschaftsform der englischen Limited bieten. Die Teilnehmer/innen lernen die wesentlichen rechtlichen und steuerlichen Rahmenbedingungen der englischen Limited im Vergleich zur GmbH kennen.

Inhalte: das Gründungsverfahren der Limited; die rechtlichen Rahmenbedingungen; die Geschäftstätigkeit der Limited in Deutschland; Rechnungswesen und Besteuerung der Limited; die Finanzierung der Limited.

Samstag, 22. April 2006, 9.30–15.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 7 Ustd.  
Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 061-4317 ●

RECHTSANWÄLTE UND NOTAR

*Dr. Niemann & Kollegen*

## Wie sag ich's meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern?

Seminar für „neue“ und „zukünftige“

Führungskräfte

SABINE BIER, DIPL.-SOZ., BERATUNG UND TRAINING

Von der Kommunikation zwischen Führungskräften und ihren Mitarbeiter/innen hängt es ab, wie die Zusammenarbeit und die anstehenden Aufgaben bewältigt werden. Die Verantwortung dafür liegt vor allem bei der Führungskraft. Doch wie führe ich gute Gespräche?

Im Seminar stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Methoden der Kommunikation;
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung;
- Gesprächsvorbereitung und -ablauf;
- kooperative Führung durch Lob/Anerkennung, konstruktive Kritik;
- Konfliktgespräche.

Ziel des Seminars ist es, ein tieferes Verständnis für Gespräche zwischen Führungskraft und Mitarbeiter/innen zu bekommen, das eigene Gesprächsverhalten weiterzuentwickeln und so die eigene Führungsrolle bewusster zu gestalten. Vortrag, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen wechseln sich ab.

Freitag, 23. Juni, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 24. Juni, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 25. Juni 2006, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 128,00 · Kurs 061-4260

– Anzeige –

## Das Vertriebsmanagement

Die richtige Kundenansprache entscheidet über Ihren Erfolg

WILFRIED HÖHRHOLD, MASTER OF BUSINESS MARKETING

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen kleiner und mittelständischer Unternehmen sowie Verantwortliche im Bereich Marketing- und Vertriebsabteilung.

Ziele: Sie erlernen Tools mit denen Sie Ihre Vertriebstätigkeit bzw. die Tätigkeit Ihrer Mitarbeiter effizient steuern und einsetzen können. Vertriebsmitarbeiter/innen sollten nicht aus dem Bauch heraus entscheiden, Grundlagen jeder Entscheidung sind Informationen. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, Ihre Vertriebsaufgaben zu analysieren, Informationen daraus zu extrahieren und Lösungsansätze zu erarbeiten.

Inhalte:

- Aufgaben des Vertriebsmanagement;
- Kommunikation, die Wertschöpfungsketten Ihres Kunden;
- Grundlagen des Investitionsgütermarketing;
- Grundlagen des Marktprozesses;
- Beschaffungsverhalten Ihres Kunden;
- das industrielle Kaufverhalten;
- persönlicher Verkauf;
- kundenbezogene Informationsgewinnung;
- Customer Relationship Management (CRM);
- Analyse der Erfolgsfaktoren;
- Preisgestaltung.

Samstag, 4. März, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 5. März 2006, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 14 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 061-4320

## Das Produktmanagement

Der Markt ist in Bewegung – bewegen Sie Ihre Produkte

WILFRIED HÖHRHOLD, MASTER OF BUSINESS MARKETING

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen kleiner und mittelständischer Unternehmen sowie Verantwortliche im Bereich Marketing- und Vertriebsabteilung.

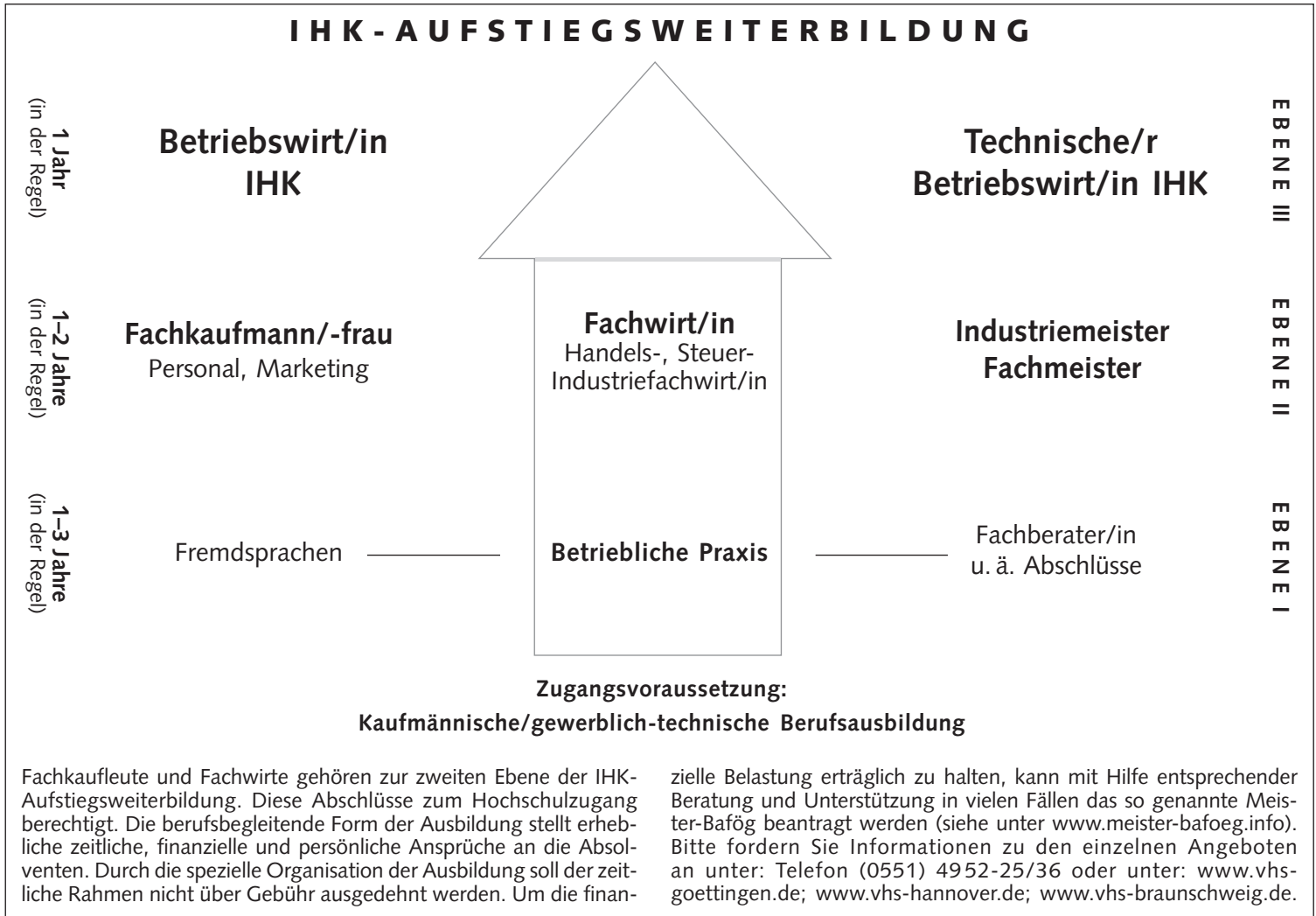
Seminarziele: Häufig werden Produkte am Markt vorbei entwickelt, die Marktakzeptanz ist nicht vorhanden. Dieses Seminar beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, welche Produkte können in einem bestimmten Marktsegment platziert werden. Aber modernes Produktmanagement beschäftigt sich nicht nur mit Produkten und deren Ausstattung. Entscheidend ist eine ganzheitliche Betrachtung aller das Produkt umgebenden Einflüsse und Beziehungen vor dem Hintergrund von Märkten.

Inhalte:

- Aufgaben des Produktmanagement;
- Schnittstelle zwischen Entwicklung und Vertrieb;
- Gestaltung des Leistungsprogramms;
- industrielles Servicemanagement;
- Gestaltung der Distributionsleistung;
- Auswahl von Vertriebswegen;
- Marktsegmentierung;
- mehrstufiges Marketing;
- internationales Marketing;
- Gestaltung des Leistungsentgelts.

Samstag, 11. März, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 12. März 2006, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 14 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 061-4321

Die nachstehenden Fortbildungen bieten wir in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Hannover und Braunschweig in der Metropolregion an.



## Industriefachwirt/in

### IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: Kaufleute, die beruflich weiterkommen wollen; Berufsabschluss in einem kaufmännischen oder verwaltenden Beruf sowie Praxis in der Industrie werden vorausgesetzt.

Prüfung: Industrie- und Handelskammer, Abschluss: „Industriefachwirt/Industriefachwirtin“.

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: Rechnungs- und Finanzwesen, Kostenrechnung, Einkauf und Materialwirtschaft, Marketing und Vertrieb, Personalwesen, Organisation, EDV, Produktion, rechtliche Grundlagen, VWL, Berufs- und Arbeitspädagogik. (Falls die pädagogische Ausbildeignung bereits vorliegt, reduzieren sich Umfang und Gebühr; es wird empfohlen, soweit möglich, vor der Ausbildung den Lehrgang „Ausbilder/in – AdA“ zu besuchen.)

*Beginn: November 2006 · Dauer: 2 Jahre  
Unterrichtszeiten: montags/mittwochs, 19.00–21.30 Uhr, zusätzliche Samstage. Gebühr: ca. EUR 80,00/Monat · Kurs 062-4820 ●  
Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen 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. Interessierte können diese Fächer zusammen mit dem Zusatzfach Informationsverarbeitung bereits nach einem Lehrgangsjahr vor der IHK prüfen lassen und ein Zeugnis „Assistent/in (IHK) für Rechnungswesen“ erwerben. Diese beiden Hauptfächer können

bei der späteren Bilanzbuchhalter/innen-Prüfung angerechnet werden.

*Beginn: April 2006 · Dauer: 28 Monate  
Unterrichtszeiten: dienstags/donnerstags, 18.30–21.00 Uhr, zusätzliche Samstage  
Gebühr: ca. EUR 92,00 pro Monat · Kurs 061-4834 ●*

*Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36*

## Finanzbuchhalter/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 Sachbearbeiteraufgaben als Buchhalter oder Kostenrechner. Inhalte: Buchführung (a–z), Bilanzierung, Steuern, Kostenrechnung, Finanzierung, Recht.

*Beginn: April 2006 · Dauer: 20 Monate  
Unterrichtszeiten: montags/mittwochs, 18.30–20.45 Uhr, zusätzliche Samstage  
Gebühr: ca. EUR 60,00 pro Monat · Kurs 061-4837 ●*

*Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36*

## Ausbilder/in – AdA

### IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: kaufmännische und gewerbliche Mitarbeiter/innen mit abgeschlossener Berufsausbildung.

Prüfung und Zeugnisse: Industrie- und Handelskammer Hannover/Hildesheim.

Qualifikation: Die Absolventen haben die pädagogische Befähigung (AEVO) zur Ausbildung der Auszubildenden im Betrieb. Auch wenn der Nachweis der formalen Qualifikation (Prüfung) für fünf Jahre ausgesetzt wurde, um das Angebot an Lehrstellen zu erhöhen, bleiben die entsprechenden Fähigkeiten doch unabdingbar für eine qualifizierte Ausbildertätigkeit!

Inhalte: Ausbildung planen, durchführen und kontrollieren, Lernschwierigkeiten, Lehrgespräche führen u. a. m.

Beginn: Mai 2006

Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.30–21.30 Uhr, und verschiedene Samstage, 8.30–16.00 Uhr (kein Unterricht in den Ferien, bitte fordern Sie den genauen Zeitplan an!)

Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21

Gebühr: EUR 398,00 (zahlbar in Monatsraten)

Kurs 061-4831 ●

Lehrgangunterlagen bitte anfordern:

Tel. (0551) 49 52-25/36

## Handelsfachwirt/in

### IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: Kaufleute, die beruflich weiterkommen wollen; Berufsabschluss und Praxis in einem Handelsbetrieb werden vorausgesetzt. Prüfung: Industrie- und Handelskammer.

Abschluss: „Handelsfachwirt/Handelsfachwirtin“.

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

Inhalte: Rechnungs- und Finanzwesen, Kostenrechnung, Einkauf und Lager, Marketing, Personalwesen, Organisation und EDV, rechtliche Grundlagen, VWL.

Beginn: November 2006 · Dauer: 2 Jahre

Unterrichtszeiten: montags/mittwochs, 19.00–21.30 Uhr, zusätzliche Samstage

Gebühr: ca. EUR 80,00 pro Monat

Kurs 062-4821 ●

Lehrgangunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

## Steuerfachwirt/in

Die Fortbildung zum Steuerfachwirt/zur Steuerfachwirtin zielt ausschließlich auf Mitarbeiter/innen in den Kanzleien der steuerberatenden Berufe ab. Berufsausbildung und eine mindestens dreijährige Praxis bei einem Steuerberater werden vorausgesetzt. Ohne gleichwertige Berufsausbildung sind 5 bzw. 8 Jahre Berufspraxis nachzuweisen.

Die Prüfung ist vom Steuerberaterverband bundeseinheitlich anerkannt.

Abschluss: Steuerfachwirt/in.

Perspektiven: Die erfolgreiche Absolvierung der Fortbildungsprüfung bietet den Steuerfachangestellten die Möglichkeit, als Steuerfachwirt/in innerhalb der Büroorganisation der steuerberatenden Berufe eine gehobene Position einzunehmen.

Aufstiegschancen: Durch die Ablegung der Fortbildungsprüfung zum Steuerfachwirt/zur Steuerfachwirtin verkürzt sich die nachzuweisende Berufspraxis bei der Zulassung zur Steuerberaterprüfung von 10 auf 7 Jahre.

Inhalte (Prüfungsfächer): allgemeines Steuerrecht; besonderes Steuerrecht; Rechnungswesen, Grundzüge der Jahresabschlussanalyse, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung; Grundzüge des Bürgerlichen Rechts, des Handels- und Gesellschaftsrechts, des Arbeitsrechts, des Sozialversicherungsrechts sowie des Steuerberatungsrechts.

Beginn: April 2006; Dauer: ca. 15 Monate;

Gebühr: ca. EUR 1.700,- (zahlbar in Monatsraten) · Kurs 061-4827 ●

Lehrgangunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

## Personalfachkaufmann/-frau (IHK)

Arbeitsgebiete und Aufgaben: Geprüfte Personalfachkaufleute sind qualifiziert, verantwortliche Funktionen in der Personalwirtschaft eines Unternehmens, in der Personalberatung sowie bei Projekten der Personal- und Organisationsentwicklung wahrzunehmen. Sie beraten qualifiziert und begleiten Prozesse. Insbesondere beherrschen sie die operativen und administrativen Aufgaben der Personalarbeit und gestalten verantwortlich die Entscheidungen in den Bereichen Personalpolitik, Personalplanung und Personalmarketing. Sie übernehmen verantwortliche Funktionen in der Aus- und Weiterbildung und zeichnen sich durch fachspezifische Kommunikations- und Management-Kompetenzen aus.

Beginn: Februar 2006

Dauer: 8 Monate (berufsbegleitend)

Gebühr: EUR 2.800,- (zahlbar in Raten)

Kurs 061-4825 ●

## Fachkaufmann/-frau – Marketing (IHK)

Arbeitsgebiete und Aufgaben: Fachkaufleute für Marketing sind qualifiziert, Branchen übergreifende Aufgaben in unterschiedlichen betrieblichen Funktionsbereichen zu übernehmen, wie z. B. in der Marketing-Organisation, -Planung, -Kontrolle und -Förderung, in der Marktforschung sowie im Produktmanagement, in Absatz-/Produktplanung, Vertrieb/Verkauf oder Marketing-Logistik.

Sie können Absatzmärkte in ihren Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhängen erkennen und verschiedene Aufgabenstellungen des Marketings im Zusammenhang mit der unternehmerischen Gesamtkonzeption und mit anderen betrieblichen Funktionsbereichen fachkundig gestalten. Die Beherrschung von Produkt- und Leistungs politik sowie des Marketing-Managements bilden die Grundlage für die Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben.

Beginn: März 2006

Dauer: 7 Monate (berufsbegleitend)

Gebühr: EUR 2.500,- (zahlbar in Raten)

Kurs 061-4824 ●

## Betriebswirt/in (IHK)

Arbeitsgebiete/Aufgaben: Ein Betriebswirt ist befähigt, die betriebswirtschaftlichen Ziele eines Unternehmens zu bestimmen und zu verwirklichen sowie eigenverantwortlich Führungs- und Managementaufgaben zu erfüllen. Seine Qualifikation baut sowohl auf Kenntnissen und Fertigkeiten eines anerkannten kaufmännischen Ausbildungsberufes sowie auf betrieblicher Erfahrung auf als auch auf einer anschließenden speziellen und erweiterten Befähigung durch kaufmännische Weiterbildung und durch Übernahme von Führungsaufgaben.

Beginn: April 2006

Dauer: 7 Monate (berufsbegleitend)

Gebühr: EUR 3.500,- (zahlbar in Raten)

Kurs 061-4810 ●

## Geplante IHK-Abschlüsse:

Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie Interesse an weiteren Fortbildungslehrgängen mit IHK-Abschluss haben. Bei ausreichender Nachfrage werden wir entsprechende Lehrgänge in Göttingen einrichten:

- Technischer Betriebswirt
- Fachberater/in im Vertrieb (IHK)
- Fachkaufmann/-frau im Vertrieb (IHK)
- Fachkaufmann/-frau für Einkauf und Logistik (IHK)
- Fachkaufmann/-frau für Außenwirtschaft
- Controller/in (IHK)
- Tourismusfachwirt/in

Viele ältere Menschen stehen am Ende ihrer Arbeitslebens vor der Frage: Was kommt danach?

Die Suche nach neuen Formen der Beschäftigung und nach neuer Orientierung beginnt. Denn zumeist sind Sie noch jung und fit. Der neue Lebensabschnitt stellt neue Fragen: Fragen nach Lebenszielen, Interessen und Wünschen.

Viele ältere Menschen stehen unversehrt vor den Kernfragen:

- Gibt es etwas in meinem neuen Lebensabschnitt, was ich für mich oder andere tun kann?
- Gibt es etwas, was mir Spaß macht?

## Einladung zum Informationsabend »Treffpunkt 50 plus« am 6. März 2006, 18.00 Uhr, in der VHS, Bahnhofsallee 7!

Wir laden Sie recht herzlich zu einer ersten unverbindlichen Initiativ-Veranstaltung ein; die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich (Kurs 061-4450).

Der Unternehmensberater **Detlev Friderici** wird diesen ersten Abend zum Kennenlernen nutzen, um die Konzeption der Veranstaltungsreihe zu präsentieren und sich den Fragen und Anregungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu stellen.

**Treffpunkt 50 plus** bietet aktuell Seminare und Workshops an, die nicht nur Wissen und Erfahrung vermitteln wollen, sondern auch Begegnung und Meinungsaustausch fördern.

**Treffpunkt 50 plus** steht für Eigeninitiative, Aktivität und Flexibilität im Alter und will dazu befähigen, eine wichtige Lebensphase richtig zu gestalten und zu genießen.

# TREFFPUNKT 50 plus

Im **Treffpunkt 50 plus** möchte die Volkshochschule Göttingen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern versuchen, neue Ansätze für die Bewältigung des neuen Lebensabschnitts zu entwickeln.

**Treffpunkt 50 plus** ist Aufforderung und Einladung an alle, für die Eigeninitiative bei der Gestaltung des neuen Lebensabschnitts im Vordergrund steht.

**Treffpunkt 50 plus** möchte dazu verhelfen, dass sich ältere Menschen in ihr Leben einmischen. Einmischen bedeutet aktiv, kreativ, initiativ zu sein, um die Potenziale des Alters mit Erfahrung und Wissen zu stärken.

## Lebensarbeit ist beendet – was kommt dann?

DETLEV FRIDERICI, UNTERNEHMENSBERATER

Der Kurs will zum Erkennen der eigenen Lebenssituation sowie zur Entwicklung neuer Denkprozesse anregen, mit denen Energien für neue Lebensinhalte freigesetzt werden können. Er ist Auftakt und zugleich Wegweiser für eine Vielzahl von VHS-Veranstaltungen im „**Treffpunkt 50 plus**“, in dem alle Teilnehmer/innen aufgefordert sind, sich aktiv einzubringen.

Montags, 13./20./27. März, und Mittwoch, 29. März 2006, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 104,00 · Kurs 061-4451

## Konflikte sind Chancen zur Veränderung

DETLEV FRIDERICI, UNTERNEHMENSBERATER

Man sollte meinen, dass Erfahrung und Gelassenheit Tugenden des Alters sind. Weit gefehlt. Konflikte entstehen da, wo jeder auf seinem Recht beharrt. Der Kampf um die „Rechthaberei“ entpuppt sich für alle Beteiligten schnell zum Energiefresser und schmälert die Lebensfreude.

„Lass mich in Ruhe“ – „Ich will davon nichts mehr hören“ – „Du gehst mir auf die Nerven“, solch Äußerungen sind die ersten deutlichen Anzeichen für das Aufkommen eines Konflikts. Rückzug und alles „unter den Teppich kehren“ sind keine Alternativen zur Konfliktbewältigung.

Ziele: Konflikte erkennen und analysieren, Lösungen entwickeln, die wesentliche Kompetenzen der Konfliktfähigkeit im menschlichen Zusammenleben anwenden. Konfliktlösungen sind Chancen zur Neuorientierung, zur Veränderung, um Lebensfreude und Energie zu spüren.

Freitags, 9. bis 23. Juni 2006, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Termine, 12 Ustd. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 061-4453

## Zukunftsszenario: So möchten wir leben!

DETLEV FRIDERICI, UNTERNEHMENSBERATER

Für alle, die daran interessiert sind, kreativ an einem Zukunftsszenario mitzuwirken. Im Mittelpunkt stehen Überlegungen zu altersgerechten Lebensformen und deren Realisierungsmöglichkeiten. Problemanalysen, Kreativitätstechniken und Entwicklungsszenarien werden den Teilnehmern und Teilnehmerinnen helfen, unter sachkundiger Anleitung ein Zukunftsszenario zu finden, das neue Perspektiven und Inhalte für das Leben über 50 beschreibt.

Die Kreativität jedes Einzelnen ist gefordert, wenn es an die Umsetzung der eigenen Planungen geht.

Montags, 24. April / 8. Mai, und dienstags, 25. April / 2. Mai 2006, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 104,00 · Kurs 061-4452

## Kreativ die Umwelt gestalten

DETLEV FRIDERICI, UNTERNEHMENSBERATER

Kreativität ist die Basis für Fitness, Flexibilität, Spaß und Freiheit.

Oftmals stecken wir in festgefühten Denkstrukturen, die uns daran hindern, offen zu sein für Neues und für Überraschungen. Jeder von uns trägt eine Vielzahl von Ideen mit sich herum, aber nur wenige Ideen finden den Weg zur Realisierung. Unser Gedächtnis speichert diese Ideen alle, wir sind allerdings nicht immer in der Lage, sie an die Oberfläche zu holen.

Inhalte: Einführung in verschiedene Kreativitätstechniken, Gedächtnistraining und Erarbeitung von praktischen Problemlösungen.

Montags, 3./10. Juli, und Mittwoch, 5. Juli 2006, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 061-4454

## Information und Beratung

*Fachbereich Berufliche Bildung:  
EDV, Naturwissenschaft, Projekte,  
Verbraucherfragen*

### **Fachberatung:**

*Rüdiger Rohrig,  
Dipl.-Physiker (Fachbereichsleiter)  
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:**

*Monika Schneider (Sekretariat)  
E-Mail: [schneider@vhs-goettingen.de](mailto:schneider@vhs-goettingen.de)  
Telefon (0551) 49 52-25, Fax 49 52-32  
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 9.00–13.00 Uhr*

### **Inhaltsverzeichnis:**

ACCESS .....	56, 57
Acrobat .....	60
Altersvorsorge .....	65
Astronomie .....	62, 63
Bauberatung .....	65
Baumschnitt .....	63
Berufsrückkehrerinnen .....	46, 47
Bildbearbeitung .....	60, 62, 64
CAD .....	59
Datenbank .....	56, 57
Digitales Fotografieren/Filmen .....	62, 64
eBay .....	61, 64
EDV-Grundlagen .....	46, 48, 49
EQUAL .....	45
EXCEL .....	46, 56, 57
FrontPage .....	60
Homepage-Gestaltung .....	60, 61
HTML .....	61
Internet .....	48, 60, 61
LINUX .....	55
MCSE .....	50
Netzwerke .....	50
Office .....	46, 48, 56, 57
Outlook .....	58
PC-Technik .....	59
Photoshop .....	60, 62
Powerpoint .....	46, 60
Programmieren .....	55, 57
Projekte .....	42–45
Schreibtechnik .....	58
Seniorenkurse .....	48
Tabellenkalkulation .....	46, 56, 57
Textverarbeitung .....	46, 48, 56, 57
Verbraucherberatung .....	64, 65
WINDOWS XP .....	49
WINDOWS 2000, 2003 .....	50
Word für WINDOWS .....	46, 48, 56, 57

- 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)

## Im Rahmen des Programms STARegio gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) aus Mitteln des europäischen Sozialfonds

STARegio-Projekte dienen der Strukturverbesserung der Ausbildung in ausgewählten Regionen. Ziel ist einerseits die Erhöhung der Zahl betrieblicher Ausbildungsplätze, andererseits die Anpassung der Ausbildung an die betrieblichen Erfordernisse. Um dies zu erreichen, bieten die Projekt-Mitarbeiterinnen von TrainTec und Vamos verschiedene kostenlose Dienstleistungen für Firmen an. Insbesondere neuen Ausbildungsbetrieben bietet das Projekt viele Vorteile:

- Beratung über Möglichkeiten der Ausbildung und Zulassung als Ausbildungsbetrieb.
- Der Betrieb bildet aus – der „Papierkram“, die Organisation, wird für den Betrieb von uns erledigt.
- Übernahme aufwändiger Verwaltungsarbeiten und – nach Bedarf – Vorauswahl geeigneter Ausbildungskandidaten.

### TrainTec – Ausbildung in innovativen Technologien

Technologien im Nanometermaßstab bergen ein riesiges Potenzial für die Märkte der Zukunft. Ihre Anwendungen liegen in allen Branchen – vom Automobilbau über Optik und Elektronik bis hin zu Medizintechnik und Bauwesen. Im internationalen Vergleich hat Deutschland eine Vorreiterrolle in diesen Zukunftstechnologien, die es zu halten und auszubauen gilt. Dazu werden qualifizierte Fachkräfte benötigt. Aufgrund der Bevölkerungsentwicklung ist ein Mangel an solchen Fachkräften bereits in einigen Jahren zu erwarten und eine Investition der Betriebe in selbst ausgebildete

Fachkräfte notwendig.

In der Region Südniedersachsen/Nordhessen sind viele Betriebe,

die Forschung und Produktion auf dem Gebiet der Nanotechnologien betreiben, angesiedelt. Nur wenige von ihnen bilden aus. Daran möchte das im Juli 2005 begonnene Projekt **TrainTec** etwas ändern. Ein besonders für diese Branchen wichtiger Aspekt ist die von **TrainTec** angebotene Koordination von Verbundausbildung im neu gegründeten Ausbildungsverein **ISA e.V.** Ausbilden im Verbund bietet hochspezialisierten Betrieben die Möglichkeit, einen Auszubildenden auch dann aufzunehmen, wenn der Betrieb alleine nicht alle Anforderungen der Ausbildungsverordnung abdecken kann. Möchten Sie gerne ausbilden, wissen bis jetzt aber nicht, ob das in Ihrem Betrieb möglich ist, oder suchen Sie einen anspruchsvollen Ausbildungsplatz in einer der Zukunftstechnologien, so nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

#### TrainTec-Projekt-Team:

Dr. Caroline H. Kurz, Jörg Meinbrok, Astrid Schneller und Hilke Thomas, Tel.: (0551) 32439, E-Mail: labor@vhs-goettingen.de

„Vamos – Auf geht's“ ist seit August 2004 das Motto des Projektes. Auf ging es dann auch in die Betriebe der Region.

Das Projekt wendet sich insbesondere auch an Unternehmer ausländischer Herkunft, informiert und berät bei Bedarf in verschiedenen Sprachen und hilft beim Umgang mit Behörden und Ämtern.

Der Erfolg hat unsere eigenen Erwartungen übertroffen: 200 Ausbildungsplätze in über 100 Betrieben konnten für die Region Südniedersachsen geschaffen werden. 86 Jugendliche haben ihre Ausbildung bereits begonnen.

**Vamos** geht direkt in die Betriebe und überzeugt durch persönliche Ansprache, Beratung und Unterstützung: Ausbilden gehört dazu!

**Vamos** unterstützt den Betrieb, erledigt „Papierkram“ und Organisation. Der Betrieb kann sich auf die fachliche Ausbildung konzentrieren.

Aufgrund der tollen Ergebnisse wurde die Laufzeit des Projektes verlängert, **Vamos**

wird auch in den nächsten Jahren seine Dienstleistungen **für Betriebe kostenlos** anbieten können.

- Sie bilden nicht aus, weil Ihr Betrieb zu klein ist? – Wir finden einen Partner!
- Sie bilden nicht aus, weil Ausbildung zu teuer ist? – Wir beraten über Fördermöglichkeiten!
- Sie bilden nicht aus, weil der Aufwand zu groß ist? – Wir nehmen Ihnen Arbeit ab!
- Sie haben sich für Ausbildung entschieden? Auf geht's, **Vamos** geht mit! Auch während der Ausbildung stehen die Mitarbeiterinnen bei Fragen, Schwierigkeiten und Problemen zur Verfügung.

Weiter geht's – in die Betriebe, mit den Betrieben. Sind Sie dabei?

#### Vamos-Projekt-Team:

Maria Casan, Birgit Kepke, Astrid Schneller und Hilke Thomas, Tel.: (0551) 32780, E-Mail: info@vhs-vamos.de

### Dynamo

**Berufliche Orientierung und Qualifizierung für arbeitslose Frauen und Männer, verzahnt mit Berufspraxis – der Weg zu einer eigenständigen Existenzsicherung**

- Einstieg in den Kurs laufend möglich
- in Vollzeit oder Teilzeit
- Bildungsbegleitung und sozialpädagogische Betreuung

#### Step 1: Profiling

Individuelle Beratung, Standortbestimmung, Erstellen eines individuellen Förderplanes

- Einzelberatung, Arbeit in Kleingruppen

#### Step 2: Teilnahme an Trainings- oder Qualifizierungsmodulen

Vertiefung und Erweiterung der beruflichen Kenntnisse im Selbstlernzentrum

- angeleitetes Selbststudium und Unterricht in kleinen Gruppen

#### Step 3: Praktikum mit begleitender Qualifizierung

Individuelle Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Praktikumsplätzen in unterschiedlichen Berufsfeldern, die den Vorkenntnissen und Berufswünschen der Teilnehmer/innen entsprechen und eine berufliche Perspektive bieten.

- Praktikum und begleitende Qualifizierungsmodule in Abstimmung mit den Betrieben

#### Abschlussphase: Übergang in ein Arbeitsverhältnis

- Einzelberatung und enge Kooperation mit den Arbeitgebern

Die **Qualifizierungsmodule** werden auf den individuellen Qualifizierungsbedarf und die Wünsche der Betriebe abgestimmt. Die Teilnehmer/innen können Kenntnisse neu erwerben oder ihr vorhandenes Wissen erweitern und vertiefen.

Das Projekt bietet zum Beispiel in folgenden Bereichen Qualifizierungen an: EDV-Grundlagen, Zertifikate für alle MS-Office-Anwendungen, Buchhaltung, Kurs zur Krankenpflegehelferin, Verkaufstraining, EDV...

#### Teilnahmevoraussetzung:

Bezug von ALG II

#### Informationen und Anmeldung:

Ursula Gerech, Tel. (0551) 4952-41, Astrid Strohmeier-Schwonke, Tel. (0551), 4952-44, Helmut Thiele, Tel. (0551) 4952-41. E-Mail: dynamo@vhs-goettingen.de



Information und Beratung: siehe einzelne Projekte

## „TASTE“ – Start in Ausbildung und Arbeit für Migrantinnen und junge Mütter

GEFÖRDERT AUS MITTELN DES EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS

Das Projekt **TASTE** bietet jungen Frauen die Möglichkeit, eine berufliche Perspektive zu entwickeln, durch Qualifizierungen und Praktika einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz zu erwerben.

Wir bieten Ihnen folgende Module zur Auswahl an:

- Kompetenzfeststellung, Berufsorientierung, Auffrischung der Schulkenntnisse (Deutsch, Mathematik, Englisch, Wirtschaft und Soziales), Informationen über Ausbildung und Berufe, Bewerbungstraining, Kommunikation, EDV, Vereinbarkeit Beruf und Familie;
- berufspraktische Qualifizierungen in den Bereichen: Küche/Gastronomie, Verwaltung/Wirtschaft, Verkauf/Handel, Gesundheitsberufe;
- Erwerb von Zertifikaten möglich;
- Praktikum.

Die sozialpädagogische Begleitung unterstützt Sie bei auftauchenden Schwierigkeiten und hilft bei der Organisation der Kinderbetreuung.

### „TASTE“... für junge Mütter

**Sie sind**

- eine junge Mutter;
- unter 28 Jahren;
- ALG-II-Empfängerin;
- nicht mehr schulpflichtig.

**Sie möchten**

- eine Berufsausbildung, möglichst in Teilzeit, machen;
- berufsspezifische Kenntnisse erwerben.

Wir bereiten Sie auf eine Berufsausbildung in Teilzeit vor. Die Ausbildung findet im Betrieb an 30 Stunden in der Woche statt, den Ausbildungsberuf wählen Sie. Wir helfen Ihnen, einen geeigneten Ausbildungsbetrieb zu finden.

Der nächste Vorbereitungskurs startet im September 2006. In Ausnahmefällen können noch junge Mütter in den laufenden Kurs einsteigen und bereits im August 2006 mit der Ausbildung beginnen. Nehmen Sie jetzt Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gern.

**Kursbeginn:** 1. September 2006

**Unterrichtszeit:** 8.30–14.45 Uhr (Teilzeit für junge Mütter)

**Kontakt:** Bärbel Okatz, Tel. (0551) 32759, Theodor-Heuss-Str. 21, 37075 Göttingen, E-Mail: okatz@vhs-goettingen.de

**Anmeldung:** Lassen Sie sich bei der VHS beraten und wenden Sie sich an Ihr zuständiges Job-Center!

## ISA e.V. fördert Verbundausbildung

Auf Initiative des VHS-Projektes „VAMOS“ wurde der Verein Initiative Südniedersachsen für Ausbildung (ISA) gegründet.

Gemeinsam mit starken Partnern aus Wirtschaft und Verwaltung wollen wir der Idee der Ausbildung im Verbund zum Erfolg verhelfen. Die Idee ist denkbar einfach:

Im Verbund teilen sich verschiedene Unternehmen einen Auszubildenden. Viele Betriebe können oder wollen aufgrund von Spezialisierung oder Größe nicht mehr alleine ausbilden. ISA bringt passende Partner zusammen, die gemeinsam einen Azubi ausbilden. Die Auszubildenden

### „TASTE“... für junge Frauen ausländischer Herkunft/Aussiedlerinnen

**Sie sind**

- unter 28 Jahren;
- ALG-II-Empfängerin;
- nicht mehr schulpflichtig;
- im Besitz eines gesicherten Aufenthaltsstatus.

**Sie möchten**

- ihre Deutschkenntnisse verbessern;
- herausfinden, welcher Beruf der richtige für Sie ist;
- Computerkenntnisse erwerben;
- sich auf einen weiteren Schulbesuch vorbereiten;
- einen Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatz finden.

Wir bereiten Sie auf einen weiter führenden Schulbesuch, eine Berufsausbildung oder einen Arbeitsplatz vor. Wir helfen Ihnen, einen geeigneten Schulplatz, Ausbildungsbetrieb oder Arbeitsplatz zu finden. Der nächste Vorbereitungskurs startet im September 2006. Nehmen Sie jetzt Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie.

**Kursbeginn:** 1. September 2006

**Unterrichtszeit:** 8.30–14.45 Uhr bzw. 16.00 Uhr (Teilzeit für junge Mütter, sonst Vollzeit)

**Kontakt:** Bärbel Okatz, Tel. (0551) 32759, Theodor-Heuss-Str. 21, 37075 Göttingen, E-Mail: okatz@vhs-goettingen.de

**Anmeldung:** Lassen Sie sich bei der VHS beraten und wenden Sie sich an Ihr zuständiges Job-Center!

erhalten eine vielseitige und dennoch spezialisierte Ausbildung und lernen nicht „nur“ ein Unternehmen kennen. Im Verbund können zusätzliche Ausbildungsplätze geschaffen werden, eine Chance, die angesichts der schwierigen Ausbildungssituation in der Region unbedingt genutzt werden sollte. Zudem können Verbundausbildungen nicht nur in schwierigen Zeiten das Angebot erhöhen. Sie ermöglichen – gut organisiert – eine umfassendere Ausbildung, als es konventionelle Ausbildungsverhältnisse oft gewährleisten können. Wenn Sie als Ausbildungspartner dabei sein oder die Idee unterstützen wollen, melden Sie sich bitte bei:

Rüdiger Rohrig, Tel. (0551) 49 52-38, oder Maria Casan, Tel. (0551) 38 44 54 59. Informationen auch unter [www.isa-verbund.de](http://www.isa-verbund.de).

## Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für junge Mütter!

Die VHS Göttingen setzt sich dafür ein, dass junge Mütter eine qualifizierte Berufsausbildung erhalten, und zwar in Teilzeit, damit Beruf und Familie vereinbar sind.

15 junge Mütter begannen 2004 mit einer Ausbildung in Teilzeit in 10 Berufen und 12 Ausbildungsbetrieben. Im Jahr 2005 haben 12 junge Mütter erfolgreich die Vorschaltmaßnahme abgeschlossen und werden seit August dieses Jahres in folgenden Betrieben ausgebildet:

Salon Paul, Göttingen

Feinbäckerei Ruch & Gerhardy GmbH, Göttingen

Charles Vögele Mode GmbH, Northeim

Thiele Feinbäckerei GmbH, Göttingen

KIDSGo!-Verlag, Göttingen

Siekomobil, Göttingen

Neue Arbeit – Brockensammlung, Göttingen

O.R.T. Orthopädiotechnik, Göttingen

Corvinus Apotheke, Northeim

Volkshochschule Göttingen e.V., Göttingen

### Die Betriebe erhalten

- motivierte junge Frauen, die ihre Ausbildung als Chance betrachten;
- Auszubildende, die über vielfältige Alltagskompetenzen verfügen;
- aktive Unterstützung durch die VHS;
- Vorauswahl der Bewerberinnen;
- Einarbeitung während eines mehrmonatigen Praktikums;
- Unterstützung während der gesamten Ausbildungszeit;
- Förderunterricht, Prüfungsvorbereitung und sozialpädagogische Betreuung für die Auszubildenden;
- Betriebszuschüsse für die Auszubildenden sind möglich;
- Sie können sich als familienfreundlicher Betrieb auszeichnen!

Das Projekt wird von der Beschäftigungsförderung Göttingen kAöR, der Stadt Göttingen und dem Europäischen Sozialfonds unterstützt.

**Informationen** über die Teilzeitausbildung: Susanne Berdelmann; Tel. 0551/49 52 43, E-Mail: berdelmann@vhs-goettingen.de

## Tagespflegebörse Göttingen

Die Tagespflegebörse bietet einen für Göttingen einmaligen Service im Bereich Kinderbetreuung. Sie wird weitgehend von Stadt und Landkreis Göttingen finanziert und erhält Zuschüsse der Europäischen Union. Seit April 2005 wird unser Service auch in den Gemeinden des Landkreises ausgebaut.

Seit Oktober 2005 organisiert die Tagespflegebörse der neue Trägerverein **Kindertagespflege Göttingen e. V.** Die erfolgreiche Kooperation mit der VHS wird weiter fortgesetzt.

### Die Tagespflegebörse bietet:

- Vermittlung von Tagespflegeverhältnissen
- Qualifizierung für Tagesmütter und -väter (mit bundesweit anerkanntem Zertifikat)
- Beratung für Eltern und Tagespflegepersonen
- Berufswegplanung für Tagespflegepersonen
- Eignungsüberprüfung von Tagespflegepersonen (im Landkreis)
- Informationsmaterial
- Service für Betriebe

**Service für Betriebe:** Wir bieten deren Mitarbeiter/innen die Möglichkeit, sich über uns passgenau eine Kinderbetreuung vermitteln zu lassen. Mit dem Klinikum besteht bereits ein entsprechender Kooperationsvertrag.

**Für Informationen** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: Susanne Rieks, Ute Krüger (Projektleitung); Andrea Münsterberg (Ansprechpartnerin für Qualifizierung); Petra Daunicht (Ansprechpartnerin für den Landkreis); Michael Plaumann (Ansprechpartner für Klinikumsangestellte); Waageplatz 8, 37073 Göttingen; Tel.: 0551/384385-0; E-Mail: tagespflegeboerse@kindertagespflege-goe.de; Internet: www.tagesmutter-goe.de.

**Unsere Sprechzeiten sind:** Mo. und Di., 9.30–12.00 Uhr, Do., 15.00–18.00 Uhr. Sie können gerne auch außerhalb dieser Zeiten einen Termin vereinbaren, um die Börse kennen zu lernen, sich zu informieren oder sich bezüglich Tagespflege beraten zu lassen.

Die **Kreisvolkshochschule Göttingen** bietet in Kooperation mit der Tagespflegebörse seit Herbst 2005 ebenfalls Qualifizierungskurse nach dem Konzept des Deutschen Jugendinstituts an, vorrangig für Bewohner/innen des Landkreises. Genauere Informationen erhalten Sie bei der Kreisvolkshochschule, Frau Hochheim (Tel. 0551-525524), oder bei der Tagespflegebörse.

## Qualifizierung für Tagespflegepersonen

Im Bereich Tagespflege ist vieles im Umbruch. 2005 ist das Tagesbetreuungsbaugesetz in Kraft getreten. Dieses Gesetz sieht den Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten für Kinder unter drei Jahren vor. Der Tagespflege kommt mehr Bedeutung zu, sie soll professioneller werden. Die Kommunen müssen eine größere Anzahl qualifizierter Tagespflegepersonen vorhalten. Gleichzeitig fördert das Land Niedersachsen in Zusammenarbeit mit den Kommunen Fortbildungen für Tagespflegepersonen nach einem Curriculum des Deutschen Jugendinstituts, welches 160 Stunden umfasst.

Wir gehen davon aus, dass dieses Curriculum Standard für die Vermittlung wird. **Wir bieten daher Kurse für Tagespflegepersonen an mit dem Ziel, innerhalb eines Jahres das Curriculum von 160 Stunden zu absolvieren.** Zum Abschluss des gesamten Kursprogramms wird eine Prüfung abgelegt und ein bundesweit gültiges Zertifikat erworben. Das 160-Stunden-Curriculum besteht aus **1 Schnupperkurs** (12 Ustd.), **1 Grundkurs** (48 Ustd.), **4 Aufbaukursen** (je 15 Ustd.), **10 praxisbegleitenden Abenden** (je 3 Ustd.) und **1 Samstagstermin** zur Prüfungsvorbereitung (10 Ustd.). Im Herbst wird das Curriculum fortgeführt und **endet im Frühjahr 2007.** Bei dem vormittags stattfindenden Grundkurs kann auf Wunsch ab drei Kindern eine qualifizierte Kinderbetreuung angeboten werden. – Die Kosten betragen EUR 1,00 pro Unterrichtsstunde. Der Schnupperkurs wird mit EUR 12,00 berechnet, im Anschluss daran fällt dann die Entscheidung für oder gegen das restliche Curriculum. Das bedeutet, dass die Kurse, die unter der Kursnummer 061-8135C laufen, als Gesamtheit für EUR 148,00 gebucht werden, und zwar erst nach Abschluss eines Schnupperkurses.

**Wenn Sie Interesse an unserem Qualifizierungsangebot haben, kommen Sie bitte zu einem Beratungsgespräch in die Tagespflegebörse. Die Anmeldung für die Kurse läuft nicht mehr über die Volkshochschule, sondern direkt über uns.**

**Die Tagesmütter und -väter, die bereits in der Vergangenheit von uns qualifiziert wurden,** müssen die ihnen fehlenden Themenbereiche in absehbarer Zeit nachschulen, um weiterhin vermittelt werden zu können. Wir bieten für diesen Personenkreis in jedem Semester mehrere Aufbaukurse und einen Kurs zur Praxisbegleitung an. **Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen oder Personen mit vergleichbarem Berufsabschluss** können auch ohne Absolvierung des Curriculums nach einem ausführlichen Gespräch in der Tagespflegebörse vermittelt werden. Wir bieten auch für diesen Personenkreis ein Seminar an, welches sich speziell mit den Bedingungen der Tagespflege beschäftigt.

### Für Neueinsteiger/innen:

#### Schnupperkurs zur Entscheidungsfindung:

Möchte ich als Tagesmutter oder -vater arbeiten und bin ich dafür geeignet?  
**Leitung:** Andrea Ilse (Pädagogin), Silke Sindram (Ergotherapeutin) und Mitarbeiter/innen der Tagespflegebörse  
**Zeiten:** 25./26.03.06 oder 01./02.04.06;  
Sa./So., 10.00–15.30 Uhr, 12 Ustd.

#### Grundkurs: Tagespflege-relevante Themen aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Gesundheit, Recht

**Leitung:** Andrea Ilse (Pädagogin), Silke Sindram (Ergotherapeutin)  
**Zeiten:** 24.04.–22.05.06; Mo., Di., Do., 9.00–12.15 Uhr, 48 Ustd.

#### 1. Aufbaukurs: Erste Hilfe und Sicherheitsstandards in der Tagespflege

**Leitung:** Christian Sturhan (Rettungssanitäter)  
**Zeiten:** 10./11.06.06; Sa., 9.00–16.00 Uhr, So., 9.30–15.30, 15 Ustd.

Nach Absolvierung des Erste-Hilfe-Kurses können sich die Teilnehmer/innen bereits über die Tagespflegebörse vermitteln lassen.

#### Austausch über die Praxis und Erarbeitung weiterer Themen zur Tagespflege

**Leitung:** Susanne Rieks (Dipl.-Sozialpädagogin)  
**Zeiten:** 14.06./05.07./30.08./13.09./11.10./08.11./06.12.06/10.01./07.02./07.03.07;  
Mi., 19.00–21.30 Uhr, 10 Abende, 30 Ustd.

*Im Herbst 2006 bzw. Winter/Frühjahr 2007 finden Wochenend-Aufbaukurse mit den Themen „Erziehung, Bildung und Kommunikation“ statt. Nähere Auskünfte erhalten Sie in der Tagespflegebörse.*

*Für alle Interessierten an diesem 160-Std.-Curriculum bieten wir am 18.01. und am 15.03.06 von 9.00–12.00 Uhr Informationsveranstaltungen in den Räumen der Tagespflegebörse an. Bitte melden Sie sich telefonisch dafür an.*

### Für „fortgeschrittene“ Tagespflegepersonen, die bereits eine Grundqualifizierung absolviert haben:

**Aufbaukurs:** Arbeitsbedingungen der Tagespflegeperson, rechtliche Fragen, Vernetzung, Stressbewältigung  
**Leitung:** Silke Sindram (Ergotherapeutin)  
**Zeiten:** 18./19.02.06; Sa., 9.00–16.00 Uhr, So., 9.30–15.30, 15 Ustd.

**Aufbaukurs:** Beruf Tagesmutter  
**Leitung:** Andrea Ilse (Pädagogin)  
**Zeiten:** 04./05.03.06; Sa., 9.30–15.15 Uhr, So., 9.30–12.00, 9 Ustd.

**Aufbaukurs:** Erziehung  
**Leitung:** Gisela Thöne (analytische Kinder- und Jugendlichen-Therapeutin)  
**Zeiten:** 06./07.05.06; Sa., 9.00–16.00 Uhr, So., 9.30–15.30, 15 Ustd.

**Prüfungsvorbereitung**  
**Leitung:** Andrea Ilse (Pädagogin)  
**Zeiten:** 10.06.06; Sa., 9.30–15.30, 7 Ustd.

**Aufbaukurs:** Bildung  
**Leitung:** Andrea Ilse (Pädagogin)  
**Zeiten:** 01./02.07.06; Sa., 9.00–16.00 Uhr, So., 9.30–15.30, 15 Ustd.

#### Aufbaukurs für Tagespflegepersonen mit pädagogischer Ausbildung:

Spezielle Bedingungen in der Tagespflege  
**Leitung:** Silke Sindram (Ergotherapeutin)  
**Zeiten:** 22./23.04.06; Sa., 9.00–16.00 Uhr, So., 9.30–15.30, 15 Ustd.

*Eine genaue Übersicht über Inhalte und Themen der einzelnen Angebote erhalten Sie in der Tagespflegebörse.*

*Weitere Angebote: Der Stammtisch für Tagespflegepersonen findet an jedem 1. Dienstag im Monat ab 20.00 Uhr im ASC-Heim, Danziger Str. 21, statt.*

## Entwicklungspartnerschaft Frauen @ Europa

Mit der Auftaktveranstaltung „Europakompetenz für den Mittelstand“ fiel am 11. November 2005 offiziell der Startschuss für das niedersachsenweite Netzwerk „Frauen@Europa“. Die VHS Göttingen als Koordinationsstelle stellte im Sartorius College rund 100 Gästen das Netzwerk und seine Qualifizierungsangebote vor.

In der Veranstaltung beschäftigten sich Experten verschiedener Bereiche mit folgenden Fragen: Wie können niedersächsische Unternehmen die Chancen der EU-Erweiterung nutzen? Inwiefern verändern sich die Anforderungen an die Personalentwicklung? Wie können Frauen an den zu erwartenden Beschäftigungschancen in diesem Bereich teilhaben?

*Von links: Thomas Oppermann (MdB), Angelika Böttcher, Reinhard Wagner (IHK), Almut Tietjen, Thomas Hartwig (Sartorius), Georg Pytlík (Sartorius)*

Der Bundestagsabgeordnete Thomas Oppermann, der schon als Wissenschaftsminister die Grußworte des Landes Niedersachsen zum ersten Equal-Projekt überbrachte, äußerte sich folgendermaßen: „Die Wahl des Projekttitels ‚Frauen@Europa‘ stellt erneut den Vernetzungsgedanken heraus und verdeutlicht das ehrgeizige Ziel der Beteiligten, an die erfolgreiche Arbeit des Vorläuferprojektes ‚Frauen in t.i.m.e‘ (telekommunikation, information, multimedia, e-learning) sowohl anzuknüpfen, als auch um die Perspektive des europäischen Wirtschaftsraums zu erweitern. Heute geht es darum, sowohl Beschäftigte und Unternehmen als auch ALG-II-Empfängerinnen, insbesondere Migrantinnen und Berufsrückkehrerinnen, ‚fit‘ zu machen für den europäischen Arbeitsmarkt. Es geht darum, mit (bildungs-, arbeits- und wirtschafts-)politischen Maßnahmen zur Gleichstellung der Geschlechter das Wirtschaftswachstum zu fördern und einen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt der EU zu leisten. Dafür halte ich das Projekt ‚Frauen@Europa‘ als bestens geeignet.“

Auch wir sehen das so und wollen in der Zusammenarbeit mit den Arbeitsmarkt-Akteuren diese Ziele erreichen. In Göttingen kooperieren unter dem Dach von „Frauen@ Europa“ neben der VHS Göttingen die Unternehmen Sartorius AG, Mahr GmbH und Measurement Valley, die Stadt Göttingen und die Agentur für Arbeit, die IHK-Hannover, die Gewerkschaften DGB und IG Metall, die Bildungsgenossenschaft Südniedersachsen, das Frauenbüro und die Koordinierungsstelle Frauenförderung in der privaten Wirtschaft.

Weitere, immer aktuelle Informationen finden Sie unter [www.frauen-europa.de](http://www.frauen-europa.de).

### EuroTRAIN – Europa-Kompetenz für Arbeitnehmerinnen

**Ziel** der Trainingsmaßnahmen ist die Weiterbildung erwerbstätiger Frauen in kleinen und mittelständischen Unternehmen für den europäischen Wirtschaftsmarkt. Dazu werden kurze modulare Trainings in folgenden Bereichen angeboten:

- Europa und die EU
- Fördermöglichkeiten und Einflussnahme für Unternehmen
- Wirtschafts- und Marktinformationen über Osteuropa
- Interkulturelle Trainings
- Internationales Marketing und Markteintritt in Osteuropa
- Außenhandel & Messeorganisation
- Management & Soft Skills
- Business English
- Kundenorientierung und Verkaufstraining
- Finanz- und Rechnungswesen
- Recht & Steuern
- EDV & E-commerce

Gerne entwickeln wir mit Ihnen noch weitere Inhalte. Der Beitrag der Unternehmen besteht in der Freistellung der Mitarbeiterinnen.

Darüber hinaus wird eine Teilnahmegebühr von EUR 1,00 pro Unterrichtsstunde erhoben. Das aktuelle zweimonatige Programm finden Sie zeitnah auf unserer Internet-Seite: [www.frauen-europa.de](http://www.frauen-europa.de).

**Kontakt:** Isabella Wolter, Tel. (0551) 4952-59, E-Mail: [wolter@vhs-goettingen.de](mailto:wolter@vhs-goettingen.de)

### Assistentin Außenhandel – Europa-Kompetenz im Außenhandel

„Assistentin Außenhandel“ ist eine Qualifizierung für Berufsrückkehrerinnen und Migrantinnen im Bereich Außenhandel mit folgenden, zertifizierten Modulen:

- Außenwirtschaft
- Betriebswirtschaft
- EDV
- Sprachen (Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Polnisch)
- Kommunikation
- Interkulturelles Training

**Ziel** ist die Erschließung neuer Arbeitsplätze im internationalen Bereich (Schwerpunkt Osteuropa). Teilnehmen können Frauen mit abgeschlossener Ausbildung oder Berufserfahrung, die

- Arbeitslosengeld II beziehen,
- Interesse an der Arbeit im kaufmännischen Bereich haben,
- an internationalen Kontakten interessiert sind,
- Sprachkompetenz mitbringen und weiterentwickeln möchten.

Frauen, die kein Arbeitslosengeld II beziehen, können unter bestimmten Voraussetzungen an der Qualifizierung teilnehmen.

**Kurs:** Beginn: 12. Juni 2006; Dauer: 9 Monate, inklusiv 8 Wochen Praktikum

**Kontakt:** Goschka Grynia-Gallwitz, Tel. (0551) 4952-29; E-Mail: [grynia-gallwitz@vhs-goettingen.de](mailto:grynia-gallwitz@vhs-goettingen.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 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 Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit, 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; Telefon (0551) 400-2860, E-Mail: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de · www.frauen-wirtschaft.de

### Zurück in den Beruf...

Lassen Sie sich bei der Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“ zu Fragen der Berufsrückkehr beraten. Im persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen über:

- die Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Bewerbungsstrategien
- die Arbeitsmarktsituation
- Wege in die Selbstständigkeit

Terminvereinbarung unter:

Tel. (0551) 400-2860

### Mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC

VIKTORIYA OSIASHVILI

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter WINDOWS und der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS. In diesem Kurs wollen wir Ihnen zu mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC verhelfen:

- Wie räume ich auf meinem PC auf?
- Wie sichere ich mich gegen Gefahren aus dem Internet ab?
- Was kann ich gegen SPAM (unerwünschte Werbemails) tun?
- Woher stammen typische Fehlermeldungen oder Fehlfunktionen und wie verhalte ich mich dabei richtig?
- Woher bekomme ich Informationen, wenn ich bei Computerproblemen nicht weiterweiß? Solche Fragen werden beantwortet.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

*Dienstags und donnerstags, 25. April bis 4. Mai 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 (erm. EUR 32,00) · Kurs 061-5239*

### EDV-Einführung und Textverarbeitung für Frauen

Inhalte: Funktionsweise und Bedienung eines PCs, Grundlagen von WINDOWS XP, organisierter Umgang mit Dateien und Ordnern, Textverarbeitung mit Word für WINDOWS, Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

BEATRIX MERKEL

*Montags und mittwochs, 20. Februar bis 22. März 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 129,00 (erm. EUR 80,00) · Kurs 061-5220*

SABINA REIFENRATH

*Dienstags und donnerstags, 21. März bis 9. Mai 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 129,00 (erm. EUR 80,00) · Kurs 061-5222*

### Textverarbeitung – Aufbaukurs für Frauen

BEATRIX MERKEL

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.

*Montags und mittwochs, 19. April bis 10. Mai 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 87,00 · Kurs 061-5226*

### EXCEL – Grundlagen für Frauen

JOËLLE BLACHE

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter WINDOWS 98/XP.

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.

*Dienstags und donnerstags, 13. Juni bis 6. Juli 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 116,00 (erm. EUR 64,00) · Kurs 061-5230*

### Präsentationsgrafik mit Powerpoint

SABINA REIFENRATH

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter WINDOWS 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.

*Montags und mittwochs, 22. Mai bis 12. Juni 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 87,00 (erm. EUR 48,00) · Kurs 061-5236*

### Druckerzeugnisse einfach erstellen mit MS-WORD

VIKTORIYA OSIASHVILI

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter WINDOWS und der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS.

Zur Gestaltung einfacher Druckerzeugnisse, wie Flyer, Informationsblätter, Namensschilder, Einladungskarten oder einer einfachen „Hauszeitschrift“ sind keine speziellen Layout-Programme notwendig. Auch mit Word für WINDOWS kann man ansehnliche Ergebnisse erzielen, wenn man weiß, wie Grafiken richtig eingebunden und formatiert, besondere Texteffekte erzielt werden oder wie mit speziellen Papiersorten/-größen umgegangen wird. An Beispielen aus der Praxis lernen Sie dabei, auch sicherer mit Ihrem Textverarbeitungsprogramm umzugehen.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

*Montags und mittwochs, 6. bis 15. März 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 (erm. EUR 32,00) · Kurs 061-5238*

## Buchführung für Frauen

SASKIA VORMFELDE, DIPL.-KAUFFRAU

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sowohl für Frauen mit einer kaufmännischen Ausbildung, die ihre Kenntnisse aktualisieren oder auffrischen wollen und eine Tätigkeit im Rechnungswesen anstreben, als auch für Teilnehmerinnen, die ihre Chancen zur beruflichen Wiedereingliederung verbessern möchten. Inhalte: Grundlagen der Buchführung; laufende buchmäßige Erfassung von Geschäftsvorfällen im Bereich Wareneinkauf und -verkauf; Personalkosten, Zahlungsverkehr, Steuern, Anlagekäufe und -verkäufe sowie Privatentnahmen und -einlagen; Erstellung von Betriebsübersichten; Vornahme zeitlicher Abgrenzungen im Rahmen des Jahresabschlusses; Bewertung von Forderungen; Bildung von Rückstellungen. Im Anschluss an den Lehrgang ist eine Prüfung für das Modul „Buchführung“ im Rahmen des Ausbildungsgangs „Finanzbuchhalter/Finanzbuchhalterin“ (VHS) möglich. Bei Interesse wird eine Fortführung des Kurses zum Erwerb weiterer Module dieses Lehrgangsystems angeboten!

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Montags und mittwochs, 20. Februar bis 15. Mai 2006, 9.00–12.15 Uhr, zusätzlich dreimal freitags, 10./31. März und 28. April 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 88 Ustd. Gebühr: EUR 270,00 (erm. EUR 180,00) · Kurs 061-6272

## EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware

SASKIA VORMFELDE, DIPL.-KAUFFRAU

Für Teilnehmerinnen mit sicheren Buchführungskenntnissen und EDV-Grundkenntnissen. Inhalte: Programmaufbau eines Finanzbuchhaltungsprogramms am Beispiel Lexware Buchhalter pro, Daten eingeben, ändern, löschen, Stammdatenpflege; Buchung im Dialog; Anzeige- und Druckprogramme, Mahnverfahren, Auswertungen (Umsatzsteuer-Abstimmung, Saldenlisten, Monatslisten, G und V, BWA, Bilanzauswertungen). Eine abschließende Verbandsprüfung (Gebühr: EUR 41,00) kann angeboten werden.

Montags und mittwochs, 22. Mai bis 17. Juli 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 64 Ustd. Gebühr: EUR 196,00 (erm. EUR 130,00) · Kurs 061-6273

## Englisch für den Beruf

GUNDA RAUCH

Sie haben z. B. in der Realschule 6 Jahre Englisch gehabt und möchten Ihr Englisch wieder auffrischen, um etwa eine Stelle als Sekretärin in der Wirtschaft anzutreten. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, und dies schon in Richtung Business English. Sie können hier Ihr Englisch bis zum Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren (siehe Seite 8). Anmeldungen: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342 (Tel. 0551/400-2860).

Montags und donnerstags, 20. April bis 29. Mai 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–16. Gebühr: EUR 125,50 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 061-7297

## Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung (Theorie)

IDA BEKA

Zugangsvoraussetzung: keine. Einführung in die Abwicklung der Lohn- und Gehaltsabrechnung: Berechnung der Lohn- und Kirchensteuer, Sozialversicherungsabzüge und vermögenswirksamen Leistungen unter Beachtung der gesetzlichen Vorschriften. Auf Wunsch kann eine Verbandsprüfung abgelegt werden (Lohn/Gehalt-Theorie, Prüfungsgebühr: EUR 41,00).

Als Fortsetzung wird im Frühjahr 2007 der Kurs „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV“ angeboten (siehe unten), inkl. Prüfung (Lohn/Gehalt-EDV). Nach erfolgreichem Abschluss beider Prüfungen wird ein Gesamtzeugnis „Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)“ erteilt.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Dienstags und donnerstags, 21. September bis 21. Dezember 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 88 Ustd. Gebühr: EUR 270,00 (erm. EUR 180,00) · Kurs 062-6270

## Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung (Praxis)

IDA BEKA

Zugangsvoraussetzung: Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung; EDV-Grundkenntnisse.

Einführung in die EDV-gestützte Abrechnung mit Lexware Lohn- und Gehalt. Auf Wunsch kann eine Verbandsprüfung abgelegt werden (Lohn/Gehalt-EDV – Prüfungsgebühr: EUR 41,00).

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Dienstags und donnerstags, 9. Januar bis 6. März 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 64 Ustd. Gebühr: EUR 196,00 (erm. EUR 130,00) · Kurs 062-6271

## Jobsuche einmal anders

Chancen des Internets für eine erfolgreiche Arbeitssuche

IDA BEKA

Für die Arbeitssuche bietet das Internet weit mehr als die klassischen Jobbörsen. Es bietet die Chance, in kurzer Zeit ein umfassendes Bild unterschiedlicher Berufsfelder zu erhalten und einen Überblick über verschiedene Qualifizierungsmöglichkeiten. Darüber hinaus ist das Internet heute ein unentbehrlicher Ratgeber und Informant für berufliche Möglichkeiten in der Region. Neben der Vermittlung grundlegenden Handwerkszeugs im Umgang mit Suchmaschinen werden an konkreten Beispielen Ideen zur effektiven Arbeitssuche entwickelt

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Dienstags, 14. und 21. März 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 29,00 (erm. EUR 16,00) · Kurs 061-6207

## Mit kreativen Strategien zum neuen Job

Was ist Life/Work Planning?

HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALW., PERSONALENTWICKLERIN

Ihre Bewerbungen kommen mit Standardab-sagen zurück? Sie sind sich nicht sicher, was Sie wirklich können und gerne tun möchten? In diesen Fällen kann Ihnen eine neue Strategie der Jobsuche helfen, den Arbeitsplatz zu finden und zu bekommen, der wirklich zu Ihnen passt.

Wir vermitteln einen Einblick in ein Konzept der kreativen Jobsuche – basierend auf dem Prinzip des „Life/Work Planning“ nach Richard Nelson Bolles – und bearbeiten beispielhaft Fragen zur persönlichen Standortbestimmung.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Dienstags, 7. bis 28. März 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 48,00 (erm. EUR 24,00) · Kurs 061-6205

## Einstieg – Zurück ins Büro

MARIA HALD

Sie möchten einen Einstieg in die Bürowelt wagen und die wichtigsten Themen aus dem Büroalltag kennen lernen, oder Sie haben Ihren Büroberuf für die Arbeit in der Familie jahrelang unterbrochen und möchten wieder zurück „an den Schreibtisch“?

Im Rahmen eines Crashtrainings in Büro-Organisation und EDV unterrichten wir folgende Themen:

Korrespondenz heute, inkl. Vordruckgestaltung und Adressenschreiben mit praktischer Umsetzung am PC; Umgangsformen heute; beschaffen, ordnen und speichern von Informationen; Planung und Durchführung von Veranstaltungen; Organisation und Abrechnung von Geschäftsreisen; Terminplanung, Protokollführung, Telefontraining; Einblick in die Neuerungen der MS-Office-Version 2003 und Tipps zum rationellen Arbeiten am PC (ausführliche EDV-Kurse werden jedoch gesondert angeboten).

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 3342; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Dienstags und donnerstags, 31. Oktober bis 19. Dezember 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustd. Gebühr: EUR 198,00 (erm. EUR 98,00) · Kurs 062-6210

## Frauen-Computertreffpunkt

Der Frauen-Computertreffpunkt der VHS bietet allen interessierten Frauen die Gelegenheit zur Weiterbildung und zum Erfahrungsaustausch rund um den PC.

Haben Sie Lust, sich gegenseitig bei Problemen mit Software oder Hardware zu helfen und sich gemeinsam in den Bereichen Internet, Textverarbeitung und Grafikbearbeitung zu ergänzen und weiterzubilden.

Dann melden Sie sich für den neuen Frauen-Computertreffpunkt.

Samstags, 14.00–17.00 Uhr, 18. Februar bis 1. Juli 2006 (vierzehntätig); VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Termine, 40 Ustd. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 061-5240 ●

## Warum Kurse für Seniorinnen und Senioren?

Es macht schon einen wesentlichen Unterschied, ob jemand sich PC-Wissen für den Beruf aneignen will oder muss, d. h. innerhalb kurzer Zeit spezielle Kenntnisse, die auf den direkten beruflichen Einsatz abzielen, erwerben soll, oder ob jemand ohne inhaltliche und zeitliche Zwänge einfach nur erfahren 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- und Handy-Kursen für Seniorinnen/Senioren finden sich daher Teilnehmer/innen zusammen, die sich von 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 möchten.

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 XP und Word für WINDOWS).

*Montags und mittwochs, 20. Februar bis 29. März 2006, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 061-5252*

*Dienstags und donnerstags, 21. Februar bis 30. März 2006, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 061-5253*

*Dienstags und donnerstags, 4. April bis 18. Mai 2006, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 061-5254*

*Freitags, 24. Februar bis 5. Mai 2006, 10.00–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 061-5255*

## WORD-Aufbaukurs für Seniorinnen/Senioren

GUNTER ULLMANN

Inhalte: weiterführende Textverarbeitungsmethoden für Teilnehmende mit WINDOWS-Kenntnissen und Textverarbeitungsgrundkenntnissen (Word für WINDOWS).

*Montags und mittwochs, 3. April bis 3. Mai 2006, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 061-5257*

## Auwei, ich hab's vergessen!

WINDOWS- und Word-Auffrischung

GUNTER ULLMANN

Sie haben einen Kurs besucht und inzwischen einiges wieder vergessen? Oder Sie wissen nicht mehr, wie dieses oder jenes geht? Oder Sie brauchen einmal Hilfe? In diesem Kurzkurs werden Themen nach Wunsch der Teilnehmer wiederholt oder auch neu aufgenommen, falls etwas in einem vorherigen Kurs nicht zur Sprache gekommen sein sollte.

*Mittwoch, 15. März, und Donnerstag, 16. März 2006, jeweils 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 061-5258*

## PC-Aufbaukurs für Seniorinnen/Senioren

HANS STIEPEL

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit einem PC unter WINDOWS XP.

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC zu vermitteln und insbesondere Hilfestellung für die Bewältigung einiger typischer PC-Probleme zu bieten.

Inhalte: Ordnung auf dem PC mit WINDOWS XP, Installation und Deinstallation von Programmen, Wiederherstellung bei fehlerhaftem System, Sicherheit bei der PC-Nutzung, Schutz vor Viren, gefahrloses Surfen im Internet.

*Dienstags und donnerstags, 21. März bis 6. April 2006, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 061-5264*

## Internet-Grundkurse für Seniorinnen/Senioren

HANS STIEPEL

Zugangsvoraussetzung: PC-Grundkenntnisse.  
Inhalte: Grundlagen der Internetnutzung mit Schwerpunkt WorldWideWeb und E-Mail; Seniorenangebote im Internet.

*Dienstags und donnerstags, 14. Februar bis 16. März 2006, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 27 Ustd. Gebühr: EUR 95,00 · Kurs 061-5262*

Hinweise und Hilfen  
zur Gestaltung des Übergangs vom  
Erwerbsleben zum (Un-)Ruhestand,  
siehe Seite 40!

## TREFFPUNKT 50 plus

## 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!

*Mittwoch, 8. März, und Donnerstag, 9. März 2006, 10.00–12.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 7 Ustd. Gebühr: EUR 26,00 · Kurs 061-5275 ●*

## EDV-Einführung – Orientierungskurs


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 XP; Einführung in die Textverarbeitung mit Word für WINDOWS; Einblick ins Internet. Der Kurs bietet sich als Vorbereitung für den Computer-Pass Xpert – EDV-Grundlagen an, welcher im Rahmen eines zweitägigen Zusatzworkshops erworben werden kann; siehe dort.

### Abendkurs


ROBERTO KOHLSTEDT

*Dienstags und donnerstags, 20. April bis 23. Mai 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 061-5151* 


### Wochenseminare

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

LUTZ POHLE

*Montag bis Freitag, 13. bis 17. März 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 061-5170* 

LUTZ POHLE

*Montag bis Freitag, 12. bis 16. Juni 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 061-5172* 


## MS-WINDOWS – Grundkurse

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung, die sich die Grundlagen der PC-Bedienung unter WINDOWS XP aneignen wollen. Teilnehmer/innen mit Interesse an einer allgemeinen EDV-Einführung mit mehr Übungsmöglichkeiten und an Informationen über die Einsatzmöglichkeiten des PCs seien auf die Kurse „EDV-Einführung – Orientierungskurs“ (diese Seite) verwiesen.


Inhalte: Bedienung eines PCs, Dateien, Ordner, WINDOWS-Einführung, Maussteuerung, Fenstertechnik, Dateiverwaltung, Bedienung des Desktops.

### Abendkurse

LUTZ POHLE


*Montag und mittwochs, 25. Januar bis 1. Februar 2006, 19.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 052-5304* 

JAN-OLAF JANNSEN


*Dienstags und Donnerstag, 21. bis 28. März 2006, 19.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 061-5302* 

### Wochenendkurse

JAN-OLAF JANNSEN

*Freitag, 17. Februar, 18.30–21.30 Uhr, und Samstag, 18. Februar 2006, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 061-5324* 

LUTZ POHLE

*Freitag, 5. Mai, 18.30–21.30 Uhr, und Samstag, 6. Mai 2006, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 061-5325* 

## MS-WINDOWS – Aufbaukurs

ANDREAS DITTFURTH (MCSE)

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, Dateikomprimierung und -dekomprimierung, typische WINDOWS-Probleme.

*Freitag, 24. Februar, 18.00–21.15 Uhr, und Samstag, 25. Februar 2006, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 061-5351*

## Ordnung auf dem PC

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.

Inhalte: 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, 31. März, 18.00–21.15 Uhr, und Samstag, 1. April 2006, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 061-5362*

## Sichere WINDOWS-Kenntnisse?

Zur Teilnahme an vielen unserer Anwendungskurse (z. B. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation. . .) werden „sichere WINDOWS-Kenntnisse“ vorausgesetzt (WINDOWS 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). Falls Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, lassen Sie sich unbedingt beraten!

## MS-WINDOWS 2003 Server

Einführungskurs für Netzwerkeinsteiger  
SAMAL RASHID (MCSE)

Gute WINDOWS-2000- oder -XP-Kenntnisse sind unbedingte Voraussetzung!

Inhalte: Netzwerkgrundlagen, Konzept von WINDOWS-2003-Server, Installation, Dateisystem, Optimierung, Domänenmodell, Systemverwaltung, Anbindung von Clients, Unterschiede WINDOWS-2000/2003-Server. Der Kurs wird auch als Vorbereitung auf einen MCSA/MCSE-Lehrgang empfohlen.

2 Wochenenden, 19./20./21. Mai und 9./10./11. Juni 2006, jeweils freitags, 18.00-21.15 Uhr, samstags, 9.00-17.00 Uhr, sonntags, 9.00-15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 298,00 · Kurs 061-5370

## WINDOWS 2003 Server für Administratoren

MICHAEL RECKMANN

Durch die Einstellung des Supports für WINDOWS NT werden viele Firmen gezwungen, an ein Update ihres Netzwerkbetriebssystems zu denken. Wer nicht auf WINDOWS 2000 Server umgestellt hat, wird auf eine Umstellung auf dessen Nachfolger WINDOWS 2003 setzen.

Dieses Seminar bietet (insbesondere für WINDOWS-NT-Administratoren) einen Überblick über die wichtigsten technischen Aspekte bei der Einführung von WINDOWS 2003 Server.

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten über gute praktische Erfahrungen in der Administration von Netzwerken, der Verwaltung der Betriebssysteme WINDOWS NT Server und WINDOWS NT Workstation oder über vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen aus dem Bereich WINDOWS 2000 verfügen.

Inhalte: Installieren von Microsoft WINDOWS 2003 Server, Implementieren von DNS, Installieren von Active Directory, Verwalten der Aktive Directory Replikation, Verwalten von Active Directory, Aktualisieren eines Netzwerkes auf WINDOWS 2003 Server, Verwenden von Gruppenrichtlinien, Verwalten von Netzwerkfreigaben, Einrichten und Verwalten von Sicherheit, Bereitstellen von WINDOWS mit Hilfe von Remote-Installationsdiensten (RIS), Installieren und Konfigurieren der Terminaldienste, Konfigurieren des Remotezugriffs für ein WINDOWS-2003-Netzwerk, Unterstützen von DHCP und WINS, Datenträgerverwaltung, Implementieren einer Notfallabsicherung.

## Wochenseminare

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Montag bis Freitag, 20. bis 24. Februar 2006, 8.15-16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 368,00 · Kurs 061-5371

Montag bis Freitag, 24. bis 28. April 2006, 8.15-16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 368,00 · Kurs 061-5372



**Parkhaus am Bahnhof  
Schülerparkplatz/BBS II  
Schützenplatz**

## Heimnetzwerke aufbauen und einrichten

LAN, WLAN und Internet-Anbindung  
SAMAL RASHID (MCSE)

Voraussetzung: gute WINDOWS-XP-Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie praktisch den physikalischen Aufbau von Netzwerken (Kabelnetzwerk, WLAN) und die Netzwerkeinrichtung von WINDOWS kennen.

Weitere Inhalte: Funktion und Konfiguration von aktiven Netzwerkkomponenten: Netzwerkkarten, Routern, Switchen, WLAN-Access-Points; Internetzugang über WLAN; Grundlagen von TCP/IP und DHCP. Eigener Computer kann mitgebracht werden.

Mittwochs, 8. bis 29. März 2006, 18.15-21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 061-5392

## 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-Vernetzung 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 Rohrig, Tel. (0551) 49 52-38/25, Fax: (0551) 49 52-32, E-Mail: rohrig@vhs-goettingen.de.

## Grundlagen Netzwerktechnik

ANDREAS DITTFURTH (MCSE)

Alle gängigen Betriebssysteme verfügen über Netzwerkfähigkeiten. Bei der Installation im Netzwerk oder im laufenden Betrieb ergeben sich oft Fragen, die ohne grundlegende Kenntnisse über den Aufbau und die Funktion von Netzwerken nicht beantwortet werden können. Als Vorbereitung für die intensivere Beschäftigung mit Netzwerksoftware behandelt dieser Kurs:

- Typen von Netzwerken;
- Topologien;
- Hardware-Komponenten;
- Zugriffsverfahren;
- das OSI-Referenz-Modell;
- Grundlagen des Protokolls TCP/IP.

Dienstags und donnerstags, 27. Juni bis 11. Juli 2006, 18.30-21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 115,00 · Kurs 061-5997

## Microsoft MCSA/MCSE

In 7 Monaten durch Selbststudium zum Microsoft Certified Systems Administrator  
MICHAEL RECKMANN

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. Dem gilt es abzuwehren. – Weitere Informationen auf Anfrage: Tel. (0551) 49 52-25/-38/-0; E-Mail: rohrig@vhs-goettingen.de.

Informationstermin: Samstag, 7. Oktober 2006, 14.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7  
Neuer Lehrgang: ab 4. November 2006;  
Dauer: 8 Monate. Gebühr: ca EUR 155,00 pro Monat · Kurs 062-5990

## Grundlagen Exchange-Server 2003

MICHAEL RECKMANN (MCSE)

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse von WINDOWS 2000/2003-Server, inkl. Active-Directory-Umgebung. Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Exchange-Server-Umgebung! Inhalte: Voraussetzungen beim Server, Installation, Konfiguration und Administration des Servers, Outlook als Exchange-Client, Unterschiede Exchange 2000/2003.

## 3-Tage-Seminar

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Montag bis Mittwoch, 26. bis 28. Juni 2006, 8.15-16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 240,00 · Kurs 061-5378











## 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 auf einigen Einsatzgebieten, wie z. B. als Internet-/Intranetserver, bedeutende Marktanteile inne hat. Große Firmen setzen inzwischen LINUX als Serverbetriebssystem 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. „Star-Office“). Um es noch einmal zu betonen: LINUX und der Großteil der zusätzlichen Systemprogramme (Webserver, Editoren, Programmiersprachen) sind frei (kostenfrei) 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 möchte), zahlt man allerdings für diesen Service. Solch eine „LINUX-Distribution“ kostet EUR 50,00–100,00.

## LINUX – Grundlagen

THOMAS LINK

Zugangsvoraussetzung: gute WINDOWS-Kenntnisse. – Der Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die LINUX kennen lernen möchten, um es eventuell als Alternative zu kommerziellen Systemen zu nutzen. Dazu wird ein Überblick über Konzept und Leistungsvermögen von LINUX gegeben sowie über die Verfügbarkeit freier Software für die wesentlichen Anwendungsgebiete. Es wird gezeigt, wie eine Grundinstallation mit den wesentlichen Anwendungen (Internetanbindung, Mailsystem, Desktop, Officesoftware, Druckerinstallation) durchgeführt wird, bis hin zu ersten Schritten hin zur Systemadministration.

*Freitag, 24. März, 18.30–21.45, Samstag, 25. März, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 26. März 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 116,00 · Kurs 061-5384*

## LINUX im Server-Einsatz

### Grundlagen

ANDREAS KUCHENBUCH

Zugangsvoraussetzung: LINUX-Grundkenntnisse (siehe Kurs „LINUX – Grundlagen“). Inhalte: Konfiguration von LINUX als Netzwerk-Server; Grundzüge TCP/IP; DHCP-Server, Name-Server, inkl. dynamischer Updates; NFS-Server; FTP-Server; Fernverwaltung mit Openssh und webmin.

*Freitag, 3. Februar, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 4. Februar, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 5. Februar 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 158,00 · Kurs 061-5386*

*Freitag, 9. Juni, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 10. Juni, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 11. Juni 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 158,00 · Kurs 061-5385*

## LINUX als Webserver

### Grundlagen

ANDREAS KUCHENBUCH

Zugangsvoraussetzung: Grundkenntnisse von LINUX im Servereinsatz (s. o.); Internet-Erfahrung. – Inhalte: Einrichtung und Anpassung des Apache-Webserver; geschützte Bereiche; SSI; virtuelle Server.

*Freitag, 3. März, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 4. März, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 5. März 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 152,00 · Kurs 061-5387*

## Grundlagen der Java-Programmierung

### Einführung – Bildungsurlaub

RALF GÜNTHER

Sichere Kenntnisse in WINDOWS und einer beliebigen Programmiersprache vorausgesetzt. Inhalte: Installation des JDK 1.4; Programme kompilieren und ausführen; Aufbau von Programmen; grundlegende Sprachelemente; Kontrollstrukturen; Klassen, Objekte und Methoden; Arrays und Wrapper-Klassen; Vererbung; Packages; Interfaces; Exceptions; Assertions; Arbeit mit Strings; Ein-/Ausgaben auf die Konsole und in Dateien; Streams; Collections; nützliche Klassen und Packages; jar-Archive; Anwendungsweitergabe mit dem JRE; Dokumentation mit javadoc.

## Wochenseminar

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

*Montag bis Freitag, 27. Februar bis 3. März 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 061-5786*

## Java für Fortgeschrittene

RALF GÜNTHER

Sichere WINDOWS-Kenntnisse; Grundkenntnisse in der Java-Programmierung vorausgesetzt. Inhalte: Multithreading, Grafikprogrammierung (AWT), Applets (AWT), Layout Manager, Swing, Java Beans, Sicherheit.

*Wochenendkurs: Freitag, 28. April, 18.30–21.45 Uhr, Samstag, 29. April, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 30. April 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 158,00 · Kurs 061-5788*

## Grundlagen der Programmier-Logik und -Methodik

ANDREAS DITTFURTH

Für Teilnehmer/innen, die noch keine systematischen Kenntnisse in der Programmierung haben. Der Kurs ist sprachenübergreifend konzipiert, d. h., er ist nicht auf das Erlernen einer bestimmten Programmiersprache hin ausgerichtet. Die erarbeiteten Programme werden in einer einfachen Programmiersprache (JavaScript) erstellt und getestet, um eine bessere Erfolgskontrolle zu erreichen. Inhalte: Aufbau und Logik moderner Programmiersprachen; Steuerung des Programmablaufs durch die Kontrollstrukturen; linearer Ablauf, Verzweigung und Wiederholung; Listen und Tabellen; suchen und sortieren.

*Dienstags und donnerstags, 14. bis 23. Februar 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 061-5792*

## Einführung in die Programmierung mit C++

UDO BEKA

Voraussetzungen: gute WINDOWS-Kenntnisse; Programmier-Grundkenntnisse (siehe vorherigen Kurs).

C++ ist immer noch die beliebteste Programmiersprache im professionellen Bereich. Mit ihr ist es möglich, komplexe, effiziente Programme mit relativ geringem Aufwand zu gestalten. Es wird zunächst der ANSI-C-Standard vermittelt, so dass mit dem erreichten Wissen plattformunabhängig (also auf verschiedenen C-Compilern und Betriebssystemen) programmiert werden kann. Anschließend wird auf die Entwicklung von reinen WINDOWS-Programmen eingegangen.

Inhalte: Programmaufbau in C; Ein- und Ausgabe via Bildschirm; mathematische, logische und Stringoperationen; bedingte Anweisungen; Wiederholungsstrukturen; Funktionen, inkl. Rekursion; Felder, Zeiger und zusammengesetzte Datentypen; dynamische Speicherverwaltung; WINDOWS-Programme.

## Wochenseminar

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

*Wochenseminar: Montag bis Freitag, 8. bis 12. Mai 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 061-5790*

# 56 OFFICE – GRUNDKURSE

Fachberatung: Rüdiger Rohrig · rohrig@vhs-goettingen.de · 49 52-38 · Mo–Fr 9–12 Uhr

## Word für WINDOWS – Grundkurse

Einführung in die Textverarbeitung


Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. S. 49).

Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen, Textbausteinen, Serienbriefen, Fußnoten, Einbau von Fotos und weiteren Grafiken.

Der Kurs kann auf Wunsch im Rahmen eines Zusatzmoduls mit dem Europäischen Computer-Pass Xpert zertifiziert werden!

### Abendkurs


THOMAS LINK

Montags und mittwochs, 26. April bis 31. Mai 2006, 19.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 061-5401 

### Wochenseminar

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

RALF HABERER

Montag bis Freitag, 20. bis 24. März 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 061-5420 


## 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 49).

Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Textformatierung, Arbeiten mit Tabellen, Textablage, Textbausteine, einfache Serienbriefe.

LUTZ POHLE

Freitag, 17. Februar, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 18. Februar, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 19. Februar 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 061-5412 

DR. MANFRED HERRMANN

Freitag, 12. Mai, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 13. Mai, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 14. Mai 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 061-5414 

## MS-EXCEL – Grundkurse

Einführung in die Tabellenkalkulation


Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).

Inhalte: Tabellenaufbau, Befehle, Rechenformeln, Funktionen, logische Verknüpfungen, Tabellenformatierung, Präsentationsgrafik.


### Wochenseminare

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

DR. MANFRED HERRMANN

Montag bis Freitag, 6. bis 10. März 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 061-5470 

LUTZ POHLE

Montag bis Freitag, 15. bis 19. Mai 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 061-5472 


## 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 49).

Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Tabellen, Formatierung, Rechenformeln und Funktionen.


LUTZ POHLE

Freitag, 3. Februar, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 4. Februar, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 5. Februar 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 052-5462 

LUTZ POHLE

Freitag, 24. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 25. März, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 26. März 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 061-5462 

LUTZ POHLE

Freitag, 9. Juni, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 10. Juni, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 11. Juni 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 061-5464 

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

## MS-ACCESS –

### Datenverwaltung

Einführung in die Datenverwaltung


NORBERT GRIGO

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).

Inhalte: Einrichten und Ändern einer Datenbank, Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen, Berichten; Makros; Grafikkassistent.

### Wochenseminar:

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Montag bis Freitag, 6. bis 10. Februar 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 061-5524 


## MS-ACCESS –


### Intensiv-Grundkurse

NORBERT GRIGO

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 kennen lernen wollen, dann sind diese ACCESS-Einführungskurse für Sie richtig. Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).

Inhalte: Einrichten und Ändern einer Datenbank; Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten

Freitag, 10. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 11. März, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 12. März 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 061-5514 

Freitag, 19. Mai, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 20. Mai, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 21. Mai 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 061-5515 

## Word für WINDOWS – Aufbaukurse

SABINA REIFENRATH

### Workshop: Serientruck und Makros

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung in der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS. Inhalte: Erstellen, importieren, aktualisieren und arbeiten mit Datenquellen; erstellen von Serientexten; verwenden von Feldern und Bedingungsfeldern; Abfrageoptionen; Serientexte, Adressetiketten und Umschläge drucken. Einführung von einfachen und die Automatisierung durch einfache Makros, Einbindung in Symbolleisten und Tastenkombinationen.

Montag, 30. Januar, 18.30–21.45 Uhr, und  
Mittwoch, 1. Februar 2006, 18.30–21.45  
Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.  
Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 052-5440

### Workshop: Grafik & Tabellen

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung in der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS. Inhalt: Grafikformate; einfügen, positionieren und bearbeiten von Grafiken und Text; arbeiten mit Zeichnungselementen; Erstellen von Tabellen, Gestaltung und Inhaltsformatierung, Praxisbeispiele.

Montag, 13. Februar, und Mittwoch, 15.  
Februar 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahn-  
hofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 ·  
Kurs 061-5441

### Workshop: Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten

SABINA REIFENRATH

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung in der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen; definieren und nummerieren von Überschriften; Textgliederung; Inhaltsverzeichnisse; Fuß- und Endnoten; Seitenzahlen; arbeiten mit Abschnitten; Beschriftungen von Objekten (Grafiken, Diagrammen, Tabellen); Textmarken und Querverweise.

Montag, 6. März, und Mittwoch, 8. März  
2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 061-5443

## EXCEL – Aufbaukurse

Intensive Kleingruppe

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse. Inhalte: fortgeschrittene Möglichkeiten von EXCEL, Konfiguration, Funktionen, Import und Export von Datenbanken, Bearbeitung komplexerer Aufgabenstellungen.

RALF HABERER

Freitag, 17. Februar, 18.00–21.15 Uhr,  
Samstag, 18. Februar, 9.00–17.00 Uhr,  
und Sonntag, 19. Februar 2006, 9.00–15.30  
Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.  
Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 061-5494

RALF HABERER

Freitag, 16. Juni, 18.00–21.15 Uhr, Samstag,  
17. Juni, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 18.  
Juni 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofs-  
allee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs  
061-5492

## 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 (NBildUG) anerkannt!


Montag bis Freitag, 27. Februar bis 3. März  
2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
40 Ustd. Gebühr: EUR 198,00 · Kurs 061-  
5495

## Controlling mit EXCEL

UDO BEKA

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). Am ersten Termin werden Themenschwerpunkte gemeinsam gewählt.

Montags und mittwochs, 13. bis 27. Februar  
2006, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
20 Ustd. Gebühr: EUR 120,00 · Kurs 061-  
5498 

## MS-ACCESS – Aufbaukurs

Intensive Kleingruppe

NORBERT GRIGO

Zugangsvoraussetzung: sichere ACCESS-Vorkenntnisse; siehe Seminare „Datenverwaltung intensiv“.

Inhalte: komplexe Abfragen, Formulare mit Unterformularen, Abfrage mit Formularen kombinieren, Erstellen einfacher automatischer Abläufe.

Freitag, 5. Mai, 18.00–21.15 Uhr, Samstag,  
6. Mai, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 7. Mai  
2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
20 Ustd. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 061-  
5531

## Grundlagen der ACCESS-Programmierung

NORBERT GRIGO

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit der grafischen ACCESS-Oberfläche. Inhalte: Grundlagen der Datenbankprogrammierung mit MS-ACCESS, Sprachelemente, Ereignissteuerung, Zugriff auf Formulare, Einblick in SQL.

### Wochenseminar:

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Wochenseminar: Montag bis Freitag, 27. bis  
31. März 2006, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahn-  
hofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 205,00 ·  
Kurs 061-5540

## Seit über 50 Jahren Ihr zuverlässiger Partner in Sachen „Wohnen“

In allen Stadtteilen und im Landkreis vermieten wir rund **2500** Wohnungen und verwalten über **1000** Eigentumswohnungen.

Attraktive Neubauwohnungen haben wir im Kaufangebot.

Der Erwerb der Mitgliedschaft hat viele Vorteile – sprechen Sie uns an!



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 14,50).

## MS-Outlook

Kommunikations- und Organisationszentrale  
RALF HABERER

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Kenntnisse mindestens eines weiteren Office-Programms (möglichst Word für WINDOWS).

Outlook ist zum zentralen Bürokommunikationsbaustein innerhalb des Office-Pakets geworden. Wir behandeln die Möglichkeiten von Outlook zur Verwaltung von Adressen, Kontakten, Terminen und Nachrichten und das Zusammenspiel mit anderen Programmen des Office-Pakets.

*Freitag, 17. März, 18.30–21.45 Uhr, Samstag, 18. März 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 061-5575*

## MS-Outlook – Aufbaukurs

SAMAL RASHID (MCSE)

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Erfahrung im Umgang mit MS-Outlook bei der Verwaltung von Adressen, Kontakten, Terminen und Nachrichten. In diesem Kurs werden die Möglichkeiten von Outlook zur Unterstützung von Arbeitsgruppen, insbesondere auch unterstützt durch MS Exchange Server, behandelt: öffentliche Ordner, Planung von Terminen und Besprechungen in der Gruppe, Ressourcenverwaltung, Aufgabenverwaltung in der Gruppe.

*Dienstags, 25. April und 2. Mai 2006, 18.30–20.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 45,00 · Kurs 061-5577*

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

## Projekte organisieren mit MS-Project

ROBERTO KOHLSTEDT

MS-Project ist ein gängiges Hilfsmittel zur Planung und Verfolgung komplexer Projekte. In diesem Seminar wird die Arbeit an MS-Project 2003 mit einer Einführung in erfolgreiches Projektmanagement verbunden.

Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse.

Inhalte: Planungs- und Organisationsphasen von Projekten, Projektziele, Projektorganisation, Projektauftrag, Rollenverständnis im Projektteam, Grundlagen MS-Project, Planungsberichte mit MS-Project erarbeiten, Software-gestützte Kontroll- und Steuerungsmaßnahmen.

*2 Wochenenden: 24./25. Juni und 8./9. Juli 2006, jeweils samstags, 9.00–17.00 Uhr, und sonntags, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 145,00 · Kurs 061-5580*

## Schreibtechnik am PC – Grundkurs

Maschinenschreiben für Anfänger/innen

RAINER BORNEMANN

Inhalte: Zehn-Finger-Blindschreiben mit Übungen am PC.

Ziel: Beherrschen des Tastenfeldes (ohne Zifferntastenreihe) bis zur Befähigung, einen einfachen Text mit gemäßigter Geschwindigkeit schreiben zu können. Das verwendete Tastenschreibprogramm kann zu Hause eingesetzt werden.

Der Kurs vermittelt keine spezifischen Kenntnisse zur Textverarbeitung. Es werden deshalb auch keine EDV-Vorkenntnisse vorausgesetzt!

*Montags und mittwochs, 6. März bis 3. Mai 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-5851*

*Dienstags und donnerstags, 18. April bis 30. Mai 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-5852*

## Schreibtechnik am PC – Aufbaukurs

Maschinenschreiben für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

RAINER BORNEMANN

Voraussetzung: Schreibtechnik-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse.

Inhalte: Zehn-Finger-Blindschreiben mit Übungen am PC unter Einbeziehung der Zifferntastenreihe und weiterer Sonderzeichen, Briefgestaltung nach DIN 5008.

Ziel: Mittelschwere Texte mit 120 Anschlägen/Min. schreiben zu können (nur bei zusätzlicher häuslicher Übung). Im Anschluss besteht die Möglichkeit, einen Leistungsnachweis zu erbringen. Das verwendete Tastenschreibprogramm kann zu Hause eingesetzt werden.

*Montags und mittwochs, 15. Mai bis 12. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 061-5854*

*Dienstags und Donnerstags, 8. Juni bis 4. Juli 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 061-5855*

**Für Teilnehmer an VHS-Kursen (EDV/Berufliche Bildung):  
Software zu enorm reduzierten Preisen. Vergleichen Sie!  
Alle Informationen unter:  
[www.cobra-shop.de/vhs](http://www.cobra-shop.de/vhs)**



## PC-Systembetreuer/in

ANDREAS DITTFURTH (MCSE)

Ein Angebot für alle Interessierten mit grundlegenden EDV-Kenntnissen und Praxiserfahrung: PC-Systeme und Netzwerke professionell installieren und konfigurieren.

Ein/Eine PC-Systembetreuer/in ist in Firmen kompetente/r Ansprechpartner/in für:

- den Anwender;
- die Geschäftsleitung;
- und Supportfirmen.

Er/Sie

- installiert Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme;
- analysiert Fehler;
- trifft Maßnahmen zur Fehlervermeidung;
- berät bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen;
- kennt die Abläufe im Betrieb und kann die Anforderungen an die EDV vorgeben.

Der Lehrgang besteht aus den Modulen:

- PC-Technik und -Konfiguration;
- PC-Systemsupport;
- Grundlagen Netzwerktechnik;
- WINDOWS Server oder LINUX.

Jedes Modul schließt mit einer einheitlichen Prüfung ab. Für jede Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier Modulen erhalten Sie das Gesamtzertifikat „PC-Systembetreuer/in (VHS)“. Die Module können auch einzeln belegt werden. Die Module A, B und D können auf Antrag auch in jeweils 2 Raten gezahlt werden. – Bitte Lehrungsplan anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/-38.

*Dienstags und donnerstags, 16. Mai bis 22. Juni 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 44 Ustd. Gebühr: EUR 188,00 · Kurs 061-5996*

## PC-Systembetreuer – Modul C

Grundlagen Netzwerktechnik

Alle gängigen Betriebssysteme verfügen über Netzwerkfähigkeiten. Bei der Installation im Netzwerk oder im laufenden Betrieb ergeben sich oft Fragen, die ohne grundlegende Kenntnisse über den Aufbau und die Funktion von Netzwerken nicht beantwortet werden können.

Als Vorbereitung für die intensivere Beschäftigung mit Netzwerksoftware behandelt dieser Kurs:

- Typen von Netzwerken
- Topologien
- Hardwarekomponenten
- Zugriffsverfahren
- das OSI-Referenz-Modell
- Grundlagen des Protokolls TCP/IP

*Dienstags und donnerstags, 27. Juni bis 11. Juli 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 115,00 · Kurs 061-5997*

## PC-Systembetreuer – Modul D

WINDOWS Server

In größeren Netzwerken ist eine zentrale Benutzer- und Ressourcenverwaltung mittels eines WINDOWS Servers notwendig. Sie lernen in diesem Modul die Installation, Konfiguration und Administration von WINDOWS Servern. Zentraler Bestandteil hierbei ist die Verwaltung einer bzw. mehrerer Domains (Stichworte: Active Directory, MMC).

Die Teilnehmer/innen erlernen die Einrichtung, Nutzung und Konfiguration von Organisationseinheiten (OU) und anderer maßgeblicher Bestandteile der Verwaltung eines WINDOWS Servers. Die Zusatzdienste DNS, DHCP, DFS oder auch IIS werden dargestellt.

Sowohl WINDOWS 2000 Server als auch der WINDOWS Server 2003 werden behandelt.

*Dienstags und Donnerstags, 19. September bis 14. November 2006, 18.30–21.45 Uhr, zusätzlich 2 Samstage, 7. Oktober und 4. November 2006, jeweils 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 64 Ustd. Gebühr: EUR 280,00 · Kurs 062-5998*

## CAD-Technik – Einführung mit AutoCAD

HERBERT WITT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

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, 27. Februar bis 29. März 2006, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 061-5601*

## CAD-Technik – Aufbaukurs mit AutoCAD

HERBERT WITT

Zugangsvoraussetzung: sichere AutoCAD-Grundkenntnisse (AutoCAD 14/2000/2002) im Umfang des Kurses „CAD-Technik – Einführung“.

Inhalte: weiterführende CAD-Techniken wie Bemaßungen, Arbeiten mit geometrischen Makros, Editierfunktionen, Konstruktionshilfen, isometrisches Zeichnen, Erstellen komplexer Zeichnungen mit Bemaßung und Schraffuren.

*Montags und mittwochs, 19. April bis 31. Mai 2006, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 061-5602*

## PC-Systembetreuer – Modul A

PC-Technik und -Konfiguration

In diesem Modul erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach vorgegebenen Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie beim Kauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß zusammenstellen, bauen und später aufrüsten.

Lehrgangsinhalte:

- PC-Architektur, Leistungsmerkmale (moderne Prozessoren, Bussysteme, Speicherarten)
- Grafikkarten, Bildschirme (Röhrenmonitore, LCD-Flachdisplays)
- aktuelle digitale Schnittstellen (USB 1.1 & 2.0, Firewire)
- Festplatten (EIDE, SCSI, SATA), optische Laufwerke (CD, DVD, Brenner-Technologien)
- Bootvorgang und CMOS-Setup, BIOS (Technik, Einstellungen, Flashen)
- Konfiguration von WINDOWS-Systemen inklusive Netzwerkinstallation
- Virenschutz, Datensicherung
- neue Entwicklungen (BTX-Formfaktor, PCI-X und PCI-Express...)

*Dienstags und donnerstags, 14. März bis 25. April 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 52 Ustd. Gebühr: EUR 220,00 · Kurs 061-5995*

## PC-Systembetreuer – Modul B

PC-Systemsupport

Im Modul „PC-Systemsupport“ wird die administrative Sicht auf die WINDOWS-Betriebssysteme behandelt. Der Kurs wendet sich somit an den ambitionierten WINDOWS-Nutzer, der mehr über das Betriebssystem wissen möchte. Behandelt wird die Installation und Administration von WINDOWS-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen sowie das Aufspüren und Beseitigen von Hard- und Softwarefehlern. Lehrgangsinhalte:

- Installation, Konfiguration und Optimierung von WINDOWS-Betriebssystemen und WINDOWS-Anwendungen
- WINDOWS-Betriebssysteme im Netzwerk
- Hard- und Softwarefehlerquellen, deren Diagnose und Behebung
- Beschaffung von Hard- und Softwareinformationen zur Stärkung des Anwendersupports
- Organisation der Systembetreuung und des Benutzerservices

## Sicher im Netz – W-LAN und Sicherheit für Unternehmen

ECKHARD ROTHFUCHS

Zugangsvoraussetzungen: sichere WINDOWS-Grundkenntnisse. Grundkenntnisse im Bereich Internet sind von Vorteil, werden jedoch nicht vorausgesetzt!

Benutzen Sie beruflich das Internet? Für alle, die ein LAN oder W-LAN einsetzen, wird die Sicherheitsproblematik multipliziert – mit fehlender oder falsch eingestellter Firewall ist jeder PC des Netzwerks in Gefahr!

Die Standardeinstellungen und -Hilfsmittel reichen hier nicht mehr aus. Auch die Themen Kryptographie und aktiver Schutz werden angesprochen.

*Samstag, 29. April, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 30. April 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 76,00 · Kurs 061-5747*

## Präsentationsgrafik mit Powerpoint

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. S. 49). Wer Vorträge mit Dias, Folien oder einer Bildschirmpräsentation begleiten möchte, findet in Powerpoint das ideale Hilfsmittel. Inhalte: Überblick; Einbinden und Bearbeiten von Texten, ClipArts, Grafiken, Tabellen und Organisationsdiagrammen; Animation fertiger Präsentationen und dazu vorhandene Effekte; gestalterische Regeln der Präsentation.

DR. MANFRED HERRMANN

Freitag, 10. Februar, 18.00–21.15 Uhr,

Samstag, 11. Februar, 9.00–17.00 Uhr, und

Sonntag, 12. Februar 2006, 9.00–15.30 Uhr;

VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.  
Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 061-5637

VIKTORIYA OSIASHVILI

Freitag, 21. April, 18.00–21.15 Uhr,

Samstag, 22. April 2006, 9.00–17.00 Uhr,

und Sonntag, 23. April 2006, 9.00–15.30

Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.

Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 061-5638

## Adobe Photoshop

ROBERTO KOHLSTEDT

### Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49)!

Inhalte: Bilderfassung (Scanner, Photo-CD); Strich- und Halbtonbilder, RGB und CMYK, Bildformate, Graduationskurven, Unterfarbenreduzierung, Retusche, Montage, Filter und besondere Effekte.

Freitag, 21. April, 18.00–21.15 Uhr, Samstag,

22. April, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag,

23. April 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahn-

hofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 115,00 ·

Kurs 061-5625

### Workshop

Der Workshop richtet sich an geübte Anwender, die bereits die Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (Elements) beherrschen und nun im Rahmen eines Projekt-Weekendes anhand der Bearbeitung ausgesuchter Fallstudien, Beispiele und Aufgaben gezielt ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen möchten. Eigene Projekte, Bilder o. Ä. können zur Vorlage mitgebracht sowie die fertigen Werke auf CD mitgenommen werden.

Freitag, 10. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag,

11. März, 9.00–16.30 Uhr, und Sonntag, 12.

März 2006, 9.00–15.15 Uhr; VHS, Bahn-

hofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 99,00 ·

Kurs 061-5654

## Adobe Acrobat – Workshop

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse, Internet- und Word-Kenntnisse von Vorteil. – Das von Adobe entwickelte „Portable Document Format“ (PDF) ist ein universelles und plattformüberschreitendes Datenaustauschformat für Text, Bild und Hyperlinks: Zwischen Unternehmen, im Internet, zur Weitergabe an Druckereien ist es inzwischen zum Standard geworden. Mithilfe von Acrobat konvertiert man beliebige Dokumente – auch komplette Webseiten oder mehrseitige Homepages – in PDF-Dateien und teilweise auch wieder zurück. Desweiteren lassen sich Kataloge zur genauen Indizierung bei der Suche in mehreren PDFs erstellen.

Samstags, 17. Juni, 9.00 – 17.00 Uhr und

Sonntag, 18. Juni 2006, 9.00–15.30 Uhr;

VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.

Gebühr: EUR 99,00 · Kurs 061-5632

## Webseiten-Gestaltung mit Macromedia Dreamweaver

Grundkurs

ANDREAS DITTFURTH

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. S. 49) und Internet-Erfahrung! Bei professionellen Webseiten-Erstellern, denen HTML-Editoren zu unzuverlässig sind, ist der Dreamweaver besonders beliebt. Er verbindet die Sicherheit und die Kontrollmöglichkeiten des HTML-Codes von reinen HTML-Text-Editoren mit der Bedienerfreundlichkeit eines leistungsfähigen Web-Layoutprogramms.

Inhalte: Planung einer Web-Präsenz; Auswahl eines passenden Designs; Gestaltung von Text und Grafiken; lokale und globale Links; Einsatz von Standard- und Layout-Tabellen; Einsatz von Ebenen (Layer); Einsatz von Formularen; Einsatz von Frames; Möglichkeiten und Grenzen moderner Web-Editoren.

2 Wochenenden: 29./30. April und 13./14.

Mai 2006, samstags, 9.00–17.00 Uhr, und

sonntags, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofs-

allee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 146,00 ·

Kurs 061-5770

## CorelDRAW! – Grafik und Illustration

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Inhalte: Leistungsmerkmale des Corel-Paketes; komplexe Gestaltung von grafischen Objekten und Schriften zur Erstellung von Logos, Plakaten und Illustrationen; Import und Export diverser Grafikformate; kreatives, künstlerisches Gestalten am Bildschirm. Die Teilnahme wird mit einem von Corel autorisierten Zertifikat bestätigt, das zudem zum stark begünstigten Kauf des Softwarepakets berechtigt!

Freitag, 31. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag,

1. April, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 2. April

2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;

20 Ustd. Gebühr: EUR 115,00 · Kurs 061-

5621

## CorelDRAW + Macromedia Studio 8 für VHS-Teilnehmer günstiger!

Informationen: www.cobra-shop.de,  
Tel. (07531) 89 23 60 od. (0551) 49 52 25

## Webseiten-Gestaltung mit FrontPage

SAMAL RASHID (MCSE)

Als Alternative zur direkten Programmierung von Webseiten in HTML bietet sich der Gebrauch eines Web-Design-Programmes wie FrontPage an, mit dem Sie Webseiten 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 49), 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.

Mittwochs, 7. Juni bis 5. Juli 2006, 18.30–

21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.

Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 061-5765

## Multimedia und Web-Design mit Flash

ANDREAS DITTFURTH

Voraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. S. 49); Internet-Grundkenntnisse.

Animation, raffinierte Schaltflächen, Zeichentricks, Spiele sowie gesamte Webseiten lassen sich mit Macromedia Flash erstellen. Flash-Animationen lassen sich zum Einbau in Webseiten in geringer Dateigröße speichern. Genauso lassen sich interaktive Präsentationen zur Weitergabe über CD-ROM gestalten. Inhalte: Programmoberfläche; Paletten und Hilfsmittel von Flash; Zeichnen und Einfärben von Texten und Objekten; Animation: Einzelbild und Tweening; Interaktivität mit Actionscript; Veröffentlichung von Flash-Dateien.

2 Wochenenden: 3./4./5. März und 17./18./19.

März 2006, freitags, 18.00–21.15 Uhr,

samstags, 9.00–17.00 Uhr, und sonntags, 9.00–

15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.

Gebühr: EUR 178,00 · Kurs 061-5772

### Was wir uns von Ihnen wünschen:

konstruktive Kritik und Anregungen zur Weiterentwicklung unseres Kursangebots. Zu diesem Zweck findet zum Abschluss jedes 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!

## Internet für Einsteiger/innen

JAN-OLAF JANNSSEN

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).

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 Projekts von Bertelsmannstiftung, „Stern“ und den Volkshochschulen orientiert. Sie erhalten das entsprechende Unterrichtsmaterial.

Inhalte: geschichtliche Entwicklung, Internet-technik, 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.

Montags und mittwochs, 13. bis 22. März 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 061-5712

## Google und Co.

SABINA REIFENRATH

Voraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse und Internet-Grundkenntnisse.

Lernen Sie, wie Sie schneller und gezielter im Internet recherchieren, mit welchen Suchdiensten Sie die besten Ergebnisse erzielen können und welche zusätzlichen Hilfsmittel Ihnen zur Verfügung stehen.

Inhalte: Suchdienste im Überblick, Stärken und Schwächen, Suchmaschinen und Kataloge, Recherchetechniken und Suchstrategien, Einsatz von Operatoren, Hilfsprogramme und Tools, Verwaltung recherchierter Informationen.

Mittwochs, 19. und 26. April 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 061-5744

## Einführung in die HTML-Programmierung

RALF HABERER

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 50), Internet-Grundkenntnisse, mögl. ein eigener Internet-Zugang. Inhalte: Es werden die notwendigen Grundkenntnisse vermittelt, um einfache Webseiten in HTML programmieren zu können. 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 im Kurs zusätzlich gegeben.

Montags und mittwochs, 13. bis 29. März 2006, 19.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 061-5752

## Webseiten einfach pflegen mit Macromedia Contribute

ANDREAS DITTFURTH

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49), Internet-Grundkenntnisse

Wer kennt nicht das Problem: Man hat sich für private oder berufliche Zwecke eine schicke Webseite erstellen lassen – wie sorgt man nun dafür, dass auch regelmäßig die Inhalte aktualisiert werden? Wer will schon extra dafür HTML oder den Umgang mit einem Web-editor wie z. B. FrontPage oder Dreamweaver, erlernen? Hier bietet das Programm „Contribute“ eine einfache, aber sehr effektive Lösung: Beim einfachen Browsen in den eigenen Seiten können mit diesem Programm Berichtigungen oder Ergänzungen gemacht, neue Texte, Bilder oder ganze Webseiten eingefügt werden.

Montag, 6. März, und Dienstag, 7. März 2006, 18.30–20.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 061-5760

## MAMBO – Das Content-Management-System für Internet-Publishing

Eine praxisnahe Info-Veranstaltung

THOMAS LINK

Voraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse, Grundkenntnisse in Webseiten-Gestaltung.

MAMBO ist ein sehr leistungsfähiges und dabei einfach verwendbares Content-Management-System (CMS), mit dem Sie in der Lage sind, Ihren Auftritt selbst zu pflegen und zu warten.

MAMBO ist dabei weniger eine klassische Portallösung als vielmehr eine Plattform für entsprechend aufbereitete Internetauftritte von kleinen und mittleren Unternehmen, Vereinen und Verbänden. Die einzelnen Inhalte können von beliebigen Nutzern erstellt und verändert werden, ganz so, als ob man die Dateien seines eigenen Bestandes pflegen würde.

MAMBO sorgt dafür, dass diese Einträge im Web aktualisiert werden. Es stehen Hunderte von Komponenten und Modulen zur Verfügung, etwa Dokumentenmanagement und Bildergalerien, Formular- und Template-generator, Wettermodule etc.

Samstag, 4. Februar 2006, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd. Gebühr: EUR 19,00 · Kurs 061-5849

## Kaufen und verkaufen im Internet am Beispiel eBay

THOMAS LINK

Die Vielfalt ist riesig: Sammlerobjekte, Antiquitäten, Computer, Bücher, Musik, Handys, Fotokameras, Kleidung, Schmuck – fast alles ist bei eBay zu haben. Selbst Kurioses: So wurde schon eine Insel versteigert, eine Mitfahrgelegenheit in einem Lamborghini und vieles, vieles mehr. Allein in Deutschland werden bei eBay, dem weltweit größten Online-Marktplatz, täglich mehr als 2 Millionen Artikel in mehreren Tausend Kategorien als Auktion oder zum Festpreis angeboten. Immer mehr Leute nutzen die Vorteile des Internets, um Artikel zu kaufen oder zu verkaufen. Den Käufern bietet sich eine riesengroße Auswahl an Artikeln – die Angebote der Verkäufer erreichen eine nicht mindergroße Käuferschaft. Im diesem Seminar werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie an Auktionen teilnehmen und sicher und erfolgreich handeln sowie wie Sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse, E-Mail-Adresse. Inhalte: Zahlen und Fakten zum Thema Online-Handel; Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet; Anmelden bei eBay; nach Angeboten stöbern und suchen; erfolgreich bieten und kaufen; zum ersten Mal verkaufen; alles im Blick mit „Mein Ebay“; den Handel sicher und reibungslos abwickeln; Zahlungs- und Versandarten.

Samstag, 4. März 2006, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 061-5845

– Anzeige –

> Besuchen Sie uns im Internet:  
vhs-goettingen.de

## Fotografieren digital!

OTFRIED KRUMBACH, KUNSTPÄDAGOGE

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Praxis der „digitalen Fotografie“!

Die Kamera verstehen: Was meint analoger und digitaler Zoom? Weißabgleich – was ist das? Bildgröße und Bildqualität – welche Einstellung ist richtig? Automatisch gute Bilder, Motivprogramme, blitzen – aber wie? Fragen über Fragen... – Hier bekommen sie Antworten, Tipps und Tricks für eine gute Bildgestaltung!

Nach der Aufnahme: Die Bilder betrachten, auf den Computer übertragen, Bilder optimieren (z. B. rote Augen entfernen), schnell und problemlos umbenennen, archivieren, Bildgröße/Dateigröße verkleinern, Bilder an eine E-Mail anhängen, eine DIA-Show für PC oder Fernseher erzeugen, Bilder selbst ausdrucken oder beim Bilderdienst bestellen...

Ihre Fragen und Probleme zum Thema „digitale Fotografie“ werden in diesem Kurs grundsätzlich behandelt. Ausführungen zu Speicherkarten, externen Blitzgeräten und zur Akkupflege runden die Thematik ab.

*Vorbesprechung: Mittwoch, 22. Februar, 19.30–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7*

*Kurs: Samstag, 25. Februar, 11.30–17.30 Uhr, und Sonntag, 26. Februar 2006, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd. Anmeldeschluss: 15. Februar. Gebühr: EUR 53,50 (Materialkosten für den Bildausdruck extra) · Kurs 061-3113 ●*

*Vorbesprechung: Mittwoch, 3. Mai, 19.30–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7*

*Kurs: Samstag, 6. Mai, 11.30–17.30 Uhr, und Sonntag, 7. Mai 2006, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd. Anmeldeschluss: 19. April. Gebühr: EUR 53,50 (Materialkosten für den Bildausdruck extra) · Kurs 061-3114 ●*

## Digitale Bildbearbeitung

Eine Einführung mit Adobe Photoshop Elements

ROBERTO KOHLSTEDT

Der 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 CS. Wir zeigen, was bei der Bildgewinnung mit Scanner oder Digitalkamera zu beachten ist, und behandeln die wichtigsten Methoden, Bildfehler zu beheben und die Bildqualität zu verbessern. Sie können gerne Ihre Digitalkamera oder eigenes Bildmaterial mitbringen!

*Abendkurs: Dienstag, 21. Februar, und Donnerstag, 23. Februar 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 061-5653*

*Wochenendkurs: Samstag, 6. Mai 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 061-5652*

➤ **Weitere Kurse zur Fotografie,**  
siehe Seite 95

## Digitale Videobearbeitung

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Digital aufgezeichnete Videos, direkt mit einer digitalen Videokamera aufgenommen oder auch nachträglich digitalisiert, haben den entscheidenden Vorteil, dass mit Hilfe eines genügend leistungsstarken PCs Bild- oder Tonverbesserung, Videoschnitte, Einblendung von Titeln und Zwischentiteln und viele Effekte ermöglicht werden können. Wir zeigen in diesem Seminar am Beispiel des weit verbreiteten Programms Pinnacle Studio, wie Sie aus dem Video-Rohmaterial eindrucksvolle Filme herstellen können. Eigenes Videomaterial auf CD oder DVD kann mitgebracht werden.

*Dienstags, 25. April bis 16. Mai 2006, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 94,00 · Kurs 061-5662*

## Alternativen zu Pinnacle Studio – kleine Tools und nützliche Tipps

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse, Grundwissen im Bereich Videoschnitt (siehe oben).

Wenn Sie Alternativen zu dem Standardprogramm Studio von Adobe oder Ulead kennen lernen möchten oder ein paar Hilfsprogramme benötigen, um den Videoschnitt noch perfekter oder einfacher zu gestalten, ist dieser Workshop hierzu – auch zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse aus älteren Kursen – ideal geeignet. Auch die Themen DVD-Erstellung und Formatkonvertierung werden ausführlich behandelt. Gerne können Sie eigenes Material zum Bearbeiten und Ihre eigenen Geräte mitbringen!

*Sonntag, 26. Februar 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.*

*Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 061-5665*

## Musikbearbeitung am PC

Tonaufnahmen digitalisieren

ROBERTO KOHLSTEDT

Haben Sie auch noch viele Langspielplatten oder Musikkassetten zu Hause, die Sie kaum noch hören, weil es ja mit dem CD-Player so viel leichter geht? Oder stören Sie sich an „Nebengeräuschen“ wie Knacken, Knistern und Rauschen, die bei altem Material nun mal auftreten können? Abhilfe schafft die Digitalisierung und Nachbearbeitung. Hierzu werden in diesem Kurs diverse Programme kurz vorgestellt und in ihrer Wirkung miteinander verglichen. Zudem gibt es Hinweise zu Musikformaten, Konvertierungen und rechtlichen Grundlagen, die Sie beachten sollten.

*Dienstags, 21. März und 28. März 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 44,00 · Kurs 061-5668*

## Computer-Notensatz mit Capella

JENS WORTMANN

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Notensatzprogramme ermöglichen es allen musikalisch Interessierten, Noten von einfachen Liedern bis hin zu solchen komplizierter Partituren am PC zu erfassen und zu formatieren.

In diesem Praxiskurs erlernen Sie unter Verwendung des weit verbreiteten Notensatzprogramms „Capella“, wie am PC traditionelle Partituren für eigene musikalische Projekte selbst erstellt werden können. Die Ergebnisse können im Kurs zu Gehör gebracht und anschließend ausgedruckt werden.

*Samstag, 18. März, 10.00–15.30 Uhr, und Sonntag, 19. März 2006, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 061-5669*

## ASTRONOMIE

### 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: Förderkreis Planetarium Göttingen e. V., Dr. Thomas Langbein, Adolf-Sievert-Str. 18, 37085 Göttingen, Tel. (0551) 7 70 45 01*

### 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 1.11.2005 die 12. Staffel seiner Vortragsreihe „Faszinierendes Weltall“. Namhafte Wissenschaftler aus dem ganzen Bundesgebiet berichten auf populäre Weise über Themen aus der Astronomie und verwandter Gebiete. Folgende Vorträge finden im aktuellen Semester noch statt (die Reihe wird im Herbst 2006 fortgesetzt):

**24. Januar 2006:** Das Rätsel der Dunklen Materie. Prof. Dr. Joachim Trümper, Max-Planck-Institut für Extraterrestrische Physik, Garching  
**7. Februar 2006:** Was Einstein noch nicht sehen konnte – Visualisierung relativistischer Effekte. Prof. Dr. Hanns Ruder, Institut für Astronomie und Astrophysik, Universität Tübingen  
**21. Februar 2006:** Rötter, tiefer, schärfer – die Zukunft der beobachtenden Astronomie. Prof. Dr. Hans-Walter Rix, Max-Planck-Institut für Astronomie, Heidelberg  
**07. März 2006:** Die Entdeckung neuer Welten – Extrasolare Planetensysteme. Prof. Dr. Thomas Henning, Max-Planck-Institut für Astronomie, Heidelberg

*Veranstaltungsort: Zentrales Hörsaalgebäude (ZHG) der Universität Göttingen, Platz der Göttinger Sieben, Raum 008; Zeit: jeweils dienstags, 20.00 Uhr; Eintrittspreis: jeweils EUR 2,50 (ermäßigt EUR 1,50) an der Abendkasse.*

## Der Sternenhimmel in 5 Schritten

Praktische Tipps zur Himmelsbeobachtung  
MATTHIAS ELSÉN, DETLEV NIECHOY

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über den Sternenhimmel erfahren möchten. Der Kurs bietet Hilfe und Anleitung zur Anwendung von Sternkarten und ggf. zum Einsatz von Ferngläsern (oder Teleskopen). Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bei gutem Wetter wird der Sternenhimmel live erkundet.

Inhalte: astronomische Grundlagen; das Auffinden von Sternbildern und Übungen mit der drehbaren Sternkarte; Beobachtungstechniken; praktische Beobachtungen von Mond, Sonne, Planeten, Sternen und anderen Himmelsobjekten; eigene Beobachtungen festhalten. Warme Kleidung nicht vergessen!

*Samstag/Sonntag, 4./5. März 2006, jeweils 15.00–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 061-6801*

## 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. Wenn Sie mitmachen möchten, so schauen Sie doch einfach mal freitags zwischen 20.00–21.30 Uhr vorbei.

Die Treffen finden in der VHS, Theodor-Heuss-Str. 21 statt. Monatlich werden Termine zur Öffentlichkeitsarbeit angeboten, an denen (bei gutem Wetter) Gelegenheit zur astronomischen Beobachtung gegeben wird. Die jeweiligen Zeiten und den Beobachtungsort erfahren Sie aus der Tagespresse oder unter den unten angegebenen Telefonnummern. Beachten Sie auch die Webseite 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*

## Führungen entlang des neuen Göttinger Planetenwegs

In Absprache mit der Stadt Göttingen bietet der Förderkreis Planetarium Göttingen e.V. Führungen entlang des Göttinger Planetenwegs an. Treffpunkt ist die Sonnenstele in der Goethe-Allee vor Gebhardts Hotel.

Die Führungen bieten wir nach Vereinbarung für Gruppen an: Telefon (0551) 7704501 oder per E-Mail an: [vorstand@planetarium-goettingen.de](mailto:vorstand@planetarium-goettingen.de). Sie dauern ca. eineinhalb Stunden und enden an der Uranusstele am Eichendorff-Platz. Die Teilnahmegebühr beträgt pauschal EUR 40,00.

Der FPG hat eine Broschüre zum Planetenweg erstellt, welche bei jeder Führung verteilt wird. Diese Broschüre kann auch direkt vom FPG bezogen werden und liegt im Alten und Neuen Rathaus aus.

*Information: Thomas Langbein, Tel. (0551) 770 45 01 oder (0551) 39 82 86, bzw. Klaus Jäger, (0551) 39 50 67*

## NATUR

### Vogel-Lebensräume aus zweiter Hand

Ein Einblick in die Göttinger Vogelwelt  
SILVIO PAUL

Wer Vögel beobachten und studieren möchte, muss nicht unbedingt bis zum nächsten Naturschutzgebiet fahren. Eine artenreiche Vogelwelt findet sich nicht selten schon in unmittelbarer Nähe zum menschlichen Siedlungsbereich! Dort sind unter menschlichem Einfluss Lebensräume entstanden, die für eine Vielzahl interessanter und zum Teil auch bedrohter Arten geeignete Habitate zu Rast oder Brut bieten. Solche Lebensräume und ihre Bewohner sollen in dieser Veranstaltung vorgestellt werden.

Einführend wird zunächst auf die Entwicklung der Natur- und Kulturlandschaft in Mitteleuropa und auf deren Einfluss auf die Vogelwelt eingegangen werden. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, sollen die angesprochenen „Lebensräume aus zweiter Hand“ an drei Exkursionsterminen vor Ort aufgesucht werden. Hierbei werden neben allgemeinen Informationen zu den Exkursionszielen vor allem die typischen Vogelarten vorgestellt und dabei auch Bestimmungskennnisse vermittelt. Vorkenntnisse werden nicht erwartet, schaden jedoch auch nicht. Zu den Exkursionsterminen sollte – sofern vorhanden – ein Fernglas mitgebracht werden.

*Einführung: Freitag, 21. April 2006, 19.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofstr. 7*

*Exkursion Schillerwiesen/Sengersfeld: Samstag, 22. April 2006, 8.00–12.00 Uhr; Treff: Minigolfanlage an den Schillerwiesen.*

*Exkursion ehem. Bauschuttdeponie Geismar: Samstag, 29. April 2006, 8.00–12.00 Uhr; Treff: ehem. Bauschuttdeponie Geismar.*

*Exkursion Kerstlingeröder Feld: Samstag, 6. Mai 2006, 8.00–12.00 Uhr; Treff: Hainholzhof/Kehr.*

*18 Ustd. Gebühr: EUR 46,00 · Kurs 061-6860*

### 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 für Watt- und Wasservogel ein Rast- und Durchzugsgebiet von internationaler Bedeutung (Ramsar-Gebiet). Auf einer landschaftlich reizvollen Wanderung entlang des Südufers des Sees bieten sich gute Möglichkeiten, auch besondere Arten wie Seeadler, Beutelmeise 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.

Die Fahrt erfolgt mit privaten PKW, Mitfahrmöglichkeiten können am Info-Abend geklärt werden.

*Vorbesprechung: Freitag, 12. Mai 2006; VHS, Bahnhofsallee 7, 18.00 Uhr*

*Exkursion: Sonntag, 14. Mai 2006, 8.00 Uhr; Treffpunkt Stadtballe (Anfahrt mit eigenem PKW auf eigene Gefahr, Vesper mitnehmen); 10 Ustd.; Anmeldung/Rücktritt bis 28. April. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 061-6862 ●*

### 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.

*Donnerstag, 18. Mai 2006, 20.30–22.45 Uhr; Treffpunkt: VHS, Bahnhofsallee 7; ca. 2 Std., 3 Ustd.; Anmeldung/Rücktritt bis 10. Mai. Gebühr: EUR 9,00 · Kurs 061-6864 ●*

### Pflege von Obstgehölzen I

INGMAR DALCHOW

In Theorie und Praxis wird in diesem Grundkurs ein Überblick über naturgemäße Methoden der Pflege und des Schnitts von Obstbäumen und Beerensträuchern gegeben.

*Samstag, 11. März 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 6 Ustd.; Anmeldung/Rücktritt bis 2. März. Gebühr: EUR 21,00 · Kurs 061-6850 ●*

### Pflege von Obstgehölzen II

Schnitt älterer Obstbäume

INGMAR DALCHOW

Voraussetzung: Grundkenntnisse des Obstbaumschnitts (z. B. in Teil I dieses Kurses erworben). Der Kurs vertieft die in Teil I erworbenen Kenntnisse. Dabei werden schwerpunktmäßig ältere, länger ungeschnittene Obstbäume unter Beachtung der Grundlagen naturgemäßen Obstgehölzschnitts gepflegt.

*Sonntag, 12. März 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 6 Ustd.; Anmeldung/Rücktritt bis 2. März. Gebühr: EUR 21,00 · Kurs 061-6852 ●*

### Kräuterwanderung

Seminar mit Exkursion

HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER

Die meisten bekannten Heilkräuter sind in unserer unmittelbaren Umgebung auf Wiesen und in Wäldern zu finden. – Unseren Ausflug machen wir 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. – Fahrt mit eigenem PKW, Fahrgemeinschaften bitte anfragen unter: Tel. (0551) 49 52-19. Mitnehmen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, Bestimmungsbuch, Behälter.

*Sonntag, 25. Juni 2006, 10.00–17.00 Uhr; Treffpunkt: Godehardstr./ Carl-Zeiss-Str., Parkplatz OHG; 9 Ustd. Gebühr: EUR 27,00 · Kurs 061-0155 ●*

## Digitaltechnik in Foto und Film

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 viele Dinge 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 auf die Wahl des richtigen Gerätes zum jeweiligen Verwendungszweck und die Bedeutung der typischen technischen Daten eingegangen sowie ein Überblick der nachträglichen Bearbeitungsmöglichkeiten gegeben.

Dienstag, 7. März 2006, 18.00–21.15 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.

Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 061-5843 ●

## Rechtsprobleme bei eBay-Geschäften

FALK BRORSEN, RECHTSANWALT

Das Internet hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Immer mehr Angelegenheiten werden von den Menschen am heimischen Computer erledigt. Insbesondere der virtuelle Internetmarktplatz eBay erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch so bequem die Nutzung dieses Angebotes auch ist: Wie überall, wo viel Geld verdient wird, lauern auch hier Missbrauchsgefahren. Im angebotenen Kurs werden typische Problemfelder rund um den Kauf und Verkauf bei eBay behandelt und wird dargelegt, welche Rechte und Handlungsmöglichkeiten bestehen, wenn es Probleme bei der Abwicklung der Geschäfte gibt.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Mittwoch, 8. März 2006, 18.00–20.15 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd.

Gebühr: EUR 9,00 · Kurs 061-4577 ●

## Trennung/Ehescheidung: Was nun?

Meine Rechte und Pflichten.

ASTRID RISTO, RECHTSANWÄLTIN

Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Trennungswillige, sondern auch an Interessierte, die sich im Vorfeld einer Trennung oder der Eheschließung einen Überblick über das Familienrecht verschaffen wollen. Dabei sollen nicht nur die „klassischen“ Themen Scheidungsverfahren, Kindes-/Ehegattenunterhalt und Sorgerecht behandelt, sondern auch Tipps und Hinweise zur Vermeidung von Konflikten gegeben werden. Hierbei ist insbesondere auf die Möglichkeiten der Mediation oder der

Regelung der Scheidungsfolgen in einem Ehevertrag zu verweisen.

Geklärt werden soll u. a.:

- Was ist Mediation?
- Soll man vor Eheschließung einen Ehevertrag abschließen und was kann geregelt werden?
- Welche Auswirkungen hat eine Ehescheidung, wenn ich eine neue Partnerschaft eingehen?

Anhand von Beispielfällen und kurzen Übersichten soll ein Einblick in die grundsätzlichen Regelungen des Familienrechts gewährt werden. Den Teilnehmern und Teilnehmerinnen werden die Folgen einer Trennung, während und nach dem Scheidungsverfahren, mit allen Rechten und Pflichten aufgezeigt. Darüber hinaus sollen ihnen durch Informationen – teilweise irrationale – Ängste und das oft vorhandene Gefühl der Hilflosigkeit und Überforderung genommen werden.

Samstag, 4. März 2006, 14.00–17.15 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.

Gebühr: EUR 16,50 · Kurs 061-6536 ●

## Vererben und erben, aber richtig!

HEIKO GERHARDY, DIPL.-JURIST/VERW.-WIRT

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).

Dienstag, 14. März, und Mittwoch, 15. März 2006, 18.15–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 23,00 · Kurs 061-6538 ●

## Pflegeeinrichtungen objektiv beurteilen

HEIKE HERMEIER, DIPL.-PFLEGEWIRTIN (FH)

Der Einzug in ein Pflegeheim ist ein bedeutender Einschnitt in das bisherige Leben. Die Entscheidung für eine bestimmte Einrichtung fällt oft schwer. Alles soll auf die Bedürfnisse des Bewohners zugeschnitten sein, denn schließlich wird man ja den Rest seines Lebens in dieser Einrichtung verbringen.

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, die richtige Entscheidung zu treffen. Es gibt neben vielen sehr subjektiven Gründen für oder gegen eine bestimmte Einrichtung jedoch auch objektive Qualitätsmerkmale. Diese herauszuarbeiten ist Ziel dieses Kurses.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Senioren und Seniorinnen, die einen Einzug in ein Pflegeheim in Erwägung ziehen, sowie an Angehörige von Senioren, die diese bei der Entscheidungsfindung unterstützen wollen.

Samstag, 4. März 2006, 9.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 23,00 · Kurs 061-6540 ●

## Freie Schule Heckenbeck – eine mutige Antwort

KATJA POHLENZ UND TEAM

Auf der Suche nach einem Ort, an dem Kinder und Jugendliche auch vormittags leben und lernen können, gründete eine Handvoll engagierter Eltern vor 5 Jahren eine kleine Schule in Heckenbeck bei Bad Gandersheim. Heute besuchen ca. 50 Mädchen und Jungen im Alter zwischen 6 und 14 Jahren diese Schule mit besonderem pädagogischen Profil, altersgemischt, ohne Noten und Zeugnisse. Sie gestalten ihre gesamte Zeit eigenständig nach ihren vielfältigen Interessen. Eine mutige Antwort auf den um sich greifenden Schulfrust und den zunehmenden Stress der Kinder und Erwachsenen. Das gute Beispiel und die guten Ideen machen Mut!

Dienstag, 25. April 2006, 19.30–21.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 061-2604 ●

## Entrümpeln und ausmisten

Befreien Sie sich von unnötigem Ballast!

SANDRA ZUSCHLAG, DIPL.-ING. (FH)

Jeder hat Gerümpel, und dieses Gerümpel nimmt Platz, raubt uns unsere Energie und frisst unbemerkt unsere Lebenszeit. Gerümpel belastet uns, hindert uns daran, die Dinge zu tun, die uns wirklich wichtig sind. Reduzieren wir unser Gerümpel auf die Sachen, die uns am Herzen liegen, gewinnen wir Platz, Energie und Zeit. Wir schaffen Raum in unserem Leben, befreien uns von unnötigem Ballast und können leicht und frei in die Zukunft starten. In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Arten von Gerümpel und dessen Einfluss auf unser Leben dargestellt sowie unsere Motivationen zum Rümpeln entlarvt. Im zweiten Teil werden praktische Anleitungen gegeben, wie richtig und effizient ausgemistet wird. Weiterhin motiviert dieses Seminar über das Ausmisten von materiellen Gütern hinaus auch zum Ausmisten von geistigem und emotionalem Gerümpel. Tipps zum Gerümpelfrei-Bleiben, schließen das Seminar ab. Haben Sie Mut, sich zum Ausmisten motivieren zu lassen, seien Sie offen für Neues in Ihrem Leben.

Samstag, 13. Mai 2006, 14.00–18.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd.  
Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 061-6601 ●

## Der Traumhaus-Workshop

FRANK STEGMANN, DIPL.-ING.

Ein Workshop, der sich für jeden eignet, der mit dem Gedanken „Immobilie“ spielt! Das, was wir im Workshop herausfinden werden, ist gleichermaßen auf Altbau wie auch auf Neubau anwendbar, gleichgültig ob Eigentumswohnung oder freistehendes Einfamilienhaus. Dieser Workshop wird Ihnen vielleicht helfen heraus zu finden, was für Sie das Beste ist! Welche Wünsche haben wir eigentlich? Produzieren wir etwa Schubländendenken und verpassen dabei die Chance, doch in unserem Traumhaus leben zu können? Was ist eigentlich ein Traumhaus – wie sieht Ihr Traum aus? Dieser Workshop sollte am Anfang jeder Planung stehen, er zeigt auf, wie Traumhäuser zu Alpträumen werden können oder wie man mit bescheidenen Mitteln echte Wohnqualität schaffen kann. Es wird nicht nur um Träume, sondern auch um Fakten und Basiswissen gehen, und natürlich auch um Kosten. Bringen Sie Ihre Fantasien mit, Ihre Wünsche, Ihre Pläne. Wir werden kleine Gruppen bilden, auf Wunsch auch entwerfen und sehen, was jeder hat. Wer möchte, kann den eigenen Laptop mitbringen.

*Samstag, 4. März 2006, 9.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 24,50 · Kurs 061-6552 ●*

## Der Traumhaus-Workshop II

Bauen oder kaufen?

FRANK STEGMANN, DIPL.-ING.

Jetzt wird es praktisch. Was lohnt sich mehr, einen Altbau zu kaufen oder doch lieber ein neues Haus zu bauen? Die Vor- und Nachteile von Neu- und Altbauten werden unter folgenden Gesichtspunkten behandelt: Anschaffungskosten, Fertigstellungsrisiko, Baustandards, Sanierungs- und Unterhaltungskosten, 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 Massivhauses im Vergleich aufgezeigt. Sie können gern Unterlagen von Häusern mitbringen, für die Sie sich interessieren. Bei Interesse der Gruppe können wir mitgebrachte Konzepte bzw. Prospekte gemeinsam diskutieren. Wer möchte, kann den eigenen Laptop mitbringen.

*Samstag, 11. März 2006, 9.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 24,50 · Kurs 061-6553 ●*

## Der Energiepass für Gebäude

ANDRZEJ PATORALSKI, DIPL.-ING. (FH)

Seit Anfang des Jahres soll der „Energiepass für Gebäude“ bei Vermietung und Verkauf von Immobilien vorliegen. Das Dokument informiert darüber, wie hoch die Energieverluste im Gebäude sind, und zeigt dem Besitzer Verbesserungsmöglichkeiten auf. Der Vortrag erläutert Inhalt und Funktion des Energiepasses und richtet sich an interessierte Immobilienbesitzer, Käufer, Bauherren und Mieter.

*Samstag, 11. März 2006, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 061-6555 ●*

## Miete – Was Sie schon immer wissen wollten!

Rechte und Pflichten bei der Wohnraummiete  
STEFAN LOTZ, RECHTSANWALT

Die überwiegende Mehrheit der in Deutschland lebenden Menschen wohnt nicht in den eigenen vier Wänden, sondern in einer gemieteten Wohnung oder in einem gemieteten Haus. Wegen der besonderen Bedeutung der Wohnung als Mittelpunkt der privaten Existenz und der naturgemäßen Interessengegensätze von Vermieter und Mieter handelt es sich hierbei um einen überaus konfliktreichen Lebensbereich.

Wann darf ein Vermieter kündigen? Wer muss Schönheitsreparaturen durchführen? Was ist bei der Nebenkostenabrechnung zu beachten? Zahlreiche rechtliche Fragestellungen begleiten das Mietverhältnis und belasten es nicht selten. Wer im Vorfeld seine Rechte, aber auch seine Pflichten kennt, vermeidet den Verlust von Rechtspositionen, etwa weil er ansonsten eine Frist oder Formalie nicht beachten würde, und kann dadurch effektiver seine Interessen wahren und durchsetzen.

Inhalt: der Mietvertrag, Miete/Nebenkosten/Mietkaution, Mängel am Mietobjekt/Schadensersatzansprüche, Kündigung, Eigenbedarf, Zeitmietvertrag, Räumungsschutz und Räumungsklage.

*Mittwoch, 22. März 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 16,00 · Kurs 061-6534 ●*

## Immobilien als Altersversorgung

AXEL SCHULZ, WIRTSCHAFTS- UND UNTERNEHMENSBERATER

Das Leben nach den persönlichen Vorstellungen in den eigenen vier Wänden zu genießen steht auf der Wunschliste vieler Menschen ganz oben. Jeder möchte sich den Traum vom Wohneigentum erfüllen und dieses gleichzeitig als Altersversorgung nutzen. Die Immobilie ist die einzige Altersversorgung, von der man von Anfang an etwas hat.

Aber lohnt sich der Kauf auch unter Gesichtspunkten der Kapitalanlage und der Langfristigkeit der Altersversorgung? Wie hoch schlagen die Kauf-Nebenkosten zu Buche? Reicht die Kaltmiete, die Sie als Mieter jetzt aufwenden müssen aus, um die Zinsen der Kredite für den Erwerb zu bedienen, oder wird die mtl. Belastung wesentlich höher? Wie kann man bei Fremdfinanzierungen die Risiken minimieren? Wie kann man das Anlagerisiko kalkulieren und die Seriosität der Angebote beurteilen? Welche Eigenmittel braucht man? Welche Modelle und welche Finanzierung sind am günstigsten? Welche Zinsrisiken können auftreten? Viele investieren ihr Geld in Immobilien u. a. in der Hoffnung, dass das Finanzamt über Steuererleichterungen einen Teil davon mitfinanziert und sich so die Geldanlage langfristig bezahlt macht. Wie sicher ist die Immobilie als Geldanlage? Eine gute Lage entscheidet über den Wert beim Wiederverkauf. Aber welche Konsequenzen ergeben sich für die Wertentwicklung von Immobilien in Zeiten abnehmender Einwohnerzahlen in Göttingen und Südniedersachsen?

*Dienstag, 28. März 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 19,50 · Kurs 061-6512 ●*

## Unbesorgt das Alter genießen – Altersvorsorge optimal gestalten

Wie sieht ein intelligentes Konzept aus?

AXEL SCHULZ, WIRTSCHAFTS- UND UNTERNEHMENSBERATER

Wenn Sie im Alter ausschließlich von der Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung leben müssen, werden Sie Ihren gewohnten Lebensstil nicht beibehalten können. Sie müssen verstärkt privat vorsorgen, um ihre Lebenssituation im Alter nachhaltig zu sichern. Wer seine Altersversorgung auf mehreren Säulen aufbaut, ist vor Veränderungen der Börse sowie gesellschaftlicher und politischer Bedingungen besser geschützt.

Themen dieses Seminars sind daher:

- Wie baut man ein flexibles „Lebensphasen-Modell“ der Altersversorgung auf?
- steuerliche und Rendite-Gesichtspunkte;
- gesetzliche, betriebliche und private Altersversorgung;
- Grundzüge der „Riester-Rente“;
- Sparen über staatliche Förderungen;
- Fondssparen (Aktien-, Renten- und AS-Fonds);
- die Immobilie als Altersversorgung.

Die optimale Altersversorgung besteht aus einer wohlgedachten Kombination, die regelmäßig auf die jeweilige Lebenssituation angepasst wird. Das Seminar widmet sich zudem den Fragen: Wann soll man mit welcher Vorsorgeform beginnen? Und in welcher Höhe? Sollte man mit Versicherungen die eigene Arbeitsfähigkeit absichern? Was ist an den einzelnen Bausteinen besonders, und wo sind sie günstig zu erwerben?

*Dienstag, 7. März 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 19,50 · Kurs 061-6514 ●*

# Für die Gesundheit Kräfte mobilisieren

## Sie suchen...

Autogenes Training .....	76
Ayurveda .....	77, 81
Beratungskompetenz .....	79
Besser sehen .....	68
Callanetics .....	71
Chinesische Medizin (TCM) .....	69, 81
Diät .....	80
Entspannung .....	75, 76, 78
Ernährung .....	80, 81
Familienaufstellung/-beratung .....	79
Feldenkrais .....	75
Fitness-Gymnastik .....	70–72, 76
Heilpraktiker-Ausbildung .....	67
Kinesiologie .....	68
Kochen .....	80, 81
Massage .....	69, 77
Meditation .....	75–78
Migräne .....	68
Naturheilkunde .....	67–69
Nordic Walking .....	72
Persönlichkeitsentwicklung .....	79
Psychotherapie .....	79
Qi Gong .....	78
Rückenschule .....	71, 73
Sehen .....	68
Selbstverteidigung .....	71
Shiatsu .....	69
Stressmanagement .....	78
Wein .....	80
Yoga .....	72–74
Zen .....	75

## Fachbereich Gesundheit

### Fachbereichsleiter:

*Hans-Dieter Rittmeier, Betriebswirt*

*E-Mail: [rittmeier@vhs-goettingen.de](mailto:rittmeier@vhs-goettingen.de)*

*Telefonische Beratung: (0551) 49 52-36*

*Dienstags/donnerstags, 9.00–12.00 Uhr*

*Persönliche Beratung: nach Absprache*

### Informationen:

*Carola Piechota*

*Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr,*

*mittwochs geschlossen*

*Telefon (0551) 49 52-19*

*Fax (0551) 49 52-32*

*E-Mail: [piechota@vhs-goettingen.de](mailto:piechota@vhs-goettingen.de)*



## Vorbereitung auf die Prüfung zum/r Heilpraktiker/in

Grundausbildung

PATRICIA SIEBERT/THOMAS WIEBKE/  
HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER

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 (insbesondere Anatomie, Physiologie, allgemeine und spezielle Pathologie, Anamnese, Diagnose und Differentialdiagnose, meldepflichtige Infektions- und Geschlechtskrankheiten, Gesetzeskunde, Hygiene, Notfallmedizin und Untersuchungsmethoden) sind streng auf die Überprüfung hin ausgerichtet. Dieser Lehrgang ist daher keine vollständige Ausbildung zum Heilpraktikerberuf; ein oder mehrere hierfür notwendige Therapieverfahren (z. B. Pflanzenheilkunde, Akupunktur) müssen zusätzlich – kursbegleitend oder im Anschluss daran – erlernt werden, wenn Sie mit der Zulassung als Heilpraktiker/in auch therapeutisch tätig werden wollen. Bitte beachten Sie unsere Angebote hierzu. Wenn Sie diesen Lehrgang belegen, erhalten Sie auf alle anderen Angebote zur Therapie-Ausbildung 5 % Ermäßigung innerhalb der nächsten 6 Semester.

*Informationsabend: 13. Februar 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Gebührenfrei, um Voranmeldung wird gebeten.*

*Lehrgangsbeginn: Montag, 6. März 2006, 9.00–12.15 Uhr, Ende: ca. März 2008; VHS, Bahnhofsallee 7; 480 Ustd. Gebühr: EUR 3.680,- (Ratenzahlung) · Kurs 061-0103 ●*

## Prüfungstraining und Repetitorium für die amtsärztliche Überprüfung

HENNING MOHR/PATRICIA SIEBERT/THOMAS WIEBKE, HEILPRAKTIKER

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich bereits für die Überprüfung als Heilpraktiker angemeldet haben oder Kenntnisse auffrischen möchten.

Inhalte: Wiederholung und Aufarbeitung des Prüfungsstoffes; arbeiten mit Multiple-Choice-Fragen; Prüfungssimulation und intensives Prüfungstraining; psychologische Vorbereitung. Henning Mohr ist Mitglied der Prüfungskommission in Hannover.

*Donnerstags, 20. April bis 21. September 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 64 Ustd.; Anmeldeschluss: 11. April. Gebühr: EUR 498,00 (Ratenzahlung) · Kurs 061-0109 ●*

## Heilpraktiker/in für Psychotherapie

THOMAS WIEBKE, HEILPRAKTIKER, UND TEAM

Das Berufsbild des/der Heilpraktikers/in für Psychotherapie besteht seit einigen Jahren neben dem des/der Heilpraktikers/in. Es handelt sich hier um eine eingeschränkte Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie, d. h., die bestandene Prüfung bietet Menschen eine Chance, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Dieser Lehrgang wendet sich auch an Gestalt- und Bewegungs-, Körper-, Atem- und Energie-

Musik- und Kunsttherapeut/inn/en sowie an Personen mit Erfahrung in der therapeutischen Arbeit in Institutionen, wie Sozialarbeiter/innen in der Suchtberatung, Beratungslehrer/innen in schulpsychologischen Diensten, Mitarbeiter/innen der Telefonseelsorgeeinrichtungen, Krankengymnast/innen, 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 einen Rahmen gestellt, in dem der oft recht trockene Prüfungsstoff mit Fallbeispielen und Übungen in lebendiger Weise bereichert wird. Der Lehrgang ist und ersetzt allerdings keine Therapieausbildung! – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Informationsabend: Montag, 27. Februar 2006, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7.*

*Montags, 20. März 2006 bis 15. Januar 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 112 Ustd.; Anmeldeschluss: 8. März. Gebühr: EUR 852,00 (Ratenzahlung) · Kurs 061-0135 ●*

## Prüfungstraining und Repetitorium für die amtsärztliche Überprüfung Heilpraktiker/in für Psychotherapie

THOMAS WIEBKE, HEILPRAKTIKER

Dieses Kursangebot wendet sich an Interessenten, die sich auf die Überprüfung für den/die Heilpraktiker/in für Psychotherapie vorbereitet haben und die ihre Kenntnisse auffrischen wollen; insbesondere ist dieser Kurs gedacht für Teilnehmer/innen, die bereits einen Prüfungsvorbereitungslehrgang absolviert haben. Er ist nicht geeignet als alleinige Vorbereitung auf die Überprüfung!

Inhalte: Wiederholung und Aufarbeitung des gesamten Prüfungsstoffes, Prüfungssimulationen, Bearbeitung von Prüfungsfragen bzw. Fragen der Teilnehmer/innen.

*Freitag, 24. Februar, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 25. Februar, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 26. Februar 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 156,00 · Kurs 061-0108 ●*

## Naturheilkunde für Frauen

PATRICIA SIEBERT, HEILPRAKTIKERIN

Dieser Kurs richtet sich sowohl an medizinisch interessierte Frauen als auch an Betroffene, die frauenspezifischen Beschwerden eigenverantwortlich begegnen wollen.

An diesem Samstag erarbeiten wir gemeinsam folgende Themen:

- Pilze, PAP und mehr oder wie frau das Milieu verbessern kann.
- Ewig Blasenentzündung! Was tun?
- Die Sache mit dem Mond (PMS, Blutungsstörungen).

*Samstag, 6. Mai 2006, 9.00–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 061-0255 ●*

## Pflanzenheilkunde

Ausbildungskurs

HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER

Die Kenntnis der Heilpflanzen ist von unschätzbarem Wert. Darüber waren sich die Heilkundigen aller Zeitalter einig.

Dieser Lehrgang vermittelt Kenntnisse der wissenschaftlichen Phytotherapie mit ihrer Analyse der Inhaltsstoffe und Wirkprinzipien genauso wie den großen erfahrungsheilkundlichen Wissensschatz, die Signaturenlehre, die Lehre von den Temperamenten, die Kräuterteekunde. Wer mit Heilpflanzen arbeiten und sie rezeptieren will, sollte sie wirklich selbst „kennen gelernt“ haben. Das geht über das Sehen, Riechen und Schmecken der Heilkräuter. Wir werden in diesem Kurs Kräutertees zubereiten und die Pflanzen an ihren natürlichen Standorten aufsuchen. Dieser Kurs bietet eine umfassende Ausbildung in der Pflanzenheilkunde. Die Teilnehmer/innen sollen Sicherheit beim Verordnen der (nicht immer ganz ungefährlichen) Pflanzen bekommen, sei es als Tee, Tinktur oder Fertigarzneimittel.

*Mittwochs, 19. April bis 11. Oktober 2006, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 80 Ustd. Gebühr: EUR 650,00 · Kurs 061-0150 ●*

## Ernährungsberatung

Lehrgang

DR. KATHARINA GÖTZ VON OLENHUSEN/ILONA HEISIG, DIPL.-ÖKOTROPHOLOGIN (FH)/HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALW.

Die wachsende Anzahl ernährungsbedingter Krankheiten veranlasst uns, das Thema Ernährung im Zusammenhang der Gesunderhaltung und Genesung von Menschen stärker zu beachten. Hier bietet sich ein weites Feld verantwortlichen Handelns für mediz. Fachpersonal, Übungsleiter und Fitnesstrainer sowie für pädag. Kräfte in Kindergarten und Schule. Zur Ernährungsberatung bieten wir sowohl eine Gesamtausbildung mit Abschlusszertifikat, wie auch alternativ dazu einzelne Module daraus an, die ein Gebiet komplex abhandeln. Die Themen sind neben notwendiger theoretischer Vermittlung praxisnah gestaltet, so dass eine lebens- und berufsnahe Umsetzung der Inhalte gegeben ist.

Zielsetzung: Verständnis für den Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung. Eigenständiges Zusammenstellen von gesundheitlich orientierten Ernährungsplänen. Unterstützung und Begleitung bei Ernährungsverhalten. Eigenverantwortliche, zielgruppenorientierte Kompetenz als Ernährungsberater/in. Information und Beratung beim Fachbereichsleiter.

*Informationsabend: Mittwoch, 1. März 2006, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7.*

*Kurs: mittwochs, 19. April 2006 bis 9. März 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 180 Ustd.; Anmeldeschluss: 17. März. Gebühr: EUR 1.310,- (Ratenzahlung) · Kurs 061-0170 ●*

## Einführung in die Heilhypnose

### Grundkurs I

HELMUT FULLER, HEILPRAKTIKER

Es werden die Grundlagen der Heilhypnose bis hin zur eigenen Durchführung einer Ersthypnose vermittelt. Großen Raum nimmt die Erörterung der theoretischen Grundlagen, insbesondere der Kontraindikationen ein. Im Herbst 2006 wird ein Aufbaukurs angeboten. Beide Seminare bilden einen zusammenhängenden Grundkurs. Das Seminar eignet sich nur für (angehende) Heilpraktiker und Mediziner.

*Samstag, 25. Februar, 9.00–18.00 Uhr, und Sonntag, 26. Februar 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 17. Februar. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 061-0130 ●*

## Einführung in die Craniosacral-Therapie

THOMAS WIEBKE, HEILPRAKTIKER

### Schnupperkurs

Die Craniosacral-Therapie ist eine sehr sanfte, ganzheitliche Heilmethode, die bei der Behandlung vielfältiger Gesundheitsstörungen eingesetzt wird. Durch das Erspüren des rhythmischen Pulses der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit und durch bestimmte manuelle Techniken ist der Behandler in der Lage, ein Ungleichgewicht oder „Blockaden“ im Organismus zu erkennen und positiv zu beeinflussen. Besonders bewährt hat sich diese Methode bei der Behandlung von chronischen Kopf- und Nackenschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Kiefergelenk-Problemen, Tinnitus usw. In diesem Kurs sollen die Teilnehmer/innen nach einer theoretischen Einführung durch gegenseitiges Üben einige einfache, aber wirkungsvolle Techniken erfahren und erlernen, die auch zu Hause von jedem/jeder gefahrlos angewendet werden können. Bitte großes Handtuch mitbringen.

*Samstag, 17. Juni, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 18. Juni 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 6. Juni. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 061-0125 ●*

### Grundausbildung I

Die Craniosacral-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, die vor allem von dem amerikanischen Arzt Dr. John Upledger bis zu ihrer heutigen Form entwickelt wurde, hat sich besonders bewährt bei der Behandlung von chronischen Kopf- und Nackenschmerzen, bei Beschwerden des Bewegungsapparates, Kiefergelenk-Problemen, Tinnitus usw., aber auch zur unterstützenden Behandlung seelischer Erkrankungen. Das Seminar ist ein Angebot für in Ausbildung befindliche oder bereits praktizierende Therapeut/innen aller Heilberufe, insbesondere für Heilpraktiker, Ärzte und Physiotherapeuten. Es werden die wichtigsten theoretischen Grundlagen und ein Reihe von Techniken vermittelt und einstudiert, so dass die Teilnehmer/innen diese in der Praxis anwenden können. Bitte großes Handtuch mitbringen. Nähere Informationen: Tel. (05504) 98376.

*Wochenseminar: Montag bis Freitag, 17. bis 21. Juli 2006, 8.30–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. Juli. Gebühr: EUR 336,00 · Kurs 061-0126 ●*

## Gedächtnistraining

HEIKE HERMEIER, DIPL.-PFLEGEWIRTIN (FH)

Das SIMA-Gedächtnistraining ist eine wissenschaftlich erprobte Methode zur Gedächtnisförderung. Das Gedächtnistrainingsprogramm richtet sich an Senioren ohne bzw. mit nur leichten Gedächtniseinschränkungen. Mit der SIMA-Gedächtnistrainingsmethode kann man präventiv einem Gedächtnisverlust vorbeugen und so die geistige Leistungsfähigkeit im Alter erhöhen.

Im Fokus stehen neben Übungen zur Erhaltung von Grundfunktionen das Training von Gedächtnisstrategien, abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der Konzentration, Informationsaufnahme und Merkfähigkeit sowie theoretische Ansätze zur Funktion unseres Gedächtnisses. Das Programm ist an alltäglichen Gedächtnisproblemen ausgerichtet und liefert Strategien zur Bewältigung praktischer Alltagsanforderungen. Die Übungen können Sie auch zu Hause leicht fortführen. Durch Freude am gemeinsamen Üben und Denken entdecken Sie ganz neue Fähigkeiten und lernen ganz nebenbei auch neue nette Menschen kennen.

*Freitags, 17. Februar bis 16. Juni 2006, 9.30–11.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 061-0235 ●*

## Pflegeeinrichtungen objektiv beurteilen

HEIKE HERMEIER, DIPL.-PFLEGEWIRTIN (FH)

Der Einzug in ein Pflegeheim ist ein bedeutender Einschnitt in das bisherige Leben. Die Entscheidung für eine bestimmte Einrichtung fällt oft schwer. Alles soll auf die Bedürfnisse des Bewohners zugeschnitten sein, denn schließlich wird man ja den Rest seines Lebens in dieser Einrichtung verbringen. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, die richtige Entscheidung zu treffen. Es gibt neben vielen sehr subjektiven Gründen für oder gegen eine bestimmte Einrichtung jedoch auch objektive Qualitätsmerkmale. Diese herauszuarbeiten ist Ziel dieses Kurses.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Senioren und Seniorinnen, die einen Einzug in ein Pflegeheim in Erwägung ziehen, sowie an Angehörige von Senioren, die diese bei der Entscheidungsfindung unterstützen wollen.

*Samstag, 4. März 2006, 9.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 23,00 · Kurs 061-6540 ●*

## Kräuterwanderung

### Seminar mit Exkursion

HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER

Unseren Ausflug machen wir 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. – Nähere Informationen, s. S. 63.

*Sonntag, 25. Juni 2006, 10.00–17.00 Uhr; Treffpunkt: Godehardstr./Carl-Zeiss-Str. Parkplatz OHG; 9 Ustd. Gebühr: EUR 27,00 · Kurs 061-0155 ●*

## Besser sehen!

### Ganzheitliches Training

MARGIT MÜHL, HEILPRAKTIKERIN

Nach mehr als 14jähriger Erfahrung können wir stolz bestätigen: Kurz- und Weitsichtige können dank eines ganzheitlichen Trainings messbar ihre Dioptrienwerte verbessern.

Unser Programm:

- Atem- und Entspannungsübungen;
- Augenübungen (nach Bates, Scholl, Mühl u. a.);
- 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, 29. März bis 14. Juni 2006, 18.00–20.15 Uhr; Kursort: M. Mühl, Gotmarstr. 3; 30 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 061-0231 ●*

## Migräne und ihre naturheilkundliche Behandlung

DR. RER. NAT. BETTINA LANGE-MALECKI

Unter Migräne leidet etwa 10 % unserer Bevölkerung. Migräne bedeutet mehr als nur Kopfschmerzen; Migräne ist ein komplexes Geschehen, welches Menschen mit einem empfindlichen Nervensystem hin und wieder zur Erholung zwingt.

Wie man diesen Mechanismus ersetzen kann durch mehr Gelassenheit, wie man die Anfallshäufigkeit reduzieren und die einzelnen Anfälle abkürzen kann, ohne auf Medikamente mit Nebenwirkungen zurückgreifen zu müssen, ist Inhalt dieses Kurses. Es werden verschiedene naturheilkundliche Methoden vorgestellt, mit denen man sich auch selbst helfen kann, und es wird Raum für Erfahrungsaustausch gegeben. Weiterhin wird aufgezeigt, wie die Stressfestigkeit des Nervensystems erhöht werden kann, und es werden emotionale Migräne-Auslöser bearbeitet. – Die Dozentin ist Mitglied der Migräne-Liga Göttingen.

*Samstag, 4. März 2006, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 061-0252 ●*

## Angewandte Kinesiologie – Basiskurs Touch for Health I

CLAUDIA KAPHENGST, HP UND YOGALEHRERIN (BDY)

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. Das Kursskript muss zu Beginn bei der Dozentin für EUR 10,00 erworben werden!

*Samstag, 11. März, 9.00–18.00 Uhr, und Sonntag, 12. März 2006, 9.00–16.00 Uhr; Nachbereitung: Dienstag, 14. März, 19.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 22 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 75,50 · Kurs 061-0224 ●*

## Shiatsu – heilsame Berührung

Ein Kurs für Einsteiger

MARIANNE KLUES-KETELS, HP, DIPL.-SOZIALWIRTIN

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 der Behandlung von Nacken- und Rückenproblemen 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. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag, 4. März, 9.30–17.30 Uhr, und  
Sonntag, 5. März 2006, 9.30–16.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustd.  
Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-0514 ●

## Tuina – Chinesische Massage

YAN WANG, HEILPRAKTIKERIN

Tuina ist eine manuelle Therapie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie ist einfach und leicht anzuwenden und bei einer Reihe von häufig auftretenden Beschwerden und Leiden wirksam. Dabei kann sie auch als Selbstmassage zur eigenen Behandlung verwendet werden. Vorbeugend dient Tuina der Erhaltung von Gesundheit und Schönheit. Nach einer kurzen Einführung in die Grundgedanken der TCM werden wichtige Akupunkturpunkte und manuelle Techniken vorgestellt und im intensiven Praktikum geübt.

Mittwochs, 19. April bis 21. Juni 2006,  
18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
40 Ustd.; Anmeldeschluss: 10. April.  
Gebühr: EUR 270,00 · Kurs 061-0510 ●

## Tiefenentspannung durch Klangberührung

HENNING HAHMANN, KLANGMASSEUR

Klangberührung und in deren Folge Tiefenentspannung kann in diesem Kurs durch Klangmassage erfahren werden. Klangmassage ist eine Regenerationsmethode, die auf der tiefsten Ebene ansetzt: der Zellebene. Über tibetanische Klangschalen, die auf den Körper gelegt und angeschlagen werden, erreicht der Klang die Körperzellen und Organe und bringt sie in natürlicher Weise zum Schwingen. Verspannungen können sich dadurch lösen und der ganze Mensch kann zur Ruhe kommen.

Ziel des Seminars ist es, die Klangmassage als Methode zur Tiefenentspannung und ihre Anwendungsgebiete kennen zu lernen. Sie eignet sich als Hilfsmittel, um schnell einen Entspannungszustand zu erreichen, in Psychotherapie, Geburtshilfe, Behindertenarbeit, für Kindergärten und Schulen, Logopädie, Alten- und Pflegeheime und viele andere Bereiche. Bitte bequeme Kleidung und Woldecke mitbringen.

Montags, 22. Mai bis 19. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.  
Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 061-0530 ●

## Darmkrebs

Vorbeugung und Früherkennung

DR. MED. MICHAEL MÜGGE, CHIRURG UND ERNÄHRUNGSMEDIZINER

Wir wollen ein Bewusstsein schaffen für die Leistungsfähigkeit von Früherkennungsmaßnahmen bei Dick- und Mastdarmkrebs – bei gleichwohl gutem Patientenkomfort. Nachgewiesenermaßen kann durch ein konsequent genutztes Endoskopieprogramm die Sterblichkeitsrate bei diesen Tumorerkrankungen um mehr als 70 % gesenkt werden.

Durch die gute Zugänglichkeit ermöglicht der Darm dem Arzt wie kaum ein anderes Organ endoskopische Untersuchungen und Eingriffe. Nur wenige Tumore des menschlichen Körpers können deshalb heute so früh erkannt werden wie die Krebse des Dick- und Mastdarms. Ähnliches gilt für die Entfernung von gutartigen Vorstufen solcher bösartigen Geschwülste. Noch besser aber als eine Früherkennung von Krankheiten ist deren Vorbeugung. Daher wird erläutert, welche Möglichkeiten bestehen, damit es gar nicht erst zur Entwicklung bösartiger Tumore im Verdauungstrakt kommt. Insbesondere Lebensgewohnheiten wie falsche Ernährung und chronischer Bewegungsmangel erhöhen nicht nur das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen, sondern fördern auch die Entwicklung bösartiger Tumore des Darms. Hier bestehen gute und wirkungsvolle Anknüpfungspunkte, um vorbeugend tätig zu werden.

Freitag, 10. März 2006, 18.30–20.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 6,00 · Kurs 061-0190 ●

## Sturzprävention

HEIKE HERMEIER, DIPL.-PFLEGEWIRTIN (FH)

Wenn es passiert, dann ist es eigentlich schon zu spät, aber leider geschieht es öfter als gewollt: das Stürzen! Sind Sie vielleicht in letzter Zeit gestürzt? Oder konnten Sie einen Sturz vielleicht gerade noch so abfangen? Machen Sie sich diesbezüglich Sorgen um Angehörige, z. B. Ihre Eltern? Gerade im Alter ist der Sturz eine Gefahr und führt häufig zu Krankenhauseinweisungen. Wie kommt es zum Sturz? Wer ist besonders gefährdet? Durch welche Faktoren steigt das Sturzrisiko? Und: Wie kann man Stürze verhindern? Diesen Fragen gehen wir nach. Aber auch auf Ihre persönliche Situation geht die Dozentin gerne ein. Der Kurs wendet sich an Senioren und deren besorgte Angehörige, um die Lebensqualität im Alter zu sichern!

Samstag, 29. April 2006, 13.30–16.45 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.  
Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 061-0185 ●

## Wenn die linke Hand die richtige ist

Von der Bedeutung der Händigkeitsentwicklung im Kindergarten- und Vorschulalter

KARIN STEINMETZ, ERGOTHERAPEUTIN

Für die normale Händigkeitsentwicklung des Kindes sind das Kindergartenalter und die ersten Schuljahre von sehr großer Bedeutung. Hier erlebt das Kind seine Händigkeit entweder als etwas Normales, Unproblematisches, oder es wird verunsichert und sogar durch „sanfte“ Umschulungsversuche auf die rechte Hand in der Entwicklung gestört. Folgeerscheinungen, z. B. Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten sowie motorische Störungen, werden oft nicht als Ergebnis der Umschulung der Händigkeit erkannt. Schwerpunktthemen des Seminars sind: Entdeckung der Händigkeit beim Kind; die richtige Haltung beim Malen und Schreiben; Arbeitsplatzanordnung und Gebrauchsgegenstände des linkshändigen Kindes; Schwierigkeiten des umgeschulten Kindes.

Freitag, 24. Februar 2006, 19.00–21.30 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr:  
EUR 18,00 · Kurs 061-0180 ●

## Gewaltfrei kommunizieren

Fortbildung für Menschen in pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufen

LELIA STRYSEWSKE

Ein konfliktfreies Leben gibt es nicht. Aber wir können der Herausforderung begegnen, Konflikte konstruktiv und in gegenseitiger Wertschätzung zu lösen. Die Bedürfnisse des anderen wahrnehmen und unsere eigenen Bedürfnisse klar und respektvoll ausdrücken, das erhöht die Chance auf einen Konsens. Rollenspiele und die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg unterstützen uns auf dem Weg zu einem lebendigen Miteinander: beobachten – fühlen – Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken – klare Wünsche und Bitten formulieren. Konstruktive Auseinandersetzungen helfen, voneinander zu lernen, uns kreativ zu entfalten und unser Leben zu bereichern.

Samstag, 13. Mai, 9.30–17.00 Uhr, und  
Sonntag, 14. Mai 2006, 10.00–17.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.  
Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 061-018 ●

Neu!

Neu!

Neu!

Kurse, die nach der Kursnummer mit einem »K« gekennzeichnet sind, können von Krankenkassen bezuschusst werden.



Die **BARMER** und die DAK empfehlen ihren Mitgliedern die Teilnahme.

## Konditionsgymnastik für Sie und Ihn

EDDA PLATE-NOTHDURFT, STUDIENRÄTIN SPORT

Wir bieten ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Musik. Aerobic-Elemente und einfache Kombinationen trainieren das Herz-Kreislauf-System und fördern das Koordinationsvermögen. Funktionsgymnastik (auch mit Geräten) und Stretching „von Kopf bis Fuß“ verbessern Kraft, Beweglichkeit und Elastizität. Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Mittwochs, 15. Februar bis 28. Juni 2006, 19.00–20.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 24 Ustd. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 061-0304K ●*

## Fitness-Gymnastik für alle Frauen

WIEBKE PRIETO, GYMNASTIKLEHRERIN

Mit Spaß fit werden – durch abwechslungsreiche Gymnastik nach Musik (Low and 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. – Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Dienstags, 7. März bis 11. Juli 2006, 17.00–18.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0305 ●*

*Dienstags, 7. März bis 11. Juli 2006, 18.00–19.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0306 ●*

## Gymnastik

Für Frauen im fortgeschrittenen Alter

INGEBORG JÜRRIES, SPORTLEHRERIN

Durch vielseitige Übungen zur Herz-Kreislauf-Gymnastik sowie Training (z. B. mit Theraband, Ball, Reifen und anderen Handgeräten) werden Beweglichkeit und körperliches Wohlbefinden auch bei zunehmendem Alter gefördert. Abwechslungsreiche Spiel- und Tanzformen fördern Konzentration und Koordination. Auch jüngere Frauen, die diese Art Gymnastik bevorzugen, sind willkommen. Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 15.30–16.30 Uhr; Lutherschule, Albani-kirchhof 7/8; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0311K ●*

*Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 16.30–17.30 Uhr; Lutherschule, Albani-kirchhof 7/8; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0312K ●*

## Konditionsgymnastik für Männer

DETLEF OBERSCHMIDT, STUDIENRAT SPORT

Fit bleiben durch funktionelles Bewegungstraining in Form von spezieller Gymnastik und Sportspielen oder spielerischer Gymnastik – zur Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktionen und Vermeidung bzw. Beseitigung muskulärer Dysbalancen. Für gesunde Männer zwischen 30 und 60 Jahren mit sportlicher und kommunikativer Einstellung. – Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Mittwochs, 22. Februar bis 14. Juni 2006, 20.00–21.30 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 30 Ustd. Gebühr: EUR 107,00 · Kurs 061-0308K ●*

## Richtig fit ab 50

NICOLE RADECK, PHYSIOTHERAPEUTIN

Zum gesunden Älterwerden gehören eine aktive Lebensführung, gesundheitsbewusstes Verhalten und eine positive Lebenseinstellung. Sport zu treiben ist ein sehr guter Weg, gesund zu bleiben. Der Kurs ist auf das Alter der Teilnehmer abgestimmt und beinhaltet ein funktionelles, gezieltes Kraft-Ausdauertraining ohne/bzw. mit Gerät (Theraband, Pezziball), funktionelles Dehnen (Beweglichkeit) sowie Übungen zur Körper- und Bewegungswahrnehmung (Entspannung). Ein besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, dass die Übungen rückengerecht ausgeführt werden. Ebenso kommen individuelle Bewegungs- und Haltungskorrekturen nicht zu kurz. Das Ziel ist es, sich einfach gut zu fühlen und beschwingt in den neuen Tag starten zu können. – Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Mittwoch, 22. Februar bis 26. April 2006, 18.00–19.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 11 Ustd. Gebühr: EUR 62,00 · Kurs 061-0342K ●*

## Fat Burner

BARBARA BRUNS, ÜBUNGSLEITERIN PRÄVENTION

Für alle, die gern ein paar Pfunde los werden möchten, sich aber nicht vor dem Schweiß, den sie dafür lassen müssen, sowie den damit verbundenen Anstrengungen scheuen. Ein sanftes Herz-Kreislauf-Training durch einfache, gelenkschonende Schrittkombinationen sowie intensives Training der Bauchmuskeln und anderer Problemzonen mit anschließenden Entspannungsübungen stehen im Unterrichtsplan, flotte Musik wird uns dabei unterstützen. Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Dienstags, 14. Februar bis 20. Juni 2006, 19.00–20.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0316 ●*

## Fit und beweglich

CHRISTA PAETSCH-MÖNKEBERG, ÜBUNGSLEITERIN C

Für alle Sportanfänger und leicht Trainierte. Sie fühlen sich steif, ungenau, verspannt? Der Rücken zieht, der Nacken schmerzt, der Blick in den Spiegel zeigt, dass Ihre Haltung auch nicht mehr die Beste ist? Höchste Zeit, etwas dagegen zu tun. Sie müssen Ihre Muskeln benutzen, die Gelenke bewegen, um auf Dauer fit und gesund zu bleiben. Leichtes Aufwärm-Training am Anfang der Stunde dient als Vorbereitung auf die Gymnastik, Stretching am Ende sorgt für die nötige Entspannung. Es ist nie zu spät, zu beginnen, und es tut einfach gut! – Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Mittwochs, 15. Februar bis 21. Juni 2006, 18.00–19.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0315 ●*

## Gymnastik zur Figurverbesserung

Problemzonen-Gymnastik

NICOLE RADECK, PHYSIOTHERAPEUTIN

Welche Frau kennt nicht die Problemzonen: Bauch, Bein, Po? Genau diese sollen im Kurs durch gezielte Übungen – auch mittels Theraband – bei begleitender Musik trainiert und gestrafft werden. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen!

*Mittwochs, 22. Februar bis 14. Juni 2006, 17.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0317 ●*

## Fitness für die Frau bis 40 Jahre

JASMIN PRISKORNIK, ÜBUNGSLEITERIN

Ein gelenkschonendes Fitnesstraining zu flotter Musik mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung von Kondition und Koordination, zur Kräftigung von Problemzonen (BBP) und zur Entspannung. Wir empfehlen unser Kursbuch »Durchhaltekraft – Gymnastik für mehr Ausdauer«, Klettverlag, ISBN 939905. – Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen und Handtuch mitbringen.

*Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 19.00–20.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0309 ●*

## Step-Aerobic für Frauen ab 30 Jahre

URSULA HÖHLER, ÜBUNGSLEITERIN, STUD. ASS.

Für alle, die Spaß an Bewegung nach Musik haben. In diesem Kurs ist unser Gerät der Step (= Stufe), der in unterschiedliche Schrittfolgen einbezogen wird. Neben Herz-Kreislauf wird besonders intensiv die 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. – Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Mittwochs, 1. März bis 21. Juni 2006, 19.15–20.15 Uhr; Step by Step, Am Wochenmarkt 24; 20 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-0319 ●*

## Callanetics für Anfänger

MARGIT MÜHL, HEILPRAKTIKERIN

Callanetics ist eine der besten Methoden, die in den letzten Jahren zur Erreichung von Fitness und besserer Gesundheit des Bewegungsapparates entwickelt wurde. Der Körper wird auf sanfte, aber trotzdem kraftvolle Art trainiert, Muskeln werden aufgebaut, Sehnen und Bänder 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. – Bitte Sportbekleidung, Decke, warme Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Mittwochs, 29. März bis 14. Juni 2006, 16.30–18.00 Uhr; Praxis M. Mühl, Gotmarstr. 3; 20 Ustd. Gebühr: EUR 74,50 · Kurs 061-0320●

## Rückhalt finden

ANNETTE HIMSTEDT

Es werden ein ausgeglichenes Bewegungsprogramm für den gesamten Körper und spezielle Übungen für die Wirbelsäule angeboten. Dabei lernen Sie auch Grundlagen der Anatomie und der Rückenschule. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Rücken stärken und entlasten wollen. Er ersetzt keine individuelle Physiotherapie!

Dienstags, 7. Februar bis 28. März 2006, 18.30–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 11 Ustd. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 061-0346K●

## Pilates

BEA OSTER, FITNESSFACHWIRTIN

Elemente aus dem Tanztraining – neu entdeckt! Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Durch die fließenden, meist langsamen und kontrollierten Bewegungsabläufe werden die Gelenke mobilisiert. Die Muskulatur wird gleichmäßig gedehnt und gekräftigt, die Körperhaltung wird verbessert, Verspannungen werden gelöst und

beugen den häufig auftretenden Rückenschmerzen vor. – Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

## Für Einsteiger

Mittwochs, 22. Februar bis 10. Mai 2006, 9.30–10.30 Uhr; Ort: Step by Step, Am Wochenmarkt 24; 14 Ustd. Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 061-0330●

## Für Geübte

Mittwochs, 22. Februar bis 10. Mai 2006, 10.30–11.30 Uhr; Ort: Step by Step, Am Wochenmarkt 24; 14 Ustd. Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 061-0331●

## Wing Tzun

Grundlagen effektiver Selbstverteidigung  
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, dass ihre Gegner körperlich immer stärker sein werden als sie. Daher geht es im WT von Anfang an um den ökonomischen und effektiven Einsatz von Kraft und von Hebewinkeln.

Die acht 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 funktionellen Gelenk- und Muskelapparat. WT kann man als Gesundheitsübung, Kampfkunst, aber auch als Lebensphilosophie betreiben.

Ziele dieses Kurses sind die Einführung in das Potenzial von WT, die Steigerung der Körperwahrnehmung und der Einschätzungsfähigkeit realer Bedrohungssituationen. Die Übungen können von jedem gesunden, auch älteren Menschen ohne jegliches Risiko ausgeführt werden! – Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

Donnerstags, 16. Februar bis 23. März 2006, 19.30–21.00 Uhr; WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a; 12 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 061-0468●

Kurse, die nach der Kursnummer mit einem »K« gekennzeichnet sind, können von Krankenkassen bezuschusst werden.

Die  Deutschlands größte Krankenkasse

und die DAK empfehlen ihren Mitgliedern die Teilnahme.

## Selbstverteidigung für Mann und Frau mit CIFCI-ESCRIMA

RAFET YILMAZ

CIFCI-ESCRIMA ist eine philippinische Kampfkunst und geeignet für alle, die einen praktischen und zugleich realistischen Zugang zur Selbstverteidigung suchen. Ideal auch für Menschen, die sich bisher als „zu alt“ für Kampfkunst angesehen haben, denn ESCRIMA-Techniken sind einfach, effektiv sowie kreislauf- und gelenkschonend.

Wir trainieren zunächst mit einem ca. 60 cm langen Rattanstock und erlernen so unmittelbar die Übertragbarkeit der Bewegungen in eine waffenlose Situation. Fortgeschrittene trainieren mit und verteidigen sich gegen Hieb- und Stichwaffen aller Art. Sie verlieren so schrittweise die Angst vor bewaffneten und unbewaffneten Angriffen. Zentrale Unterrichtselemente im CIFCI-ESCRIMA sind die Balance, Kontrolle, der Kräfteinsatz und ein gutes Timing-Gefühl.

Weitere Informationen:

www.selbstverteidigung-goettingen.de  
Bequeme Kleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen. Rattanstock: EUR 10,00.

Donnerstags, 20. April bis 1. Juni 2006, 19.30–21.00 Uhr; WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. April. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 061-0460●

## Selbstverteidigung für Frauen

Intensivkurs

RAFET YILMAZ

Selbstverteidigung für Frauen muss ganz besonderen Bedingungen genügen. In diesem Kurs wird systematisch erst auf kommunikationsbedingte Aspekte einer Bedrohungssituation eingegangen, bevor dann effektive direkte und indirekte Mittel zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Die im Stand eingeübten Elemente werden unmittelbar auf die Bodenlage übertragen. Am zweiten Tag wird künstlich Stress erzeugt und versucht, das Gelernte unter Stressbedingungen umzusetzen. – Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

Samstags, 18. und 25. Februar 2006, jeweils 10.00–14.00 Uhr; WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a; 10 Ustd. Gebühr: EUR 44,00 · Kurs 061-0465●



Parkhaus am Bahnhof  
Schülerparkplatz/BBS II  
Schützenplatz

## Nordic Walking

Nordic Walking kommt aus dem Sommertraining der Skilangläufer und wurde als ideales Ausdauertraining entdeckt. Die speziellen Sticks stabilisieren und werden zur Entlastung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie zur gezielten Belastungssteuerung eingesetzt. Nordic Walking wirkt tonussenkend im Bereich der Halswirbelsäule. Außerdem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt.

Wir treffen uns zunächst am Jahnstadion und gehen im Bereich des Kiessees. In der zweiten Kurshälfte sind auch andere Strecken vorgesehen. Jeweils nach einer kurzen Theorie-Einheit trainieren wir mit zunächst geringer Intensität, die aber zur Aktivierung des Fettstoffwechsels beiträgt. Walking ist somit eine ideale Ergänzung zur Gewichtsreduktion. – Möglichst Laufsticks mitbringen. Eine beschränkte Anzahl von Stöcken kann ausgeliehen werden.

## Vormittags- und Nachmittagskurse

SOLVEIG AHRENS, SPORTWISSENSCHAFTLERIN

*Dienstags, 21. März bis 23. Mai 2006, 10.30–12.00 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 20 Ustd. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 061-0352K●*

*Freitags, 28. April bis 30. Juni 2006, 18.00–19.00 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 20 Ustd. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 061-0353K●*

*Donnerstags, 4. Mai bis 13. Juli 2006, 15.45–17.15 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 20 Ustd. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 061-0354K●*

## Schnupperkurse

BRUNO MÜLLER, SPORTWISSENSCHAFTLER

Stöcke und Pulsuhren werden gestellt!  
Treffpunkt: VHS, Bahnhofsallee.

*Samstag, 25. März 2006, 10.00–12.15 Uhr;  
3 Ustd. Gebühr: EUR 14,00 · Kurs 061-0356●*

*Samstag, 25. März 2006, 14.00–16.15 Uhr;  
3 Ustd. Gebühr: EUR 14,00 · Kurs 061-0357●*

*Samstag, 22. April 2006, 10.00–12.15 Uhr;  
3 Ustd. Gebühr: EUR 14,00 · Kurs 061-0358●*

*Samstag, 22. April 2006, 14.00–16.15 Uhr;  
3 Ustd. Gebühr: EUR 14,00 · Kurs 061-0359●*

## Inline-Skaten – Grundkurs

JAN-OLAF JANNSEN

Inline-Skating ist eine weltweit stark wachsende Freizeitsportart. Aufgrund der positiven Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System eignet sich Inline-Skating bei entsprechenden fahrtechnischen Voraussetzungen zum Ausdauertraining. Für Anfänger ist eine Schulung des Fahrvermögens (Vortrieb, Kurventechnik, Ausweichmanöver) unerlässlich. Besonders wichtig ist das gezielte Erlernen von Brems-techniken, um ein kontrolliertes und sicheres Fahren auf Inline-Skates zu gewährleisten. Zusätzlich wollen wir interessante Laufstrecken rund um Göttingen kennen lernen. Bitte erscheinen Sie in funktionaler Kleidung und bringen Sie ihre Inline-Skates und ihre Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieprotektoren, ggf. Helm) mit.

*Samstag/Sonntag, 20./21. Mai 2006, jeweils 10.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 061-0350●*

## Hip-Hop am Wochenende

Schnupperkurs für Teens

CLAUDIA JANZ

Hip-Hop ist Musik und Tanzkultur. Dieser Tanzstil verleiht dem Lebensgefühl der jungen Generation einen zeitgemäßen Ausdruck... und ist einfach cool. – Bitte geeignete Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen

*Samstag, 25. Februar 2006, 15.00–17.00 Uhr;*

*Ort: Step by Step, Am Wochenmarkt 24.*

*Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 061-0382●*

## Jazz-Dance am Wochenende

Schnupperkurs für Teens

SIBYLLE SCHÖLLKOPF-NECKRITZ

Jazztanz – typische Techniken kombiniert mit kreativen Bewegungselementen stehen im Mittelpunkt. Bei fetziger, aktueller Musik entwickeln wir unser eigenes Rhythmus- und Tanzgefühl. – Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen

*Samstag, 11. März 2006, 15.00–17.00 Uhr;*

*Ort: Step by Step, Am Wochenmarkt 24.*

*Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 061-0384●*

## Turn-Akrobatik für Kinder von 6 bis 10 Jahren

*Neu!*

HOLGER LUDEWIG, SPORTPÄDAGOGE

„Mit dem eigenen Körper und mit anderen Kindern zusammen kleine Kunststücke vollbringen“ ist das Thema der Stunden. Turnerische Grundlagen hierfür werden altersgemäß vermittelt. Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

*Montags, 20. Februar bis 22. Mai 2006, 15.45–16.45 Uhr; Ort: Step by Step, Am Wochenmarkt 24; 14 Ustd.; Teilnehmerzahl: 6–10.*

*Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 061-0380●*

## Yoga für Kinder von 7–12 Jahren

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER, YOGALEHRERIN, LEHRERIN

Viele Yoga-Haltungen haben spannende Namen: Löwe, Kobra, kosmischer Tänzer... Mit Spaß, Lebendigkeit, aber auch dem Erlernen von Ruhe und Entspannung wollen wir uns dem Yoga nähern. Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.

*Mittwochs, 1. bis 29. März 2006, 15.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 7 Ustd.*

*Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 061-0427●*

## Hatha Yoga: das älteste Anti-Stress-Programm

Das Jahrtausende alte Yoga-System ermöglicht auf einfache Weise die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Yogaübungen haben sowohl messbare physiologische Auswirkungen – sie halten die Wirbelsäule beweglich und kräftigen die umgebende Muskulatur – als auch psychologische Effekte, die zu günstigen persönlichen und sozialen Veränderungen führen können. Wir setzen die Atmung bewusst ein, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen. Yoga ist der Weg von der Hektik hin zu Konzentration und Ruhe, zeigt Möglichkeiten auf, Energie zu tanken, bewusster zu leben, verantwortungsvoller mit sich selbst umzugehen. Die Übungen haben deutliche positive Auswirkungen auf das Konzentrationsvermögen und ermöglichen inneres Erleben.

Yoga kann in unterschiedlichen Ausprägungen betrieben werden, sanfter oder kraftvoller, körperbetonter oder spiritueller. In unserem Programm finden Sie sicherlich ein Angebot, das Ihren Bedürfnissen entspricht.

**Alle Kurse sind, wenn nicht anders vermerkt, auch für Anfänger/innen geeignet.** Aber auch wenn Sie Yoga schon seit einiger Zeit ausüben, können Sie in den unterschiedlichen Kursen Anregungen und Impulse für Ihren Umgang mit Yoga erhalten.

Als begleitende Lektüre empfehlen wir das Yoga-Kursbuch aus dem Klettverlag (ISBN 3-12-939873-2).

## Yoga für Anfänger

SABINE SCHMITT, YOGA-LEHRERIN BDY, QI-GONG-LEHRERIN

Nach einem kurzen Überblick über die Philosophie des Yoga werden dynamische Yogaübungen (u. a. der Sonnengruß) als auch statische Yogahaltungen (u. a. die grundlegenden Standpositionen), Entspannungstechniken, Atem- und Meditationsübungen vermittelt. Die Übungen werden präzise umgesetzt, auf die individuellen Schwierigkeiten wird eingegangen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte eine rutschfeste Matte mitbringen.

*Donnerstags, 20. April bis 29. Juni 2006, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-0402K ●*

## Schnupperkurs

*Samstag, 25. Februar, 10.00–13.00 Uhr, und Sonntag, 26. Februar 2006, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 8 Ustd.; Anmelde-schluss: 17. Februar. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 061-0404 ●*

## Was ist Yoga?

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, YOGALEHRER BDY

Alle, die erste theoretische und praktische Informationen über den Yoga haben möchten, sind herzlich eingeladen, diese Einführungsveranstaltung zu besuchen. Mitzubringen sind lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein festes Kissen und Schreibutensilien.

*Samstag, 11. Februar 2006, 14.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 061-0401 ●*

## Kraft-Yoga

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, YOGALEHRER BDY

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ Diese Wahrheit auf praktische Weise neu zu entdecken, darum geht es in diesem Kurs. Dazu dienen ausgesuchte Yogaübungen,

- die zur Tiefenentspannung führen;
- durch die ein Maximum an körperlicher Kraft (u. a. gezielter Muskelkraft- und gezielter Konditionsaufbau) bei gleichzeitig hoher Beweglichkeit bewirkt wird;
- die zu einer kraftvollen psychischen Balance dauerhaft beitragen;
- die den Übenden dazu dienen, die gewonnene Kraft im richtigen Maß, zielgerichtet, situationsgerecht und effektiv, einzusetzen.

Das Übungssystem ist so konzipiert, dass sowohl Anfänger/innen wie Fortgeschrittene sich in diesem Kurs ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend weiter entwickeln können. Für den häuslichen Gebrauch werden Übungs-CDs und Übungshefte angeboten.

*Mittwochs, 19. April bis 21. Juni 2006, 20.00–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 23 Ustd. Gebühr: EUR 82,00 · Kurs 061-0408 ●*

## Yoga, Atem, Meditation

SABINE SCHMITT, YOGA-LEHRERIN BDY, QI-GONG-LEHRERIN

Neben dem Üben einiger klassischer Yogahaltungen soll in grundlegende Atem- und Meditationstechniken des Yoga eingeführt werden. Die Atemübungen (pranayama) wirken ausgleichend auf das Nervensystem, fördern die Konzentrationsfähigkeit und die vermehrte Aufnahme von Lebensenergie. Die Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. – Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Matte mitbringen.

*Samstag, 22. April, 10.00–13.00 Uhr, und Sonntag, 23. April 2006, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 8 Ustd.; Anmelde-schluss: 12. April. Gebühr: EUR 32,50 · Kurs 061-0406 ●*

## Yoga Nidra

Yogische Tiefenentspannung

URSULA GLAUERT-HÜLSKEN, DIPL.-PÄD./YOGA-LEHRERIN BDY

Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um Entspannung von Körper und Geist sowie ein tiefes Wohlgefühl herbeizuführen. Stress und Nervosität können abgebaut und ein erholsamer Schlaf kann gefördert werden. Liegend werden die Wahrnehmungsreise durch den Körper und Atembewusstheit eingeübt. Yoga Nidra führt in den Bereich zwischen Wachen und Schlafen, wo eine tiefe Regeneration stattfinden kann. – Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

*Mittwochs, 1. März bis 10. Mai 2006, 18.00–19.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 061-0410K ●*

## Ashtanga-Yoga

SABINE SCHMITT, YOGA-LEHRERIN BDY, QI-GONG-LEHRERIN

*Neu!*

Sie erhalten eine Einführung in den dynamischen, kraftvollen Ashtanga-Yoga. In diesem Yogastil wird die volle Gesundheit durch Einsatz von Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Konzentration und Ruhe gefördert. Die Yogahaltungen werden detailliert erlernt, auf individuelle Schwierigkeiten wird gezielt eingegangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Samstag, 25. März, 10.00–13.00 Uhr, und Sonntag, 26. März 2006, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 8 Ustd.; Anmelde-schluss: 15. März. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 061-0414 ●*

## Rücken-yoga mit Unterstützungen

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER, YOGALEHRERIN, LEHRERIN

Wirbelsäule und Rückenmuskulatur stehen im Mittelpunkt aller Hatha-Yoga-Haltungen. Das Aufrichten, Drehen, Loslassen löst Verspannungen und kräftigt den Rücken. Es sollen Hilfsmittel wie Kissen, Gurte, rutschfeste Matten, Stühle, aber auch Partnerübungen eingesetzt werden.

*Freitags, 3. bis 31. März 2006, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 061-0423 ●*

## Entspannung und innere Achtsamkeit durch Yoga

SABINE SCHMITT, YOGA-LEHRERIN BDY, QI-GONG-LEHRERIN

Yoga lehrt uns innere Achtsamkeit. Achtsam sein heißt, stets gewahr zu sein was wir mit unserem Körper tun, was wir empfinden, wie wir reagieren und was der Inhalt unserer Gedanken ist. Durch die bewusste Ausführung der Übungen kann die Aufmerksamkeit gesteigert und eine größere Ruhe und Gelassenheit erreicht werden.

Neben der allgemeinen Stärkung der Gesundheit können die Yoga-Übungen auch positive Effekte bei Rückenproblemen haben. Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte mitbringen.

*Freitags, 10. Februar bis 2. Juni 2006, 15.45–17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsalles 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 105,00 · Kurs 061-0403K ●*

## Der Sonnengruß

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER, YOGALEHRERIN, LEHRERIN

In den Morgenstunden wollen wir mit dem Erlernen des Sonnengrußes die wichtigste Yoga-Reihe erarbeiten und deren Wirkungen die folgenden Tage hindurch besonders intensiv erfahren.

*Dienstags, 28. Februar bis 28. März 2006, 8.30–10.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. Februar. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 061-0425 ●*

## Yoga – Intensivkurs

SABINE SCHMITT, YOGA-LEHRERIN BDY, QI-GONG-LEHRERIN

An vier aufeinander folgenden Abenden werfen wir einen Blick auf den geistigen Hintergrund des Yoga und üben und vertiefen die traditionellen Techniken wie asana, pranayama (Atemübungen) und Meditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Montag bis Donnerstag, 28. bis 31. August 2006, jeweils 18.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 18. August. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-0478 ●*

## Yoga intensiv – am Wochenende

Nacken – Schulter – Rücken

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER, YOGALEHRERIN, LEHRERIN

Wir werden ein Grundprogramm erarbeiten, das uns befähigt, auch selbstständig weiter zu üben, daraus einen Leitfaden für den Alltag mitzunehmen und die Möglichkeiten des Yoga insgesamt kennen zu lernen. Bitte Getränke mitbringen!

*Samstag, 4. März, 14.00–18.00 Uhr, und Sonntag, 5. März 2006, 9.30–13.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 061-0421 ●*

*Samstag, 8. Juli, 14.00–18.00 Uhr, und Sonntag, 9. Juli 2006, 9.30–13.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 061-0422 ●*

## Yoga für Frauen

DINA PORAZIK, HP, KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Hatha- und Kundalini-Yoga unterstützen den weiblichen Körper in seinen steten Veränderungen dabei, immer wieder in Balance zu kommen. Menstruationszyklus, Wechseljahre, die Phasen rund um Schwangerschaft und Rückbildungszeit sowie körperliche Krankheitssymptome sind Herausforderungen an uns Frauen, die sich immer wieder unserer Kontrolle entziehen. Die innere Haltung, mit der Yoga praktiziert wird, hilft uns zu akzeptieren, zu vertrauen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dynamischer Körperausdruck – vor allem auch in der Beckenarbeit – stärkt unsere persönliche Kraft. Fantasiereisen, Mantrasingen, stille und aktive Meditationen nähren unseren Mut, den inneren Reichtum neu zu entdecken und kreativ im Alltag zu leben. – Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke mitbringen.

## Vormittagskurs

*Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 9.30–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 132,00 · Kurs 061-0419 ●*

## Abendkurs

*Donnerstags, 16. Februar bis 15. Juni 2006, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 132,00 · Kurs 061-0418 ●*

## Kundalini Yoga

DINA PORAZIK, HP, KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Kundalini ist ein kraftvoller Speicher psychischer Energie, die als zusammengerollte, schlafende Schlangenkraft symbolisiert wird und ihren Sitz an der Wirbelsäulenbasis hat. Kundalini Yoga weckt diese Energie durch Atemübungen, Körperübungen, bestimmte Handhaltungen und Gesänge. Diese Yoga-Form ist oft dynamisch, sehr energetisierend und reinigend.

*Donnerstags, 16. Februar bis 30. März 2006, 17.00–18.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 14 Ustd. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 061-0416 ●*

## VINI YOGA

URSULA GLAUERT-HÜLSKEN, DIPL.-PÄD./YOGA-LEHRERIN BDY

Die atemgeführten Bewegungsabfolgen in der Tradition des VINI YOGA werden sanft durchgeführt und den individuellen Möglichkeiten der Übenden angepasst, so dass sich die heilsamen Wirkungen entfalten können. Yoga läßt einen Freiraum erfahrbar werden, in dem der Atem ungehindert fließt und sich in unserem Geist Ruhe und Klarheit einstellen.

*Mittwochs, 1. März bis 31. Mai 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 061-0412 ●*

## Yoga für Kinder von 7–12 Jahren

DAGMAR KRAFT-BÜRKNER, YOGALEHRERIN, LEHRERIN

Viele Yoga-Haltungen haben spannende Namen: Löwe, Kobra, kosmischer Tänzer... Mit Spaß, Lebendigkeit, aber auch dem Erlernen von Ruhe und Entspannung wollen wir uns dem Yoga nähern. Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.

*Mittwochs, 1. bis 29. März 2006, 15.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 7 Ustd. Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 061-0427 ●*

Alle Kurse auf dieser Seite sind, wenn nicht anders vermerkt, auch für Anfänger/innen geeignet!

## Yogisches Gehen im Wald

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, YOGALEHRER BDY

Durch die besondere yogische Geh- und Atemtechnik gelangen die Teilnehmer/innen zu einem tief entspannenden, meditativen, beglückenden Natur- und Körpererleben. Dabei wird die Verbrennung angeregt, Entschlackungsprozesse verstärken sich, das Energieniveau steigt, und die Widerstandskraft wächst. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte gute Langlaufschuhe und bequeme warme Kleidung mitbringen.

*Samstags, 22. April bis 10. Juni 2006, 9.00–10.30 Uhr; Treffpunkt: vor der Gaststätte Hainholzhoff/Kehr; 8 Termine, 16 Ustd. Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 061-0429 ●*

## Shake-spear-Aktivierungstraining®

Das moderne Hatha-Yoga

MATTHIAS DOMMICH

Das Shake-spear-Aktivierungstraining wurde für die Ansprüche der modernen Berufswelt – Mobilität und Flexibilität bei überwiegend sitzender Tätigkeit – entwickelt. Hatha-Yoga-Haltungen kombiniert mit speziellen Schwingelementen gleichen in kurzer Zeit Bewegungsmangel aus, fördern Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und führen durch die spezifische Art der Schwingung zu tiefer Entspannung und Regeneration. Nicht nur Berufskraftfahrer und PC-Arbeiter profitieren hiervon, sondern alle im Alltag gestressten Menschen. Die Kombination von einfachen Hatha-Yoga-Übungen mit leichten Aktivierungen der Shake-spear-Instrumente wirkt ausgleichend bis in die inneren Rhythmen von der Atmung über den Kreislauf bis hin zur Verdauung und zum Schlaf-/Wachrhythmus. Kopplungen mit harmonischen Eigenschwingungen bis in die Gehirnwellen hinein ermöglichen diesen positiven Effekt.

*Dienstags, 21. Februar bis 16. Mai 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 061-0409K ●*

*Neu!*

*Neu!*

*Neu!*



## Die Fünf Tibeter

Ohne Vorkenntnisse  
RENATE SCHIMANSKI, HPP

Die „Tibeter“ sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für jedes Alter. Das Programm hat seinen Ursprung im Yoga. Die „Tibeter“ bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die vollständig praktiziert werden wollen. Eine natürliche Haltung und genaue Bewegungskontrolle verhindert mögliche Fehlerquellen. In Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie mit positiven, lichten Gedanken intensiviert sich die Wirkung. Ergänzende Entspannungshaltungen unterstreichen den Wert des Programms.

*Samstag, 18. Februar 2006, 10.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.; Anmelde-schluss: 10. Februar. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 061-0437 ●*

## Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung  
SUSANNE BLEICK, FELDENKRAIS-PÄDAGOGIN

Die Feldenkrais-Methode bietet eine Möglichkeit, beweglicher und lebendiger zu werden und ein besseres Gespür dafür zu entwickeln, was einem gut tut. 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 unsere Freude am Entdecken und Ausprobieren zurück. Die Feldenkrais-Methode kann unabhängig von Alter, Schmerzen oder bestehenden Bewegungseinschränkungen praktiziert werden. Bitte Neugier, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

## Abendkurs

*Mittwochs, 19. April bis 12. Juli 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 061-0326 ●*

## Wochenendkurse

*Freitag, 24. Februar, 17.30–20.30 Uhr, und Samstag, 25. Februar 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 061-0327 ●*

*Freitag, 16. Juni, 17.30–20.30 Uhr, und Samstag, 17. Juni 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 061-0328 ●*

## Singen, lauschen, tönen – sich mit Klängen verwöhnen

Für Frauen  
ANKE CONRAD

Wir wollen die Freude an der eigenen Stimme entdecken, gemeinsamen Klang und Gesang und die damit einhergehenden wohltuenden Erfahrungen erleben, Lieder aus verschiedenen Kulturen kennen lernen, uns selbst zum freien Ausdruck bringen, uns selbst als zuhörend und nach innen lauschend erleben, still werden, stille Räume, Harmonie und Getragensein erfahren. – Kleines Kissen, Socken, bequeme Kleidung, Rhythmusinstrumente (Trommel, Rassel...) falls vorhanden bitte mitbringen.

*Samstag, 1. April 2006, 10.00–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 061-0495 ●*

## Genussvoll entspannen und auftanken

Ein Wohlfühl-Wochenende für Körper, Seele und Geist  
MARGIT MÜHL, HEILPRAKTIKERIN

Sich eine Auszeit nehmen, um dann wieder für den Trubel gewappnet zu sein. Abschalten und auf leichte und angenehme Art trainieren, die Muskeln und Bänder dehnen, entspannen und fit werden.

Unser Übungsprogramm vereint Elemente aus Callanetics und Yoga mit Atemübungen, Körperbewusstseinstaining, Entspannungsmethoden, Tanz, Meditation und Gesprächen. Bitte Sportbekleidung, Decke, warme Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

*Freitag, 12. Mai, 17.30–20.30 Uhr, und Samstag, 13. Mai 2006, 11.00–18.30 Uhr; Praxis M. Mühl, Gotmarstr. 3; 14 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 061-0322 ●*

## Der erfahrbare Atem

CAROLA ALT, ATEMTHERAPEUTIN

Der erfahrbare Atem nach Middendorf kennzeichnet eine moderne Atemlehre. Das Heile im Menschen wird durch den Lehrer angesprochen und bahnt sich zu seiner Zeit, in seinem Rhythmus den Weg. Wandlung geschieht im Wohlgefühl.

In diesem Seminar lernen Sie Ihren persönlichen Atem genauer kennen und gewinnen damit auch Zugang zu Ihrem Körperbewusstsein, Ihrem Körperwissen. Mit Hilfe von Atemübungen können wir für mehr Wohlbefinden sorgen und täglich neu die Mitte finden zwischen Festhalten und Loslassen, sich öffnen und verschließen, geben und empfangen. Die Lehre vom Atem zählt zum wichtigsten erfahrbaren Gesundheitswissen. Jeder Mensch, der langfristig gesund sein und bleiben will, sollte sich auf diese Weise mit seinem Atem beschäftigen. – Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

*Freitag, 21. April, 17.00–20.15 Uhr, und Samstag, 22. April 2006, 10.00–17.00 Uhr; Bürgerhaus Grono; 12 Ustd. Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 061-0220 ●*

## Zen-Meditation zum Schnuppern

DR. MAJA LUKAC, KÖRPERPSYCHOTHERAPIE (HP)

Dieser Tag gibt Gelegenheit, Zazen, das Sitzen in Stille, sowie Kinhin, das Gehen in Stille, kennen zu lernen und auszuprobieren. Wer mit Zen beginnt, wird zunächst vor allem mit seinen eigenen geschäftigen, chaotischen Gedanken konfrontiert. Wir alle sind oft

zwanghaft im Denken befangen, und Zen-Meditation hilft uns, unseren Geist klar und ausgeglichen werden zu lassen. Auch unsere Gefühle sind dann nicht mehr so beherrschend. Wir kehren zurück zum „Zen-Geist, Anfänger-Geist“.

Bitte lockere Kleidung, eine Wolldecke und (falls vorhanden) ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen.

*Sonntag, 30. April 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 061-0435 ●*

## Zen-Meditation für Anfänger

*Neu!*

MARTIN-AIKE ALMSTEDT, YOGALEHRER BDY

Sitzen und atmen in der Weise des Zen ermöglicht die Begegnung mit der eigenen inneren Stille. Daraus erwächst die Fähigkeit, aufsteigende Gedanken, Wahrnehmungen sowie Empfindungen und Gefühle „anzuschauen“, ohne sich damit zu identifizieren, was echte innere Freiheit schenkt. Von dort aus wird es dann auch möglich, das tägliche Bewerten und Wollen so zu gestalten, dass es ein liebevolles und glückliches Leben nicht behindert, sondern es geradezu fördert. Ergänzend zum Sitzen gehören zu diesem Sesshin-Tag das lebensenergetische Gehen, entspannende Übungen aus dem Yoga sowie ein erstes Arbeiten mit geistigen Übungen (Koans und Mondos).

Bitte lockere Kleidung, eine Wolldecke, Obst und Tee mitbringen.

*Samstag, 18. März 2006, 10.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 9 Ustd. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 061-0433 ●*

## Zen-Meditation für Anfänger und Erfahrene

*Neu!*

DR. MAJA LUKAC, KÖRPERPSYCHOTHERAPIE (HP)

Nach einer Einführung ins Za-Zen (Sitzen in Stille) und Kinhin (Gehen in Stille) werden wir gemeinsam diese beiden Meditationsformen an 7 Abenden praktizieren. Wir gönnen unserem Geist und Körper Zeit und Ruhe, sich aus seiner Geschäftigkeit und Aktivität heraus zu setzen, sich zu zentrieren, zu mehr Ruhe zu kommen und Gelassenheit zu finden. – Bitte lockere Kleidung, eine Wolldecke und (falls vorhanden) ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen.

*Mittwochs, 15. Februar bis 29. März 2006, 19.15–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 19 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 061-0430 ●*

Kurse, die nach der Kursnummer mit einem »K« gekennzeichnet sind, können von Krankenkassen bezuschusst werden.



Die **BARMER** und die DAK empfehlen ihren Mitgliedern die Teilnahme.

## Bewusst fasten

mit Yoga und Meditation

DINA PORAZIK, HP, KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Eine Reinigung auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene! – Wir wollen sieben 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 sonstigen Verhalten, die nicht guttun, loszulassen.

Nach einem Entlastungstag trifft sich die Fastengruppe zweimal täglich bis zum gemeinsamen Fastenende. Durch die morgendliche Bewegungsmeditation, das abendliche Praktizieren von Yoga und den regelmäßigen Austausch unterstützen sich die Fastenden dabei – vielleicht sogar im Alltag –, bewusst zu sein. Die Rückverbindung mit dem Körper und der Intuition stärken das Vertrauen in sich selbst. Die Bereitschaft zu mehr Eigenverantwortlichkeit mag wachsen und einen bewussten Neuanfang einleiten.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

*Vorbesprechung: Freitag, 31. März 2006, 16.00–18.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7.*

*Wochenseminar: Samstag/Sonntag, 8./9. April 2006, jeweils 8.30–10.30 und 18.00–20.00 Uhr (in der Therapeutischen Frauenberatungsstelle), und Montag bis Donnerstag, 10. bis 13. April 2006, jeweils 7.00–8.00 und 18.00–20.00 Uhr (in der VHS, Bahnhofsallee 7); 32 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. März.*

*Gebühr: EUR 105,00 · Kurs 061-0439●*

## 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, sie praktisch zu erproben und über die dabei gemachten Erfahrungen zu sprechen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und den festen Wunsch mitbringen, sich regelmäßig Zeit für die eigene Entspannung nehmen zu wollen. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

AXEL BERGER, DIPL.-PSYCHOLOGE

*Montags, 6. Februar bis 24. April 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.*

*Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-0550K●*

AXEL BERGER, DIPL.-PSYCHOLOGE

*Montags, 6. Februar bis 24. April 2006, 19.45–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.*

*Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-0551K●*

ANNE TIMM, PHYSIOTHERAPEUTIN

*Donnerstags, 4. Mai bis 13. Juli 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.*

*Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-0554●*

## Autogenes Training

Aufbaukurs

ANNE TIMM, PHYSIOTHERAPEUTIN

Sie können früher erworbene Kenntnisse auffrischen und an sechs Abenden intensive Entspannung genießen. Sie erhalten Anregungen für weitere Übungen rund um das autogene Training und haben Gelegenheit, Ihre Erfahrungen auszutauschen.

*Donnerstags, 2. Februar bis 9. März 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 061-0555●*

## Autogenes Training für Senioren

HEIKE HERMEIER, DIPL.-PFLEGEWIRTIN (FH)

Das autogene Training ist ein bewährtes Verfahren zur Entspannung, das auch für ältere Menschen geeignet ist. Es setzt an vorhandenen Fähigkeiten an und kann schnell erlernt werden. Mit Hilfe des autogenen Trainings können verschiedene Körperfunktionen positiv beeinflusst werden. So eignet sich das autogene Training zum Beispiel zur Linderung von Schlafstörungen, Verspannungen, chronischen Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Asthma, Bluthochdruck, Überlastung (Stress), Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten sowie leichter Depressivität.

Neben Therapie unterstützenden Funktionen bietet die Methode jedoch auch die Möglichkeit, individuelle und gesellschaftliche Lebensfragen des Alters zu erörtern und so die Bewältigung der Anforderungen des Alters aktiv zu meistern. In acht Übungsstunden erlernen Sie die Formeln des autogenen Trainings, so dass Sie nach Beendigung des Kurses jederzeit in der Lage sein werden, sich zu entspannen.

*Freitags, 17. Februar bis 21. April 2006, 11.30–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 061-0558●*

## Muskelentspannung

nach Jacobson

OKKA PESCHKEN, DIPL.-PSYCH., HP

Mit der progressiven Muskelentspannung erlernen Sie ein hoch wirksames und bewährtes Entspannungsverfahren. Einzelne Muskelpartien werden zuerst einige Sekunden angespannt und dann wieder gelöst. Mit Hilfe des Einsatzes dieser einfach zu erlernenden Methode lässt auch die innere Anspannung nach und Sie können sich selbst in einer Stresssituation schnell wieder zur Ruhe bringen.

*Montags, 6. März bis 22. Mai 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-0565K●*

## Tiefenentspannung durch Klangberührung

HENNING HAHMANN, KLANGMASSEUR

Klangberührung und in deren Folge Tiefenentspannung kann in diesem Kurs durch Klangmassage erfahren werden. Klangmassage ist eine Regenerationsmethode, die auf der tiefsten Ebene ansetzt: der Zellebene. Über tibetanische Klangschalen, die auf den Körper gelegt und angeschlagen werden, erreicht der Klang die Körperzellen und Organe und bringt sie in natürlicher Weise zum Schwingen. Verspannungen können sich dadurch lösen und der ganze Mensch damit zur Ruhe kommen.

Ziel des Seminars ist es, die Klangmassage als Methode zur Tiefenentspannung und ihre Anwendungsgebiete kennen zu lernen. Sie eignet sich als Hilfsmittel, um schnell einen Entspannungszustand zu erreichen in Psychotherapie, Geburtshilfe, Behindertenarbeit, Kindergärten und Schulen, Logopädie, Alten- und Pflegeheime und vielen anderen Bereichen. Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke mitbringen.

*Montags, 22. Mai bis 19. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 061-0530●*

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

– Anzeige –

## Berühren und Berührtwerden

Einführung in die klassische Massage

WOLFGANG SCHNEIDER

Zwei Hände, einige Tropfen duftendes Öl – mehr brauchen wir nicht, um durch gegenseitige Massage Verspannungen vorzubeugen und sie zu lösen. So können wir unseren Körper immer sensibler wahrnehmen und seelisch entspannter dem Alltagsstress begegnen. Neben anatomischen Grundkenntnissen möchte ich die wichtigsten Handgriffe der klassischen Massage vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! – Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch, Decke und pflanzliches Massageöl mitbringen.

*Dienstags, 25. April bis 23. Mai 2006, 18.30–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 061-0501 ●*

## Partnermassage

BARBARA LIST

Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten, sich durch Massage zu entspannen. Aus medizinischer Sicht ist Massage ein wirksames Mittel bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und stressbedingten Beschwerden. Yoga, Tanz, Meditation umrahmen das Kennenlernen verschiedener Massageformen. Berührung wirkt als Heilmittel auch im emotionalen Bereich. Kommen Sie mit einem vertrauten Menschen und mit Decken, bequemer Kleidung und Massageöl. Wir empfehlen unser Kursbegleitbuch: »Hautnah. Massage und Körperpflege«, Klettverlag, ISBN 3-12-939844-9.

*Samstag, 29. April, 10.00–16.00 Uhr, und Sonntag, 30. April 2006, 10.00–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 147,00 (für 1 Paar) · Kurs 061-0522 ●*

## Massage und Meditation

WOLFGANG SCHNEIDER

Mit sich und anderen in Berührung kommen – durch klassische Massage (Rücken, Gesicht, Hände...) können wir intensiv mit einem Partner in Kontakt treten. In der Meditation haben wir dann Gelegenheit, uns ganz auf uns zu konzentrieren, z. B. mit Hilfe des eigenen Atems. Beiden gemeinsam ist das Prinzip liebevoller Achtsamkeit. Im Wechsel angewendet, vertiefen sich die positiven Wirkungen gegenseitig. So werden die Empfindungen immer feiner und tiefer, und wir kommen immer stärker in Kontakt mit unserer eigenen Lebendigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie mit einem vertrauten Menschen. – Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Massageöl mitbringen.

*Dienstags, 7. Februar bis 21. März 2006, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 14 Ustd. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 061-0420 ●*

## Fußreflexzonenmassage

GISELA HERRE-PAWELZ

Durch die Anwendung dieser 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. Wir werden im Laufe des Kurses die entsprechenden Organzonen kennenlernen und die neuen Kenntnisse entsprechend umsetzen. Indem wir die Reflexzonen bearbeiten, können wir bei gegenseitiger Massage Spannungen im Körper lösen, aber auch die Entgiftung und Ausscheidung anregen und somit Krankheiten vorbeugen. Bitte Decke, bequeme Kleidung und Massageöl mitbringen.

*Donnerstags, 23. Februar bis 30. März 2006, 17.45–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 18 Ustd. Gebühr: EUR 64,50 · Kurs 061-0521 ●*

Bringen Sie bitte Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Massageöl mit.

## Tuina – Chinesische Massage

YAN WANG, HEILPRAKTIKERIN

Tuina ist eine manuelle Therapie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie ist einfach und leicht anzuwenden und bei einer Reihe von häufig auftretenden Beschwerden und Leiden wirksam. Dabei kann sie auch als Selbstmassage zur eigenen Behandlung verwendet werden. Vorbeugend dient Tuina der Erhaltung von Gesundheit und Schönheit. Nach einer kurzen Einführung in die Grundgedanken der TCM werden wichtige Akupunkturpunkte und manuelle Techniken vorgestellt und im intensiven Praktikum geübt.

*Mittwochs, 19. April bis 21. Juni 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 10. April. Gebühr: EUR 270,00 · Kurs 061-0510 ●*

## Ayurvedische Fußmassage

Altes Wissen neu entdeckt

TERESA PEDINA, AYURVEDATHERAPEUTIN

Die Füße tragen den ganzen Tag unser Gewicht, nehmen Stress auf und dienen als Stoßdämpfer. Die ayurvedische Fußmassage wirkt durch die Behandlung der Energie- und Nervenpunkte beruhigend, harmonisierend und vitalisierend auf den gesamten Organismus, entlastet Füße und Beine und verschafft ein Gefühl von Leichtigkeit. Abends ausgeführt, fördert sie das Einschlafen und verbessert den Tiefschlaf.

*Freitags, 17. Februar bis 24. Februar 2006, 17.00–19.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 27,50 · Kurs 061-0523 ●*

## Die Ayurveda-Massage

PAUL DIETER GREINER, HEILPRAKTIKER

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefenmassage, die den ganzen Körper einbezieht. Verspannungen in den Muskeln werden gelöst, der Energiefluss wird 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, wirkt entschlackend und reinigt die Haut. Bitte ein Handtuch, eine große Decke, bequeme Kleidung, Kissen und Massageöl mitbringen.

*Samstag, 22. April, 9.30–13.00 Uhr, und Sonntag, 23. April 2006, 9.30–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 14. April. Gebühr: EUR 66,50 · Kurs 061-0525 ●*

Kurse, die nach der Kursnummer mit einem »K« gekennzeichnet sind, können von Krankenkassen bezuschusst werden.



Die DAK empfehlen ihren Mitgliedern die Teilnahme.

## Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte

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.

## Am Morgen für Fortgeschrittene

CHRISTIAN AUERBACH, M. A., AUSBILDER

Dienstags, 21. Februar bis 11. Juli 2006, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.  
Gebühr: EUR 99,50 · Kurs 061-0440K ●

## Am Morgen, am Abend, am Wochenende für Einsteiger

CHRISTIAN AUERBACH, M. A., AUSBILDER

Mittwochs, 1. März bis 12. Juli 2006, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.  
Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 061-0441K ●

SABINE SCHMITT, YOGA-LEHRERIN BDY, QI-GONG-LEHRERIN

Montags, 13. Februar bis 26. Juni 2006, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 99,50 · Kurs 061-0445K ●

SABINE SCHMITT, YOGA-LEHRERIN BDY, QI-GONG-LEHRERIN

Samstag, 20. Mai, und Sonntag, 21. Mai 2006, jeweils 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 061-0446 ●

## Kompaktseminar

CHRISTIAN AUERBACH, M. A., AUSBILDER

Montag bis Donnerstag, 10. bis 13. April 2006, jeweils 8.45–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.; Anmeldeschluss: 30. März.  
Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-0448 ●

## Qi Gong – im Freien

CHRISTIAN AUERBACH, M. A., AUSBILDER

Einfache Qi-Gong-Übungen zum Ausklang des Tages im Freien, dazu Selbstmassagen und der Kontakt zu Himmel und Erde, Blumen und Sonne und zum eigenen Ruhepunkt! Dieser Kurs ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet. 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/innen jeden Alters geeignet.

Mittwochs, 26. April bis 28. Juni 2006, 18.30–19.30 Uhr; Treffpunkt: Cheltenham Park, Robns Badehaus/Bei Regen Unterricht in der Bühlstr. 18; 13 Ustd. Gebühr: EUR 46,00 · Kurs 061-0442K ●

## Taiji Quan

Einführung

CHRISTIAN AUERBACH, M. A., AUSBILDER

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 in zentrierter Bewegung. Wir nutzen verwandte Übungen aus dem Qi Gong zur Lockerung, Beweglichkeit, Selbstmassage, Ruhefindung und zur Aufmerksamkeitsführung. Die Übungen sind grundsätzlich für Menschen aller Altersgruppen geeignet, sofern sie Neugier und Geduld mitbringen.

Mittwochs, 26. April bis 28. Juni 2006, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 27 Ustd.  
Gebühr: EUR 96,00 · Kurs 061-0450K ●

## Befreit, gelöst, entlastet

Erfolgreiche Stressbewältigung durch Meridian-Tapping

ANDREA RAIH, DIPL.-SOZ.PÄD., HPP

Stress und innere Ängste blockieren unsere Lebensenergie. Oft verharren wir dann in vertrauten Verhaltensmustern und verlieren den Blick für andere Handlungsmöglichkeiten, die dazu beitragen könnten, unsere Lebenssituation erheblich zu entlasten. Dieses Seminar bietet Hilfe zur Selbsthilfe: Durch Körperübungen und eine spezifische Art der Klopfakupressur nach der Methode des ROMPC (Relationship Oriented Meridian-based Psychotherapie, Counselling und Coaching) wird der innere Energieausgleich angeregt. Auf diese Weise können emotionale Blockaden gelöst und kann Entspannung erfahren werden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen! Ein Nachbereitungstermin nach Vereinbarung!

Samstag, 4. Februar 2006, 10.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Januar. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 052-0428 ●

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

## Shiatsu – heilsame Berührung

Ein Kurs für Einsteiger

MARIANNE KLUES-KETELS, HP, DIPL.-SOZIALWIRTIN

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. Die Methode ist nützlich bei alltäglichen Beschwerden wie Erkältungen, Nackenverspannungen, Kopfschmerz, Rückenschmerzen und steigert unsere Vitalität und Lebensfreude. Sie eignet sich zur gegenseitigen Hilfe im Berufsalltag z. B. bei Schreibtischarbeiten (PC). – Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag, 4. März, 9.30–17.30 Uhr, und Sonntag, 5. März 2006, 9.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustd.  
Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-0514 ●

## Stressabbau durch Achtsamkeitsmeditation

ERNST SCHULZE BREMER, DIPL.-KFM.

Diese Entspannungsmethode hat sich u. a. in Kliniken bei der Regeneration und Wiedergewinnung des inneren Gleichgewichts bewährt. Gerade bei stressbedingten, psychosomatischen Erkrankungen unterstützt sie die Heilung. Sie befähigt uns darüber hinaus auch inmitten der Belastungen des Alltags, unser Leben mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu leben. Da wir hierbei unsere Aufmerksamkeit nur auf den Fluss des Atems richten, ist sie sehr natürlich, leicht zu erlernen und angenehm auszuüben. Das Wochenende bietet in der persönlichen Atmosphäre von Haus Consens eine fundierte Einführung in die Meditation und die Möglichkeit zur Wiederauffrischung der Praxis. Einfühlsame Lockerungs- und Dehnungsübungen sowie Hinweise zur Stressprophylaxe runden das Seminar ab. Ein rundherum wohlthuendes Wochenende. Zwei weitere Abendtreffen nach Absprache der Gruppe dienen der Festigung der Meditationspraxis.

Freitag, 16. Juni, 18.30–21.15 Uhr, Samstag, 17. Juni, 9.30–17.30 Uhr, und Sonntag, 18. Juni 2006, 10.00–14.00 Uhr; Ort: Seminarhaus Consens, Hobe Linde 14, Göttingen/Herberhausen; 23 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 061-0585 ●

## Stressmanagement

INGRID FLENTJE, DIPL.-PSYCH.

Sie lernen bewährte Methoden zum Stressabbau und zur Gesundheitsvorsorge kennen und erhalten Informationen zu den Themen: Körperreaktionen auf Stress – psychosomatische Beschwerden – Atmung und Entspannung – unser Denken als Stressquelle – Umgang mit negativen Emotionen wie Ärger, Ängsten und Depressionen – Probleme und Konflikte lösen – Zeitmanagement – Ernährung, die fit hält. Anhand von Übungsmaterial sollen die Kursinhalte vertieft und durch praktische Übungen erfahrbar gemacht werden. So können Sie die für Sie persönlich geeigneten Strategien herausfinden, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Montags, 13. Februar bis 27. März 2006, 19.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 061-0580K ●



Für Kochkurse ist grundsätzlich eine Voranmeldung erforderlich. Ein Rücktritt nach der Anmeldefrist ist nicht möglich! Materialkosten pro Abend mindestens: EUR 6,00– 8,00. Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Schürze, Restegefäße.

## Ernährungsberatung

Lehrgang

DR. KATHARINA GÖTZ VON OLENHUSEN/ILONA HEISIG, DIPL.-ÖKOTROPHOLOGIN (FH)/HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALW.

Die wachsende Anzahl ernährungsbedingter Krankheiten veranlasst uns, das Thema Ernährung im Zusammenhang der Gesunderhaltung und Genesung von Menschen stärker zu beachten. Hier bietet sich ein weites Feld verantwortlichen Handelns für mediz. Fachpersonal, Übungsleiter und Fitnesstrainer sowie für pädag. Kräfte in Kindergarten und Schule. Zur Ernährungsberatung bieten wir sowohl eine Gesamtausbildung mit Abschlusszertifikat wie auch alternativ dazu einzelne Module daraus an. Die Themen sind neben ihrer notwendigen theoretischen Vermittlung praxisnah gestaltet, so dass eine lebens- und berufsnahe Umsetzung der Inhalte gegeben ist.

Zielsetzung: Verständnis für den Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung. Eigenständiges Zusammenstellen von gesundheitlich orientierten Ernährungsplänen. Unterstützung und Begleitung bei Ernährungsverhalten. Eigenverantwortliche, zielgruppenorientierte Kompetenz als Ernährungsberater/in. Information und Beratung beim Fachbereichsleiter.

*Informationsabend: Mittwoch, 1. März 2006, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7.*

*Kurs: mittwochs, 19. April 2006 bis 9. März 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 180 Ustd.; Anmeldeschluss: 17. März. Gebühr: EUR 1.310,- (Ratenzahlung) · Kurs 061-0170 ●*

## Schlank unter allen Umständen

*Neu!*

Ernährung unter die Lupe genommen

MARGIT MÜHL, HEILPRAKTIKERIN

Unsere gesellschaftlichen Klischees zwingen uns fast, schlank zu sein, wenn man in Beruf, sozialem und privatem Leben bestehen möchte. Aber viele Menschen hungern sich durch einseitige Ernährung, Unwissenheit oder falsche Diäten in Fehlernährung und Krankheit. Was liegt da näher, als sich mit Ernährung mal ausführlicher auseinanderzusetzen? Denn schon die alten Römer sagten: „Du bist, was du isst.“ Themen: Übergewicht, Ernährungsformen, Übersäuerung, Vitamine/Mineralien/Spurenelemente, Eiweiß, Kochen und Backen auf gesunde und figurbewusste Art. Freitag und Sonnabendvormittag = Theorie, Sonnabendnachmittag = Kochen! – Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrhandschuh, Schreibsachen und Gefäße zum Mitnehmen mit.

*Freitag, 24. März, 17.00–21.30 Uhr, und Samstag, 25. März 2006, 10.00–18.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 15 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 061-0750 ●*

## Vorspeisen aus Spanien und Frankreich

INGRID KRAINZ, KÜCHENLEITERIN

Für die Bewirtung von Gästen oder einfach für die Lieben daheim wollen wir gemeinsam Tapas und Hors d'oeuvres, die klassischen Vorspeisen aus Spanien und Frankreich, zubereiten und genießen. Umlage pro Person/Abend: EUR 8,00. Getränke (Wein) zum gemeinsamen Essen kann jeder mitbringen.

*Dienstags, 14. bis 28. Februar 2006, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 8. Februar. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 061-0730 ●*

## Die guten Landweine aus Frankreich

Französisches Weinseminar

MICHEL ALUSSE, KOCH, SOMMELIER

Wir unternehmen gemeinsam eine Entdeckungsreise durch die Welt des Landweines. Die Qualität der Weine hat sich entschieden verbessert – dadurch liegen sie voll im Trend. Die äußerst große Vielfalt an Rebsorten verleiht ihnen Originalität. Nach einem theoretischen Einstieg folgt eine große Weinprobe von sorgfältig ausgewählten Landweinen. Materialkosten pro Person EUR 6,00

*Mittwoch, 22. März 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 4 Ustd. Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 061-0737 ●*

## Französisches Weinseminar

MICHEL ALUSSE, KOCH, SOMMELIER

Ich möchte Ihnen viele Informationen über mein Land, die Menschen und deren Wein vermitteln. Ich führe Sie anhand einer Diarreihe, die ich über viele Jahre während zahlreicher Weinreisen aufgebaut habe, durch Frankreich. Sie werden dabei Weine verschiedener Rebsorten und Regionen kennen lernen, die in Deutschland wenig bekannt sind. Wir bearbeiten wichtige Themen wie:

Qualitätsstufe – Bedeutung des Etiketts – Weinlagerung – Weinsprache – Harmonie von Wein und Speisen – Weinservice. Auch eine professionelle Duftprobe darf nicht fehlen. Kleine kulinarische Delikatessen runden unser Programm ab. A bientôt. – Bitte mitbringen: EUR 16,00 Materialkosten für Weinproben etc.

*Donnerstags, 23. Februar bis 9. März 2006, 18.00–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustd. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 061-0736 ●*

## Das Olivenöl-Seminar

*Neu!*

BERND SOCHER, DIPL.-ING. AGR.

Das Gold des Südens ist vielseitig verwendbar – aber wie schmeckt gutes „Extra vergine“? „Test“-Urteile haben den Verbraucher verunsichert – wir testen selbst! In einer Verkostung mit „Dippenbrot“ sowie beim Kochen traditioneller Rezepte erschmecken wir uns die Vielfalt. Schürze, Handtuch, Behälter und EUR 20,00 Umlage für Wein und Lebensmittel müssen mitgebracht werden.

*Samstag, 6. Mai 2006, 10.00–17.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 9 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. April. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 061-0734 ●*

## Mediterrane, vegetarische Küche

BERND SOCHER, DIPL.-ING. AGR.

Viele der Leckereien aus dem Mittelmeerraum kommen ohne Fleisch aus. Wir machen uns diesen Reichtum zunutze und kochen saisonale Gerichte. Dazu werden die passenden Weine serviert und Produktinformationen gegeben. Schürze, Handtuch, Behälter und EUR 20,00 Umlage für Wein und Lebensmittel müssen mitgebracht werden.

*Sonntag, 11. Juni 2006, 10.00–17.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 9 Ustd.; Anmeldeschluss: 1. Juni. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 061-0735 ●*

## Pasta, Pasta!

BERND SOCHER, DIPL.-ING. AGR.

Alles ist erlaubt – einiges besonders lecker. Auch in Italien ist die Variationsbreite der Pastaküche deren Erfolg. Wir zeigen die Herstellung von Nudeln und Saucen, saisonale Variationen und genießen den passenden Wein dazu. Schürze, Handtuch, Behälter und EUR 20,00 (Umlage für Wein und Lebensmittel) müssen mitgebracht werden.

*Sonntag, 26. März 2006, 10.00–17.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 9 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. März. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 061-0733 ●*

## Kochen für Singles

INGRID KRAINZ, KÜCHENLEITERIN

Feinschmecker-Küche ist nicht nur für große Runden da. Wir bereiten leckere Menüs für den kleinen Haushalt zu. Fantasiervolle und köstliche Gerichte rund um die Mittelmeerküche kochen und genießen wir gemeinsam. Umlage pro Person/Abend EUR 6,00–8,00. Getränke (Wein) zum gemeinsamen Essen kann jeder mitbringen.

*Donnerstags, 27. April bis 11. Mai 2006, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 18. April. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 061-0732 ●*

## Brot, Brötchen und Brotaufstrich

BRIGITTE WEIL

Statt Wurst und Käse werden wir vitaminreiche, cholesterinarme und vielseitige Brotaufstriche herstellen, dazu leckeres Brot und Brötchen auf Vollkornbasis backen. Schürze, Handtuch, Behälter und Klarsichthülle sowie Verzehrumlage (EUR 10,00) bitte mitbringen.

*Dienstag, 7. März 2006, 17.30–22.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 6 Ustd. Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 061-0729 ●*

## Ayurvedisches Kochen

Altes Wissen neu entdeckt

TERESA PEDINA, AYURVEDATHERAPEUTIN

Wichtig für die ayurvedische Küche sind Herkunft und Frische der Nahrung, der Zeitpunkt der Mahlzeiten sowie die Art der Zubereitung. Das ayurvedische „Herz“ ist der sachkundige Gebrauch der Gewürze und Kräuter. Vermittelt werden: die drei Energiewirkprinzipien Vata, Pitta, Kapha – Regeln zur Gesundheitsvorsorge und Tagesroutine – die Heilwirkung von Gewürzen und Kräutern. Unser neues Wissen werden wir auch gleich praktisch umsetzen und schmackhafte, vitalisierende Speisen zubereiten, die selbst Ungeübten gelingen werden. Kostenumlage: ca. EUR 8,00–10,00.

*Wochenende: 21./22. April 2006, Freitag, 17.00–19.15 (in VHS, Bahnhofsallee 7), und Samstag, 10.00–14.00 Uhr (in Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14); 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. April. Gebühr: EUR 32,50 · Kurs 061-0742 ●*

## Kochen nach den 5 Elementen der chinesischen Medizin

DR. EVA JÄNECKE-LAUKE, ERNÄHRUNGSBERATERIN TCM

Die Ernährung nach den Fünf Elementen lehrt, wie Nahrungsmittel miteinander kombiniert und zubereitet werden sollten, um für den Einzelnen wertvoll und bekömmlich zu sein. Das allerdings ist individuell sehr unterschiedlich. Lassen Sie sich einführen in die Grundlagen der chinesischen Diätetik. Wir werden einige Jahreszeiten-typische Gerichte zubereiten, vom warmen Frühstück bis hin zum leichten Abendessen. Vielleicht wissen Sie danach, wie Sie sich richtig ernähren sollten, um fitter zu sein, nicht mehr so müde, vielleicht werden Sie auch bald wieder ruhiger schlafen oder weniger schwitzen und frieren.

*Mittwochs, 15. Februar bis 8. März 2006, 18.00–21.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 16 Ustd. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 061-0744 ●*

## Indische Küche

ARJAN PAL SINGH

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielfalt, sie sind dabei einfach in der Zubereitung. Die vielen verschiedenen Kräuter und Gewürze finden nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern gerade wegen ihrer positiven Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden Anwendung. Daher ist die indische Küche eine der gesündesten und bekömmlichsten der Welt.

### Festliche indische Küche

Verschiedene Weisen, Fleisch und Fisch sowie Gemüse, Reis, Salate, Jogurth und Brot zuzubereiten, mit einem passenden Nachtschiff für besondere Anlässe. – Bitte Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk und EUR 6,00–10,00 für Materialkosten mitbringen.

*Samstag/Sonntag, 18./19. März 2006, jeweils 10.00–14.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 10 Ustd. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 061-0720 ●*

### Indische Küche mit Zutaten der Saison

Es soll ein Tali zubereitet werden mit Gemüse der Saison, Fleisch und Reis sowie Jogurth und Brot. – Bitte Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk und EUR 6,00–10,00 für Materialkosten mitbringen.

*Samstag/Sonntag, 20./21. Mai 2006, 10.00–14.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 10 Ustd. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 061-0721 ●*

## Kochen mit Tofu

MICHAELA HÖHNE, DIPL.-BIOL.

Vegetarische Kost liegt voll im Trend. Immer mehr Menschen wollen ihren Fleischkonsum reduzieren, wenn nicht gar ganz einstellen. Tofu bietet als Fleischersatz eine gesunde Alternative. Tofu ist eiweißreich, fettarm und cholesterinfrei. Viele können jedoch mit Tofu nichts anfangen, denn im Naturzustand ist er nahezu geschmacksneutral. Tofu muss man würzen oder marinieren, dann schmeckt er. Aus Tofu läßt sich vieles machen: würzige Suppen, Salate, Nudelsaucen, Aufläufe, Süßspeisen... Sie werden sehen und schmecken, was Tofu zu bieten hat. Bitte Handtuch, Schürze, Restegefäß und ca. 5,00–6,00 Euro Kostenumlage pro Abend mitbringen.

*Dienstags, 14. bis 28. März 2006, 18.00–21.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 061-0710 ●*

## Kochen mit Tofu

Fortsetzungskurs

MICHAELA HÖHNE, DIPL.-BIOL.

Kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig einsetzbar wie Tofu. Aus Tofu kann man fast alles machen – gewusst wie. In diesem Kurs lernen wir neue Tofu-Gerichte kennen. Vorkenntnisse aus Kurs 1 sind keine Voraussetzung, aber hilfreich, um die Vielzahl der Möglichkeiten der Tofu-Verarbeitung erahnen zu können. Wir kochen drei bis vier verschiedene Gerichte pro Kurs-Tag. Tofu-Salate, -Suppen, -Aufläufe, -Konfekt etc. sind immer gesund, fettarm und lecker. Bitte bringen Sie Behälter mit, denn erfahrungsgemäß kochen wir mehr, als wir essen können.

*Dienstags, 9. bis 23. Mai 2006, 18.00–21.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 061-0711 ●*

## Kochen im Wok

BRIGITTE WEIL

Wir werden kochen, braten, dünsten, frittieren mit vielen Gemüsen, Fleisch und Fisch – und alles im WOK, dem chinesischen Alleskönner.

Schürze, Handtuch, Behälter und Klarsichthülle sowie Verzehrumlage (EUR 10,00) bitte mitbringen.

*Freitag, 3. März 2006, 17.30–22.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 6 Ustd. Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 061-0728 ●*

## Gesunde Ernährung aus chinesischer Sicht

YAN WANG, HEILPRAKTIKERIN

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 vorgestellt und deren Wirkungen auf die Körpertypen besprochen. Wichtige Aspekte sind auch Zeit und Ort der Mahlzeiten und die Art und Weise ihrer schonenden Zubereitung. Die traditionelle chinesische Medizin beruht auf Erfahrung, viele ihrer Wirkungen sind jedoch auch durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt worden. Kein Kochkurs!

*Mittwochs, 8. bis 29. März 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 061-0745 ●*

Für Kochkurse ist grundsätzlich eine Voranmeldung erforderlich. Ein Rücktritt nach der Anmeldefrist ist nicht möglich! Materialkosten pro Abend mindestens: EUR 6,00–8,00. Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Schürze, Restegefäße.

## *Unser Programm: Kunst, Kultur, Gesellschaft*

Literatur und Kommunikation .....	83
Theater und Spiel .....	84
Tanz .....	85
Musikgeschichte, Musik .....	86, 87
Kunstgeschichte, Archäologie .....	87
Zeichnen und Malen .....	88–91
Akt, Porträt, Aquarell .....	89
Öl und Acryl .....	90
Kalligrafie, Radierung .....	91
Kunsthandwerk .....	92
Nähen .....	93
Puppen, Kosmetik .....	94
Fotografie, Tontechnik .....	95
Stadtgeschichte .....	96
Politik, Pädagogik, Philosophie .....	97
Schulabschlüsse .....	98, 99
Studium ohne Abitur .....	98
Realschule .....	99

Einladung

## Kurse

## Renate Bethmann

Eröffnung: Freitag, 27. Januar, 18.00 Uhr

Ort: VHS, Seminarhaus, Bahnhofsallee 7

## *Information und Beratung*

### **Günter Blümel, M. A., Fachbereichsleiter**

Dienstags, 10.00–13.00 Uhr,

donnerstags, 15.00–17.00 Uhr

Telefon (0551) 49 52-19/-20

Fax (0551) 49 52-32

E-Mail: [bluemel@vhs-goettingen.de](mailto:bluemel@vhs-goettingen.de)

### **Carola Piechota, Sachbearbeiterin**

Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr,

mittwochs geschlossen

Telefon (0551) 49 52-19

Fax (0551) 49 52-32

E-Mail: [piechota@vhs-goettingen.de](mailto:piechota@vhs-goettingen.de)



## Lyrik leicht gemacht

BIRGIT NIPKAU

Sie wollten schon immer mal schreiben? Wie wäre es mit einem Gedicht? Für alle, die sich bislang nicht trauten, selbst zur Feder zu greifen oder deren erste Schreibversuche in der Schublade landeten, ist dieses Seminar gedacht.

Nach einem Überblick über verschiedene Lyrikformen werden Grundlagen des literarischen Schreibprozesses vermittelt. Nach dem Lesen und Interpretieren von Gedichten heißt es dann: Stift und Papier zur Hand!

Der Kreativität wird freier Lauf gelassen! Das Seminar ist als Einführung geplant, Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

*Dienstags, 14. März bis 9. Mai 2006, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 37,00 · Kurs 061-2411 ●*

## Rainer Maria Rilke: Die Duineser Elegien

*Neu!*

BIRGIT NIPKAU

Der Kurs soll einen Einblick in das Leben und das Hauptwerk Rainer Maria Rilkes bieten. Die Elegien können sicherlich zu Recht als ein Höhepunkt im Schaffen des Dichters gelten. Zehn Jahre hat Rilke an den zehn Duineser Elegien geschrieben. Begonnen hat er sie 1912 auf Schloss Duino bei Triest, beendet hat er sie 1922 in Muzot. Wer Spaß an der Sprache Rilkes und am Interpretieren hat, der ist herzlich eingeladen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

*Donnerstags, 18. Mai bis 22. Juni 2006, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd.; Gebühr: EUR 37,00 · Kurs 061-2412 ●*

## Deutsche Literaturgeschichte

Empfindsamkeit und Sturm und Drang

ANNETTE GUNDEL

„Die Freundschaft und die Liebe sind zwei Pflanzen an einer Wurzel...“  
Die Letztere hat nur einige Blüten mehr...“  
*Friedrich Gottlieb Klopstock*

Sie erhalten im Verlauf mehrerer Semester einen prägnanten Überblick zur deutschen Literaturgeschichte und eine kurze Darstellung der Epochen, Autoren und Werke der deutschen Literatur und lernen so Barock, Aufklärung, Sturm und Drang, Klassik, Romantik, Vormärz und Biedermeier, Realismus, Naturalismus, Expressionismus sowie die Literatur aus Weimarer Republik, Drittem Reich und Exil bis hin zur Gegenwartsliteratur kennen.

Dies alles erfahren Sie anhand exemplarischer Textauszüge und Kurzinterpretationen der wichtigsten Werke, eingebunden in die jeweilige geschichtliche Situation. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Autoren und Erscheinungsformen der Empfindsamkeit und des Sturm und Drang.

*Dienstags, 25. April bis 27. Juni 2006, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 61,00 (Materialentgelt: EUR 2,50) · Kurs 061-2410*

## Wörter, die lachen machen

Eine Schreibwerkstatt

SILKE STRUPAT, M. A., JOURNALISTIN

Lachen ist gesund. Humor ist ein wirkungsvolles Stilmittel. Eines, das die eigene Kreativität anregt. Worüber können Sie Tränen lachen? Welche Art Humor stimmt Sie nachdenklich?

Der Kurs lädt zu Sprachspielen und Schreibaufgaben ein, bei denen verschiedene Arten von Humor und ihnen zugehörige Textsorten wie Witz, Anekdote oder Glosse eine Rolle spielen. Zum Mitmachen und Mitlachen brauchen Sie nichts als Stift und Papier.

*Donnerstags, 2. März bis 4. Mai 2006, 18.00–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 21 Ustd. Gebühr: EUR 71,00 · Kurs 061-2311*

## Monolog und Dialog

*Neu!*

Eine Schreibwerkstatt

SILKE STRUPAT, M. A., JOURNALISTIN

Wer schreibt, schreibt immer auch über Menschen. Was denken diese Menschen? Wie reden sie? Wie verhalten sie sich gegenüber?

Dialoge und Monologe bieten die Möglichkeit, die Menschen, über die ich schreibe, selbst zu Wort kommen zu lassen, sie ganz direkt zum Leben zu erwecken. Was jemand wie sagt oder denkt, spielt eben nicht nur auf der Bühne oder in der Wissenschaft eine wichtige Rolle. Die Schreibwerkstatt regt deshalb zu eigenen Schreib- und Leseübungen an. Jeder kann so selbst einmal ausprobieren, wie er seine Textfiguren am besten in Szene setzt und zum Reden bringt.

*Donnerstags, 11. Mai bis 6. Juli 2006, 18.00–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 21 Ustd. Gebühr: EUR 71,00 · Kurs 061-2312*

## Ich erinnere mich

Biographisches Schreiben für Menschen ab 55

SILKE STRUPAT, M. A., JOURNALISTIN

„Ich habe so viel in meinem Leben erlebt. Wie vieles, was früher einmal Bedeutung hatte, gibt es heute nicht mehr?“

Jeder hat das 20. Jahrhundert auf seine persönliche Weise bewahrt. Jeder hat eine ganz eigene Geschichte zu erzählen. Wer etwas davon aufschreibt, gibt es an seine Familie, an die Nachkommen, an die, die sich nicht zu erinnern vermögen, weiter.

Der Wochenendkurs bietet Anregungen und einen Einstieg ins schriftliche Erinnern. Er möchte vor allem Menschen über 55 ermutigen, etwas von dem, was einer anderen Zeit als der heutigen angehört, was wir Heutigen nicht aus persönlicher Erfahrung kennen, aufzuschreiben.

*Wochenende: Freitag, 16. Juni, 18.30–20.00 Uhr, Samstag, 17. Juni, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 18. Juni 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeabschluss: 1. Juni. Gebühr: EUR 53,50 · Kurs 061-2313 ●*

## Wörter mit Flügeln

*Neu!*

Kreativ schreiben für Einsteiger

SILKE STRUPAT, M. A., JOURNALISTIN

Schreiben, das meint sehen. Es meint, mit inneren und äußeren Bildern zu arbeiten. Es bedeutet, mit Wörtern und Sätzen zu spielen, aber auch eine Geschichte zu erzählen.

Schreiben ist ein Handwerk, setzt aber auch eine Menge Kreativität frei.

Die Wochenend-Schreibwerkstatt bietet die Möglichkeit, anhand gemeinsamer Schreibübungen und praktisch orientierter Lernformen Techniken des kreativen Schreibens auszuprobieren und dabei vor allem Freude an der Sache selbst zu entwickeln.

*Wochenende: Freitag, 24. März, 18.30–20.00 Uhr, Samstag, 25. März, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 26. März 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeabschluss: 9. März. Gebühr: EUR 53,50 · Kurs 061-2314 ●*

## Schreiben im Studium

Eine Schreibwerkstatt

SILKE STRUPAT, M. A., JOURNALISTIN

Wer studiert, muss wissenschaftlich schreiben. Doch: Was heißt das eigentlich?

In der Schreibpraxis, im eigenen Umgang mit Texten und Wörtern, in der Diskussion und im Austausch mit anderen begreift und lernt sich am besten, was das meint.

Die Schreibwerkstatt bietet daher die Möglichkeit, sich Techniken, Strategien und Textauffassungen der Wissenschaft sowie das eigene Ausdruckspotenzial einmal ganz praktisch und spielerisch im Miteinander mit anderen Studierenden zu vergegenwärtigen und auszuprobieren.

*Wochenende: Freitag, 21. April, 18.30–20.00 Uhr, Samstag, 22. April, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 23. April 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeabschluss: 1. Juni 2005. Gebühr: EUR 53,50 · Kurs 061-2315*

Reinhold Wittig in Aktion

## Figurentheater *Neu!*

REINHOLD WITTIG

Unter den verschiedenen Kleinkunstformen nimmt das Figurentheater insofern eine besondere Rolle ein, als für Neulinge der Einstieg recht einfach ist und schon bald zu erfreulichen Ergebnissen führen kann. Die verschiedenen Figurenarten stelle ich vor, wobei der Schwerpunkt auf Marionetten und Schattenspiel liegt. Nach erster Spielpraxis soll jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer eine eigene Figur bauen. Ein Schuss Fantasie ist dabei gefragt, gewürzt mit einer Prise Handfertigkeit. Am Ende des Kurses kommt die „Feuerprobe“ einer kleinen öffentlichen Präsentation. In weiterführenden Kursen sollen inhaltliche Aspekte die praktischen Seiten des Figurenbaues ergänzen und vielleicht sogar in thematisches Neuland vorstoßen. Für Jugendliche und jung gebliebene ältere Menschen.

*Dienstags, 25. April bis 11. Juli 2006, 20.00–21.30 Uhr; Werkstatt Wittig, Am Goldgraben 22; 22 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3320*

## Spieltheater

Improvisation und Szenengestaltung  
DOROTHEA DERBEN, REGISSEURIN/THEATERPÄD.

Wir erproben die Entwicklung kurzer Szenen von der ersten Idee bis zur gültigen Spielform auf der Bühne. Das Erlernen einiger Improvisationstechniken und gezielter Schauspielübungen erleichtert den Zugang zum Theater-spiel. Der Workshop richtet sich an alle, die Spaß am Theaterspielen haben, ihre Erfahrungen vertiefen wollen und nach Anleitung suchen.

*Wochenende: Samstag, 27. Mai, 11.00–17.15 Uhr, Sonntag, 28. Mai 2006, 10.00–15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd.; Anmelde-schluss: 12. Mai. Gebühr: EUR 53,00 · Kurs 061-2430●*

## Eine Rolle spielen – einen Menschen darstellen

DOROTHEA DERBEN, REGISSEURIN/THEATERPÄD.

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 Ausein-ander-setzung 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 Szenario wird ausgewählt, um mit Rollen und Szenen aus verschiedenen Stücken zu arbeiten. Konkrete Vorschläge der Teilnehmer/innen sind erwünscht. Als Ergebnis entsteht eine Szenencollage, in der jede/r eine Rolle spielt.

*Dienstags, 14. Februar bis 23. Mai 2006, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 061-2431*

## Eine Rolle proben – vor Publikum spielen

DOROTHEA DERBEN, REGISSEURIN/THEATERPÄD.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann im Anschluss an den Kurs „Eine Rolle spielen“ ein Folgekurs eingerichtet werden. Auf der Probebühne des DOMINO e.V. wird unter Regie der Kursleiterin für die Aufführung der erarbeiteten Szenen geprobt. Vor Freunden und Bekannten wird dann eine nahezu bühnenreife Werkstatt-aufführung in Kostüm und mit Requisiten gegeben.

*Folgekurs: dienstags, 30. Mai bis 11. Juli 2006, 18.15–19.45 Uhr; Probebühne Domino, Musa-Gebäude, Hagenweg 2a; 12 Ustd. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 061-2432*

## Spielplan und Praxis im Deutschen Theater

Unmögliches riskieren

JULIA WAHREN

Vom literarischen zum szenischen Kunstwerk – die unterschiedlichsten Spielvorlagen und Konzepte sind Fundamente des Bühnengeschehens, entwickelt in vielfältigen Erzähl- und Spielweisen. Angelpunkte des Kurses sind wieder die aktuellen Inszenierungen am Deutschen Theater – nicht nur im Großen Haus, auch im Studio und im DT-Keller –, das gesamte Repertoire vom Klassiker bis zur zeitgenössischen Neuentdeckung. Das Geschehen hinter der Bühne wird betrachtet, Abteilungen des Theaters werden vorgestellt, Abläufe transparent gemacht, die dem Zuschauer sonst verborgen bleiben. Gespräche mit Gästen aus den Produktionsteams werden die Diskussionsrunden ergänzen.

*Dienstags, 14. Februar bis 27. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 14-tägig, 18 Ustd. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 061-2440*

## Die Kunst des Vorlesens

CHRISTIAN RÖMER, STAATLICH GEPRÜFTER ATEM-, SPRECH- UND STIMMLEHRER

Kino und Fernsehen überfluten uns mit audiovisuellen Reizen, die unserer Fantasie nur wenig Raum lassen. Das Vorlesen einer schönen, unterhaltsamen oder spannenden Geschichte ist durch die Präsenz der Medien fast in Vergessenheit geraten. Dabei bereitet Vorlesen nicht nur Kindern große Freude, sondern auch Erwachsenen und vor allem dem Vorleser selbst. In dem Kurs möchte ich Ihnen Übungen zu folgenden Bereichen anbieten: Atmung, welche die Grundlage des Sprechens ist; Stimme, um sie tragfähig und flexibel zu machen; Körperresonanzen für vollen oder unterschiedlichen Stimmklang; Artikulation für verständliches Sprechen; Betonung und Gestaltung von Prosa und Lyrik.

Die Übungen sollen Ihnen helfen, das Lesen mit zunehmender Sicherheit und vor allem mit Freude am eigenen Tun zu gestalten. Sie werden Gelegenheit bekommen, Texte Ihrer Wahl vorzulesen. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust am Vorlesen bekommen wollen, besonders also an Eltern, Erzieher, Lehrer und verwandte Berufsgruppen.

*Mittwochs, 17. Mai bis 5. Juli 2006, 19.00–21.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 21 Ustd. Gebühr: EUR 71,00 · Kurs 061-2417*

## Doppelkopf

Einführung

MONA MEINSHAUSEN

Was im Süden der Schafkopf ist im Norden Deutschlands Doppelkopf. Wie die meisten Spieleklassiker bietet Doppelkopf bei überschaubarem Regelwerk eine schier unerschöpfliche Vielfalt von Spielmöglichkeiten. Es ist abwechslungsreich und spannend. Bitte mitbringen: 1 Doppelkopfspiel.

*Wochenende: Samstag, 4. März, 14.00–17.15 Uhr, Sonntag, 5. März 2006, 10.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmelde-schluss: 17. Februar. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 061-3201●*

## Orientalischer Disco-Tanz

ROSA SAID

Sicher haben Sie schon Shakira tanzen sehen und sich dabei gefragt, wie es nur möglich ist, dass sie sich so bewegen kann. Kein Problem, jede/r kann diese natürlichen Bewegungen lernen. Ich unterrichte seit vielen Jahren Modern Dance und Orientalischen Tanz und biete nun hier 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 der Spaß am Tanzen stehen im Vordergrund. Der Kurs vereint die besten Elemente verschiedener Tanzkulturen mit Techniken des Modern Dance. So entsteht ein individueller, verführerischer Tanzstil, der zu jeder Musik passt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

*Wochenende: Samstag, 22. April, 14.00–17.15 Uhr, Sonntag, 23. April 2006, 14.00–17.15 Uhr; Studio Said-Locke, Leinestr.11/Hinterhaus; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. April. Gebühr: EUR 29,00 · Kurs 061-1817 ●*

*Wochenende: Samstag, 10. Juni, 14.00–17.15 Uhr, Sonntag, 11. Juni 2006, 14.00–17.15 Uhr; Studio Said-Locke, Leinestr.11/Hinterhaus; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Mai. Gebühr: EUR 29,00 · Kurs 061-1818 ●*

## Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

BARBARA BINT EL SHAMS WEBER

Es werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes unterrichtet, die die Beweglichkeit des Körpers schulen und die Musikalität fördern. Eine ausgewogene Gymnastik unterstützt diesen Prozess, Körperübungen helfen, auch komplexere Bewegungen zu erfassen. Frauen können hier in ruhiger Atmosphäre einmal etwas Gutes für sich tun. Lockere Gymnastikkleidung genügt für den Anfang.

*Montags, 24. April bis 10. Juli 2006, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-1820 ●*

*Dienstags, 2. Mai bis 11. Juli 2006, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-1821 ●*

## Orientalischer Bauchtanz mit Vorkenntnissen

BARBARA BINT EL SHAMS WEBER

Wer Lust hat, noch mehr zu lernen, beweglicher zu werden und Neues auszuprobieren, ist hier richtig.

*Montags, 24. April bis 10. Juli 2006, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-1822 ●*

## Orientalischer Bauchtanz am Vormittag

BARBARA BINT EL SHAMS WEBER

Geeignet für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen. Es werden kompakte Bewegungen unterrichtet, die Kraft und Freude vermitteln sollen.

*Mittwochs, 10. Mai bis 12. Juli 2006, 10.00–11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-1823 ●*

## Oriental Pop

KATRIN SABUNCU

Sie erhalten eine Einführung in die moderne orientalische Bauchtanz-Popmusik der arabischen Länder. Wir tanzen nach arabischer, türkischer, aber auch europäischer Popmusik, wie z. B. von Shakira oder Safri Duo, sowie nach spanisch-arabischen Rhythmen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

*Samstag, 13. Mai, 10.00–16.30 Uhr, Sonntag, 14. Mai 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 28. April. Gebühr: EUR 53,50 · Kurs 061-1819 ●*

## Foxtrott bis Tango

Anfängerkurs

DOROTHEE LAHME

Tanzen ist eine Möglichkeit, sich auf unterhaltensame Art und Weise fit zu halten, es schafft einen Ausgleich unserer Gefühle und Lebensfreude und ist geeignet für alle Altersgruppen. Wir üben die Grundschritte der Standardtänze von Foxtrott und Walzer bis Tango, aber auch Rumba, Cha-Cha, Samba, Disco-Fox, Mambo, Jive, Blues und Partytänze. Die Anmeldung erfolgt nur paarweise. Die Gebühr gilt für ein Tanzpaar.

*Mittwochs, 8. März bis 24. Mai 2006, 20.00–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule; Backhausstr. 14; 20 Ustd. Gebühr für 2 Personen: EUR 136,00 · Kurs 061-1805 ●*

## Flamenco für Anfänger/innen

SABINE HOPFGARTNER

Der Flamenco – ein Gemisch indischer, maurischer, arabischer, spanischer und roma-eigener Tanzformen – ist eine bis heute faszinierende Tanzkunst. Der Kurs bietet Anfängerinnen und Anfängern ein gründliches Körper- und Aufbaustraining von Kopf bis Fuß, Arm-Exercise, Fußtechnik, Klatschübungen und eine Tanzerarbeitung aller vier Sevillanas. Bitte nur Schuhe oder Stiefel mit Blockabsatz mitbringen, keine Turnschuhe oder Kreppsohlen! Als Tanzbekleidung: für die Frauen weiter Rock, evtl. Trikot.

*Donnerstags, 9. März bis 25. Mai 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 Kurs 061-1810 ●*

## Tänze der Khalegi-Region

(Kuwait und Saudi Arabien)

HELENE ERIKSEN, TANZETHNOLOGIN

Khalegi ist ein Tanz der Golfregion, bei dem die Tänzerinnen ihre langen Gewänder in ihre Bewegungen mit einbeziehen. Die reich bestickten Kleider, „Thob Nawal“ genannt, werden heute speziell für die Golfstaaten in Indien hergestellt. Der Stil des Tanzes ist sehr fein und anmutig. Das auffälligste Merkmal ist das rhythmische Schleudern der Haare. Man vermutet den Ursprung dieser Bewegungen in alten Trancetänzen wie dem Zar in Ägypten. Falls sie kein „Thob Nawal“ besitzen, bitte einen Schleier, ca. 1 m x 2 m, mitbringen.

*Wochenende: Samstag/Sonntag, 24./25. Juni 2006, 11.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. Juni. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 061-1851 ●*

## Salsa, Merengue, Bachata für Anfänger

PATRICIA HERNÁNDEZ B. SCHILLER

Salsa ist die allgemeine Bezeichnung für verschiedene Tanzrhythmen, deren Wurzeln in Afrika liegen. Der Tanz hat sich auf Kuba zu einer Mischung aus verschiedenen afrikanischen und lateinamerikanischen Rhythmen und der Jazzmusik entwickelt. Salsa, Merengue und Bachata sind Ausdruck des lateinamerikanischen Temperaments und der Lebensfreude. Sie sind gleichzeitig Feuer, Genuss und Leidenschaft. Salsa ist getanzte Erotik und Verführung, Merengue strahlt Freude und Entspannung aus, Bachata ist von Zärtlichkeit und Romantik durchdrungen. Diese Tänze sind ein Mittel, Menschen miteinander zu vereinen, deshalb sind wir auf eine tolle Stimmung gespannt. Eine paarweise Anmeldung ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen und etwas zum Trinken.

*Wochenende: Freitag, 24. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 25. März 2006, 15.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. März. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 061-1832 ●*

*Wochenende: Freitag, 19. Mai, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 20. Mai 2006, 15.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 061-1833 ●*

## Musikalische Grundbildung

Einführung in die allgemeine Musiklehre  
MARTIN-AIKE ALMSTEDT, MUSIKER

In diesem Kurs sollen die theoretischen Grundlagen der europäischen Musik erarbeitet werden. Dazu gehören u. a. die Notenschrift, die Tonarten und -leitern, Intervalllehre, Akkordlehre, Tonsysteme und Stimmungen, eine kleine Stilkunde, die Gestaltungsebenen der Musik, Arten der Harmonik, der Rhythmik und Melodik. Damit wird ein besonderes Verständnis für die theoretischen Grundlagen abendländischer Musik geschaffen, wodurch auch das Spielen eines Instrumentes oder das Singen im Chor erleichtert wird. Der Unterricht wird durch praktische Übungen und durch Musikbeispiele, die am Flügel vorgetragen werden, ergänzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Notenheft, Schreibblock, Bleistift, Radiergummi.

*Donnerstags, 20. April bis 22. Juni 2006, 18.30–20.00 Uhr; Musikuss, Reinhäuser Landstr. 55; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 061-2501*

## Gitarre – Liedbegleitung

Grundstufe  
RUTH GAILLARD

Wer wollte sich schon immer auf der Gitarre begleiten? Wir erlernen die Liedbegleitung und erstellen ein Repertoire von Grundakkorden. Es werden Gospels, Evergreens, Popmusik für viele Gelegenheiten, Jahreszeiten und unterschiedliche Temperamente sowie Volkslieder gespielt. Ein Instrument ist Voraussetzung. Es werden weder Notenkenntnisse erwartet noch vermittelt.

*Mittwochs, 19. April bis 5. Juli 2006, 18.30–20.00 Uhr; Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 24 Ustd. Gebühr: EUR 74,00 · Kurs 061-3503*

## Musik komponieren, aufnehmen und mischen am heimischen PC

LARS DEUTSCH, M. A., MUSIKER

Unabhängig von musikalischen Vorlieben hat der PC das Heimstudio erobert. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das am weitesten verbreitete Musik-Programm „Cubase“ und natürlich den MIDI-Standard. Außerdem lernen Sie Aufnahmetechniken kennen, mit denen Sie Ihre kreativen Ziele verwirklichen können. Nebenbei gibt es reichlich Tipps, wie Ihr PC zu einem leistungsfähigen Aufnahmestudio wird. Im Rahmen des Kurses können auch eigene Projekte erarbeitet werden.

*Wochenende: Samstag, 25. März, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 26. März 2006, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 73,50 · Kurs 061-3570*

## Didgeridoo

ULRICH SOPPA

Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, wurde das Didgeridoo zur Begleitung von Tanz und Heilungsritualen verwandt. Heute wird es als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoo-Spiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu gesteigerter Wahrnehmung und einem Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. Genauso leicht erlernbar wie diese Musik ist auch die „Dot-Painting“-Malerei. In diesem Seminar haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ein Didgeridoo, Klang- und Schwirrhölzer zu bemalen und spielen zu lernen. Das Seminar ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und eigenen Instrumenten vorgesehen. Die Materialkosten für ein Instrument betragen je nach Ausführung ab EUR 65,00, inkl. Farben, Versiegelung und schriftliches Begleitmaterial. Bitte Decke und Imbiss mitbringen.

*Sonntag, 9. Juli 2006, 9.30–19.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Juni. Gebühr: EUR 66,50 (Materialkosten extra) · Kurs 061-3535*

## Singen für Anfänger/innen

Nach Schlaffhorst und Andersen

CHRISTIAN RÖMER, ATEM-, SPRECH- UND STIMMLEHRER

Dieses Angebot wendet sich an Teilnehmer des Kurses „Atem-, Bewegungs- und Stimm-schulung“, kann aber auch problemlos von anderen Interessierten belegt werden. Vielen wurde das Singen leider schon als Kind verleidet – zu laut, schief, schrill etc., aber: Jeder Mensch kann singen, niemand ist unmusikalisch. Ich möchte Ihre Singstimme in diesem Kurs über Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen wecken. Spielerisch wollen wir die Möglichkeiten unserer Stimme erfahren und erweitern. Die neu gewonnenen Fähigkeiten erproben wir gemeinsam an einfachen Liedern. Bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke oder Matte und dicke Socken mit.

*Freitag, 16. Juni, 15.00–21.00 Uhr, Samstag, 17. Juni 2006, 10.00–17.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. Juni. Gebühr: EUR 65,50 · Kurs 061-3583*

## Lebendige Stimme – Schnupperkurs

SUSANNE ALMSTEDT, MUSIKERIN

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: Samstag, 25. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 26. März 2006, 10.00–15.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 10. März. Gebühr: EUR 50,00 · Kurs 061-3585*

## Singe dich frei – Grundkurs

SUSANNE ALMSTEDT, MUSIKERIN

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, 20. Februar bis 12. Juni 2006, 18.00–19.45 Uhr, Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 28 Ustd. Gebühr: EUR 107,00 · Kurs 061-3586*

## Atem-, Bewegungs- und Stimm-schulung

Nach Schlaffhorst und Andersen

CHRISTIAN RÖMER, ATEM-, SPRECH- UND STIMMLEHRER

Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen entdeckten, dass Atmung, Stimme und unsere Bewegungsabläufe miteinander in Wechselwirkung stehen, sich gegenseitig positiv wie negativ beeinflussen können. Sie entwickelten Übungen, welche diese Bereiche in Einklang miteinander bringen und so die körpereigenen Regenerationskräfte freisetzen.

In diesem Seminar möchte ich Ihnen Atem- und Stimmübungen sowie Bewegungsformen anbieten, um

- die Atmung besser wahrzunehmen, sie zu kräftigen und zu rhythmisieren;
- die Körperaufrichtung zu verbessern und müheloser zu halten;
- die Stimme zu entlasten und klangvoller zu machen.

Unser Ziel soll sein, körpereigene Regenerationswege zu nutzen, um unser Wohlbefinden dauerhaft zu verbessern. Bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke oder Matte und dicke Socken mit.

*Wochenende: Freitag, 3. März, 15.00–21.00 Uhr, Samstag, 4. März 2006, 10.00–17.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. Februar. Gebühr: EUR 65,50 · Kurs 061-3582*

– Anzeige –

## Oper – Operette – Musical

Mit Theaterfahrten

ROLF BÖHME, MUSIKPÄDAGOGE

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 sowie durch Skripte ergänzt. 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, 13. März bis 19. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 20 Ustd. Gebühr: EUR 73,00 · Kurs 061-2504

## Kunstgeschichte im Überblick I

Vom klassischen Altertum zur Gotik

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

In fünf Semestern verschaffen wir uns einen chronologischen Überblick über die großen Epochen der Kunst und vergegenwärtigen uns ihre Traditionen, konkreten Ideen und Definitionen. Umfassen wird die Zeitspanne die Ursprünge europäischer Kunst bis hin zur Klassischen Moderne des Expressionismus. Beginnend mit den ersten künstlerischen Überlieferungen in den Steinzeithöhlen von Lascaux und Chauvet werden Ihnen in diesem ersten Teil die Kunst, Geschichte und Kultur einiger früher Hochkulturen wie der Sumerer, der Ägypter, der Griechen, der Etrusker und Römer nahe gebracht, jeweils mit dem Anspruch, einen roten Faden durch die Kunstgeschichte zu legen. Abschließen werden wir das erste Semester mit der byzantinischen Kunst.

Dienstags, 25. April bis 18. Juli 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-2203

## Kunstgeschichte im Überblick II

Von der frühchristlichen Kunst bis zur Gotik

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

Auf unserer Reise durch die Kunstgeschichte werden wir im 2. Teil die Kunst des Mittelalters betrachten, analysieren und verstehen lernen. Wir werden uns mit den Karolingern und den Ottonen beschäftigen, die um das Jahr 1000 fantastische Werke besonders der Buchmalerei schufen. Mit der anschließenden Romanik beginnt die Zeit, die in großen Schritten zur imposantesten Zeit des Mittelalters hinführt: der Gotik mit ihren prächtigen Kathedralen.

Donnerstags, 9. März bis 15. Juni 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-2202

## Kunstgeschichte im Überblick VI

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

Ziel des fünf Semester andauernden Kurses „Überblick über die Kunstgeschichte“ war es, einen roten Faden zu haben, der in chronologischer Abfolge die Geschichte der Kunst anschaulich macht. Da manche Künstler so außergewöhnlich bzw. ihrer Zeit so weit voraus

sind, wurden sie – um Verwirrungen zu vermeiden – bewusst ausgeklammert oder nur kurz angesprochen. Nun, da der Überblick beendet ist, werden wir uns speziell mit den „Ausreißern“ beschäftigen. Dazu gehören etwa Lorrain und Poussin, Goya, Picasso und auch andere. Die Erkenntnisse der vorangegangenen Kurse werden vorausgesetzt.

Mittwochs, 15. Februar bis 17. Mai 2006, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-2201

## Altägyptische Bautechnik *Neu!*

KATJA DEMUSS, ÄGYPTOLOGIN

Bereits im 15. Jh. v. Chr. finden sich erste Spuren von Griechen in Ägypten, die als Söldner, Handwerker und Kaufleute in das Land am Nil gekommen waren. Im 7. Jh. v. Chr. gründeten die Griechen eine eigene Siedlung in Ägypten mit Namen Naukratis. Die Begegnung von Griechen und Ägyptern in Ägypten hatte einen regen Kulturaustausch zur Folge, der sich in sämtlichen Bereichen der ägyptischen Kultur, aber auch in der Kultur der griechischen Einwanderer widerspiegelt. Mit der Eroberung des Landes durch Alexander den Großen und der nachfolgenden Ptolemäer-Herrschaft in Ägypten (332–30 v. Chr.) verstärkte sich der griechische Einfluss auf die ägyptische Kultur, wobei sowohl der „klassisch“ ägyptische als auch der griechische Stil weiterhin gepflegt wurden, es aber auch zu einer Vermischung beider kam. Mit der Eroberung Ägyptens durch die Römer im Jahr 30 v. Chr. wird Ägypten zu einer römischen Provinz, mit der Folge, dass zahlreiche ägyptische Denkmäler nach Rom verbracht, aber in Rom auch neue Kunstwerke im „ägyptisierenden“ Stil geschaffen wurden.

Die Veranstaltung zeichnet den Weg der Vermischung von griechischer und ägyptischer Kultur von den Anfängen im 15. Jh. v. Chr. bis zum Ende der Ptolemäerzeit nach, wie auch die Ägyptenrezeption im kaiserzeitlichen Rom. Abschließend wird die Wiederentdeckung der ägyptischen Kultur in Europa im 17. Jh. n. Chr. ein Thema sein.

Wochenende: 2. Samstag, 4. März und 1. April 2006, 13.00–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. Februar. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 061-2261 ●

## Rom ante portas!! *Neu!*

Ein römisches Lager und andere archäologische Denkmäler im südlichsten Niedersachsen  
HERY A. LAUER, M.A., ARCHÄOLOGE

Eine Sensation konnte die Kreisarchäologie Göttingen 2004 bekannt geben, den Nachweis eines römischen Militärkomplexes bei Hedemünden, bestehend aus Hauptlager mit Annex und mutmaßlich großem Marschlager. Möglicherweise stehen die Anlagen mit dem Vormarsch des Drusus 9 v. Chr. in Zusammenhang, der von Mainz bis an die Elbe führte.

Die Tagesfahrt berührt auch weitere archäologische Stätten (Schalenstein und Hügelgrab Wiershausen, Wüstungskirche St. Laurentius bei Hann. Münden und Mordsteine bei Hann. Münden. Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Fahrtkosten an, die mit dem Dozenten direkt abgerechnet werden.

Vorbesprechung: Montag, 3. April 2006, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7  
Exkursion: 22. April 2006; 10 Ustd.;  
Anmeldeschluss: 20. März.  
Gebühr: EUR 32,50 · Kurs 061-2904 ●

## Mittwochs-Beratung Kunst

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN, PÄDAGOGIN

Habe ich den richtigen Kurs für mich ausgewählt? Ist das auch die Technik, die ich anwenden möchte? Was ist der Unterschied zwischen Öl- und Acrylfarbe? Muss ich nicht erst einmal ordentlich zeichnen lernen, bevor ich mit Materialien anderer Art arbeite? Die Teilnahmegebühr ist das eine, aber was kostet mich eine brauchbare Ausrüstung? Wo bekomme ich das Material?

Diese und sicher noch mehr Fragen stellen Sie sich vielleicht, bevor Sie sich zu einem Kurs anmelden. Wer hat sie bisher beantwortet?

Um Enttäuschungen und unnötige Geldausgaben zu vermeiden, haben wir eine „Mittwochs-Beratung Kunst“ eingeführt, denn Sie sollen sich in unseren Kursen wohl fühlen!

Die erfahrene Dozentin und ausgebildete Kunstlehrerin Renate Bethmann steht Ihnen für Informationen rund um das Angebot zur Verfügung.

*Mittwochs, 25. Januar, 1. und 8. Februar 2006, 13.00–15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Tel. (0551) 49 52-37, oder [kunst@vhs-goettingen.de](mailto:kunst@vhs-goettingen.de).*

## ZEICHNEN

### Freies Zeichnen

MARJA METZ, GRAFIK-DESIGNERIN

Mittels Objektstudien werden Proportionen, Bildaufbau, Perspektive und Zeichentechniken geübt. Bei individueller Betreuung werden vorhandene Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen ausgebaut und in ihrer Individualität gefördert.

Bitte mitbringen: Zeichenbrett (DIN A3/A2), Zeichenpapier A3, Zeichenutensilien. Einige Zeichenmaterialien wie Kohle, Bleistift oder Kreide können auch direkt bei der Dozentin erworben werden.

*Wochenende: Samstag, 24. Juni, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 25. Juni 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. Juni. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-3013 ●*

### Ihr Weg, besser zeichnen zu lernen

#### Grundlagen

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. Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3, Bleistift 2 B, weicher Radiergummi, Bleistiftspitzer.

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

*Donnerstags, 20. April bis 22. Juni 2006, 10.00–12.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 27 Ustd. Gebühr: EUR 96,50 · Kurs 061-3002*

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

*Dienstags, 16. Mai bis 4. Juli 2006, 15.30–17.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3001*

### Zeichnen: Blätter, Blüten, Bäume

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN, PÄDAGOGIN

Für alle, die die Natur mit ihren verlockenden Stillleben voller Kontraste und Lebendigkeit lieben. Zwischen Werden und Vergehen, Wildheit und Struktur eröffnet sie uns Ansichten voll üppiger, vielfältiger Formen, geheimnisvoller Licht- und Schattenspiele, voll von interessanten Strukturen und Maserungen – und zeichnerischen Herausforderungen.

In diesem Kurs werden wir genau hinsehen, die grundlegende Formensprache der Natur erkunden und Möglichkeiten der Darstellung kennen lernen: Aufbau und Form, Perspektive und Plastizität, Licht- und Schattenverlauf, Oberflächendarstellung. Wir zeichnen direkt nach der Natur – drinnen und soweit möglich auch draußen. Dabei lassen wir uns anregen von vielfältigen Blättern und Blüten, von Bäumen und Sträuchern wie auch komplexeren Gesamtansichten.

Ziel ist es, das Gesehene mit lockeren Strichen im Wesentlichen zu erfassen und seiner Anmutung in lebendigen Zeichnungen Ausdruck zu verleihen. – Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3, ggf. Skizzenbuch, Bleistift, Kohle, bevorzugtes Zeichenmaterial, Blumengeld extra.

– Anzeige –

*Mittwochs, 3. Mai bis 5. Juli 2006, 17.30–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 061-3005*

### Zeichnen: Innenraum – Außenraum

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN, PÄDAGOGIN

Wir beschäftigen uns mit vielfältigen Raumsituationen, untersuchen Objekte in ihrer Beziehung zur Umgebung, erkunden interessante Innenansichten verschiedener Räumlichkeiten, suchen nach lebendigen Außenansichten und Fassaden, begegnen Architektur. Wir üben komplexe Raumsituationen zu verstehen, das Wesentliche in spannungsreichen Skizzen zu erfassen. Dabei wiederholen wir zunächst die Grundlagen perspektivischer Darstellung. Anschließend stehen dann stärker kompositorische Fragestellungen der Raumdarstellung im Vordergrund: Format- und Ausschnittwahl, Ansichtswinkel und Bildanordnung, blickführende Elemente, Kontraste. Sie werden ermutigt, ungewöhnliche Blickwinkel zu erproben, eigene Ansichten zu finden, diese mutig in Linien umzusetzen und Ihre zeichnerischen Ausdrucksfähigkeiten zu erweitern. Wir arbeiten mit Hilfe von Objekt-Installationen innerhalb der vorgefundenen Räume der VHS, so weit möglich aber auch an Orten außerhalb sowie mit Architekturfotos.

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Zeichner/innen. – Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3 oder A2, ggf. Skizzenbuch, Bleistift, Kohle, Kugelschreiber.

*Mittwochs, 3. Mai bis 5. Juli 2006, 19.45–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 061-3004*

### Zeichnen mit Farben

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Eine Zeichnung kann zusätzlich mit Farben akzentuiert oder gar aufgewertet werden. Dafür kommt eine Vielzahl an Möglichkeiten in Betracht, wie etwa 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.

*Montags, 8. Mai bis 3. Juli 2006, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3007*

**Freundliche Beratung  
Lieferservice ab € 49,00**

**in der Prinzenstraße GmbH**

## 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.

Donnerstags, 9. März bis 25. Mai 2006, 17.45–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 27 Ustd. Gebühr: EUR 129,00 · Kurs 061-3011

## Aktzeichnen

*Neu!*

MARJA METZ, GRAFIK-DESIGNERIN

Unter Anleitung lernen die Teilnehmer in aufbauenden Schritten Proportionsgefühl und anatomisches Verständnis zu entwickeln, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, den individuellen Ausdruck zu erfassen und ihn mit unterschiedlichen Werkzeugen auf die Zeichenunterlage umzusetzen. Modellgeld inklusive. Bitte mitbringen: Zeichenbrett (DIN A2), Zeichenpapier DIN A2, Zeichenutensilien. Einige Zeichenmaterialien wie Kohle, Bleistift oder Kreide können auch direkt bei der Dozentin erworben werden.

Wochenende: Samstag, 13. Mai, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 14. Mai 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeabschluss: 28. April. Gebühr: EUR 73,50 · Kurs 061-3074 ●

## Akt und Porträt in Farbe

GEORG HOPPENSTEDT, KÜNSTLER

Wir arbeiten mit Kohle, Pastell, Tusche, Acrylfarbe auf größeren Formaten (ab 80 x 100 cm). Mit unserer Interpretation versuchen wir, nicht Sichtbares, aber Gefühlsbildlich wiederzugeben. Unsere Aussage erreichen wir im spielerischen Umgang mit den Bildmitteln. Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten. Material kann gegen Kostenbeitrag gestellt werden.

Wochenende: Samstag, 11. März, 10.30–18.00 Uhr, Sonntag, 12. März 2006, 10.30–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeabschluss: 24. Februar. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-3072 ●

## Porträtzeichnen

MARJA METZ, GRAFIK-DESIGNERIN

Sie lernen Proportionsgefühl zu entwickeln, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, den individuellen Ausdruck zu erfassen und ihn mit unterschiedlichen Werkzeugen auf der Zeichenunterlage umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenbrett (DIN A3/A2), Zeichenpapier A3, Zeichenutensilien. Einige Zeichenmaterialien wie Kohle, Bleistift oder Kreide können direkt bei der Dozentin erworben werden. Kursgebühr inkl. Modellgeld.

Wochenende: Samstag, 10. Juni, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 11. Juni 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeabschluss: 25. Mai. Gebühr: EUR 73,50 · Kurs 061-3012 ●

## Porträts von Fotos

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.

Bitte mitbringen: Fotos von Familienmitgliedern, berühmten Persönlichkeiten, Zeitschriften, Bleistifte 3B, Radiergummi, DIN-A3-Zeichenblock 190 mg.

Montags, 8. Mai bis 3. Juli 2006, 17.45–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd.; Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3009

## Figürliches Malen nach Modell

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN, PÄDAGOGIN

Der bekleidete Mensch steht im Mittelpunkt dieses Kurses. In mehreren unterschiedlichen Situationen begegnet uns das Modell. Körper und Haltung, Kleidungsfarbe, Muster und Raum verbinden sich zu einer einmaligen Farbkomposition. Lustvoll beobachtet bildet sie den Ausgangspunkt für großformatige Acrylarbeiten.

Vorkenntnisse im Umgang mit Acrylfarbe oder im Porträt- bzw. Aktzeichnen sind hilfreich. Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Teller, Kittel, mehrere Malgründe, ca. 70/100 (bespannte Keilrahmen, Malpappe oder festes Papier).

Wochenende: Samstag, 6. Mai, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 7. Mai 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeabschluss: 21. April. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 061-3003 ●

## AQUARELL

### Ihr Weg, besser zu aquarellieren

Aquarell-Landschaft

IRENE PREGIZER, KÜNSTLERIN

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ lassen sich leichte, duftige und zarte Stimmungslandschaften in Aquarell herzaubern. Mit Kenntnissen der „Nass-in-nass“- oder Lasur- und Granulierttechnik ist dieses Zaubern möglich. Landschaft mit Tiefe, Bäume und mehr werfen andere Fragen auf. Perspektive, Pinseltechnik, Farblehre und Komposition werden für Anfänger und Fortgeschrittene anschaulich und befriedigend behandelt. Eine Mal-Grundausstattung kann bei der Dozentin für EUR 40,00 erworben werden.

Samstags, 18./25. Februar 2006, jeweils 9.45–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd.; Anmeldeabschluss: 8. Februar. Gebühr: EUR 76,50 · Kurs 061-3044 ●

### Aquarellmalerei für Anfänger

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 ersten Stunde besprochen. – Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel Nr. 4, 9, 16, Block, Bleistift 2B, 3B, Wasserglas, Lappen.

Dienstags, 16. Mai bis 4. Juli 2006, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3042

### Landschaft in Aquarell

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Was spricht uns in der Landschaftsmalerei an? Ist es die Luft im Freien, die Sehnsucht nach Räumlichkeit, die uns fehlt? Wir können in diesem Kurs unsere Träume frei lassen, in zarten Farbnuancen, transparenten Farbschichten und flüchtigem Pinselduktus unsere Ideen zum Ausdruck bringen. Wir beschäftigen uns mit Bildkomposition und Tiefenwirkung sowie den Eigenschaften einzelner Landschaftskomponenten (z. B. Bäume, Gras, Blätter, Felsen). Der Kurs richtet sich an Anfänger und Interessenten/innen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Bitte mitbringen: Aquarellausstattung, Pinsel Nr. 4, 9, 16, Glas, Bleistift HB. Zusätzliche Materialien können im Kurs erworben werden.

Dienstags, 16. Mai bis 4. Juli 2006, 17.45–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3043

VHS-Teilnehmerinnen, Kurs Renate Bethmann

## ÖL UND ACRYL

### Ölmalerei für Anfänger

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger/innen, die einen Einstieg in den Umgang mit Ölfarben erhalten wollen. – Farben, Pinsel und Leinwand können im Kurs erworben werden.

*Wochenende: Samstag, 20. Mai, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 21. Mai 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. Mai. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-3065 ●*

### Ölmalerei – Tafelbilder

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

MICHAEL MELCHIOR, KÜNSTLER (DIPL.)

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 Farbkombination, 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.

*Vormittagskurs: mittwochs, 15. März bis 31. Mai 2006, 10.00–12.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 33 Ustd. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 061-3060*

*Nachmittagskurs: mittwochs, 15. März bis 31. Mai 2006, 17.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 33 Ustd. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 061-3062*

*Abendkurs: mittwochs, 15. März 2006 bis mittwochs, 31. Mai 2006, 19.30–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 33 Ustd. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 061-3064*

### Ölmalerei im Künstleratelier

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

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

*Vorbesprechung: 29. März 2006, 18.00 Uhr, im APEX.*

*Wochenseminar in den Osterferien: Montag bis Samstag, 3. bis 8. April 2006, 10.00–13.00 Uhr; Sattenhausen, Vor dem Tor 10; 24 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. März. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 061-3075 ●*

### Acrylmalerei

Gegenständliches Malen mit Acrylfarben

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Die Malerei mit Acrylfarben bietet sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten in Bezug auf Ausdruck und Technik. Es können aquarellartige, eher zeichnerische oder auch fast ölfarbenähnliche Ergebnisse erzielt werden.

Wir wollen an Hand von Stilleben und Fotografien lernen, mit dem Medium Acryl umzugehen, um so unsere eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu erfahren.

Bitte mitbringen: Malblock DIN A3, breites Wasserglas, einen weißen Teller, Pinsel und Acrylfarben: Weiß, Schwarz, Ultramarin Blau, Kadmiumrot dunkel, Kadmiumgelb hell, Chromoxydgrün feurig, gelber (lichter) Ocker und Umbra natur (Braun).

*Dienstags, 28. Februar bis 9. Mai 2006, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3073*

### Acrylmalerei

Porträt – Landschaft – Stilleben

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN B. A. HONOURS

Wir lernen verschiedene Aspekte der Acrylmalerei kennen: Grundierung, Techniken, Bildaufbau, Hilfsmittel, kreative Übungen bis hin zum endgültigen Bild. Porträt, Landschaft und Stillebenmotive sowie Farbverhältnisse, Tiefenwirkung und Bildkomposition werden angesprochen und erprobt. Geeignet für Anfänger/innen und Interessenten/innen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

*Montags, 8. Mai bis 3. Juli 2006, 10.00–12.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3071 ●*

### 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 selbst. 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.

*2 Wochenenden: 18./19. und 25./26. März 2006, jeweils Samstag: 10.30–18.00 Uhr, Sonntag: 10.30–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 32 Ustd.; Anmeldeschluss: 3. März. Gebühr: EUR 114,00 · Kurs 061-3070 ●*

– Anzeige –



## Ausdruck in Farbe und Form

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Dieser Kurs sollte etwas Befreiendes haben. In dieser Zeit voller Sorgen und Zwänge wollen wir dem Spielerischen und Experimentellen zu einem malerischen Ausdruck verhelfen. Allerdings möchte ich unter dem Wort Spiel nicht nur etwas Nettes und Leichtes verstehen. Spiel kann mit Lernen zu tun haben, kann interaktiv sein, kann sich auch in tiefere Bereiche des Lebens vorwagen. Unser Medium ist vor allem die Farbe, aber auch Stifte, Tinte, Sand, Stoffe, Bänder, Fäden usw. Wir wollen zusammen malen und auch miteinander reden, sowohl über unsere Intentionen als auch über malerische Prozesse und Entwicklungen. Bitte mitbringen: ein altes oder billiges Backblech, eine Rolle Küchenpapier und EUR 10,00 für Pinsel und Farben.

*Donnerstags, 20. April bis 8. Juni 2006, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3093*

## CorelDRAW! Grafik und Illustration

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Inhalte: Leistungsmerkmale des Corel-Pakets; komplexe Gestaltung von grafischen Objekten und Schriften zur Erstellung von Logos, Plakaten und Illustrationen; Import und Export diverser Grafikformate; kreatives, künstlerisches Gestalten am Bildschirm. Siehe auch Seite 60.

*Freitag, 31. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 1. April, 9.00–17.00 Uhr, und Sonntag, 2. April 2006, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 115,00 · Kurs 061-5621*

*Neu!*

## Experiment Farbe II

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN, PÄDAGOGIN

Im Experiment zeigt uns die Farbe ihre unerschöpfliche Ausdruckskraft. Sie macht Bilder fühlbar, sowohl durch Anordnung, Mischung und Kontrast, aber vor allem auch durch die Art des Auftrags. Transparent oder pastos, schwungvoll ins Bild schießend oder zart fließend, gekratzt oder verwischt, vermittelt sie uns sinnliche Botschaften. Wir wollen diese Möglichkeiten kennen lernen und anhand einfacher Übungen gezielt umsetzen. Dabei lassen wir uns sowohl vom Material als auch von Beispielen zeitgenössischer Kunst inspirieren. Wir arbeiten auf großen Formaten. Der Kurs ist für Fortgeschrittene gut geeignet und für alle, die sich mit den Farben und verschiedenen Maltechniken vertraut machen wollen.

*Wochenende: Samstag, 11. Februar, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 12. Februar 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-3008*

**CorelDRAW für VHS-Teilnehmer günstiger!**  
Informationen: [www.cobra-shop.de](http://www.cobra-shop.de)  
oder Tel. 07531/89236-0

## Wir gestalten ein Kinderbuch

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Der Kurs will die Möglichkeit bieten, zu einer kleinen einfachen Geschichte ein Bilderbuch zu illustrieren (auch für Anfänger). Die Kursleiterin gibt alle Hilfestellungen im Hinblick auf zeichnerische und malerische Umsetzung und berät über Material, Format, Farbwahl und Design. Am Ende besteht die Möglichkeit, das Buch in einer Spiralbindung fertig zu stellen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial und nach Möglichkeit eine Idee. Für festen Karton und Spiralbindung entstehen Materialkosten in Höhe von EUR 10,00.

*Dienstags, 28. Februar bis 9. Mai 2006, 17.45–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3092*

## Chinesische Kalligrafie

PEIYUN WU, B. A. KUNST

Schriftkunst und Malerei gehen in der traditionellen chinesischen Kunst Hand in Hand. Bei kalligrafischen Übungen werden Sie zunächst die charakteristische Pinseltechnik kennen lernen und dabei Wesentliches über die Bedeutung einzelner Schriftzeichen erfahren. Danach wenden wir uns der Tuschemalerei zu. Das Weiß auf dem Papier ist gleichzeitig „Fülle und Leere“ und dabei ein wichtiges bildnerisches Element.

Bitte mitbringen: vorhandene Aquarell- oder Wasserfarben, vorhandene Pinsel, zwei Wasserbecher, zwei Unterteller, Lappen, viel Zeitungspapier. Tusche, Pinsel und Reispapier sind (bei Bedarf) für ca. EUR 20,00 im Kurs erhältlich.

*Wochenende: Samstag, 25. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 26. März 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 10. März. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-3020*

## Radierung

HEIDI HOGEL, GRAFIKERIN (BBK)

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.

*Montags, 6. bis 20. März 2006, 19.30–21.45 Uhr; Theodor-Heuss-Gymnasium, Grottefendstr. 1; 9 Ustd. Gebühr: EUR 40,50 · Kurs 061-3024*

*Montags, 26. Juni bis 10. Juli 2006, 19.30–21.45 Uhr; Theodor-Heuss-Gymnasium, Grottefendstr. 1; 9 Ustd. Gebühr: EUR 40,50 · Kurs 061-3025*

*Wochenende: Samstag, 22. April, 10.00–14.00 Uhr, Sonntag, 23. April 2006, 14.00–19.00 Uhr; Theodor-Heuss-Gymnasium, Grottefendstr. 1; 12 Ustd. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 061-3026*

## Kunst-Schmieden – Grundkurs

KRISTIAN MARX

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 selbst gefertigtes Stück wie z. B. Kerzenständer oder Schmuck-Anhänger mit nach Hause genommen werden. Materialkosten: EUR 15,00.

*Wochenende: Freitag, 17. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 18. März, 11.00–18.00 Uhr, Sonntag, 19. März 2006, 11.00–16.00 Uhr; Freie Waldorfschule, Arbecksweg 1; 17 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 95,50 · Kurs 061-3230 ●*

## Kunst-Schmieden: Herstellung einer Messerklinge

BERND B. WITTIG

Es wird der Schwerpunkt auf das klassische Messerschmieden gelegt. Dabei werden theoretische Kenntnisse über Metalle und Temperaturen ebenso vermittelt wie die praktischen Grundlagen des Feuerschweißens und des Härtens. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Materialkosten: EUR 25,00.

*Samstag, 1. April, 11.00–18.00 Uhr, Sonntag, 2. April 2006, 11.00–16.00 Uhr; Waldorfschule, Arbecksweg 1; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 17. März. Gebühr: EUR 78,50 · Kurs 061-3231 ●*

## Töpfern auf dem Töpferhof

BARBARA PUHAN

### Schüsseln, Schalen, Dosen

Schüsseln, Schalen, Dosen, wie sie nicht zu kaufen sind! Dünnwandig aus Paperclay – rustikal in Terracotta – mit farbigen Glaseinlagen oder bunt bemalt und glasiert. Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten des Gestaltens mit Ton! Töpfern ist (und macht) kreativ, es entspannt und macht Spaß, vor allem in anregender Umgebung und mit netten Menschen. Das alles an einem Wochenende in einem alten Bauernhaus auf dem Lande! Ein Seminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Glasurtermin nach Absprache. Materialkosten nach Verbrauch. EUR 8,00 für Tee, Kaffee, Kuchen und ein gemeinsames Mittagessen am Sonntag. Übernachtung auf Anfrage. Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte Schürze oder Kittel und Verpflegung für Samstag mitbringen.

*Wochenende: Samstag, 10. Juni, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 11. Juni 2006, 10.00–18.00 Uhr; Töpferhof B. Puhán, Ziegelstr. 9, Neu-Eichenberg/Marzhausen; 21 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Mai. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3308 ●*

## Plastiken aus Ton

In der anregenden Umgebung des Töpferhofes (s. o.) entstehen Plastiken nach Ihren Vorstellungen. Weder Kraftaufwand noch Vorkenntnisse sind erforderlich, sondern nur ein wenig Übung, Geduld und Freude an der Gestaltung mit Ton. Ein Seminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Glasurtermin nach Absprache. Materialkosten nach Verbrauch. EUR 8,00 für Tee, Kaffee, Kuchen und gemeinsames Mittagessen am Sonntag. Übernachtung auf Anfrage. Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte Schürze oder Kittel und Verpflegung für Samstag mitbringen.

*Wochenende: Samstag, 20. Mai, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 21. Mai 2006, 10.00–18.00 Uhr; Töpferhof B. Puhán, Ziegelstr. 9, Neu-Eichenberg/Marzhausen; 21 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. Mai. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3309 ●*

## Speckstein-Skulpturen

Arbeiten mit Stein

KATHARINA TEWES, STEINMETZIN, BILDHAUERIN

Wir stellen Skulpturen aus Speckstein her. Dieses Material ist leicht zu bearbeiten. Durch seine unterschiedliche Farb- und Formgebung regt der Stein unsere Fantasie an und bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten. Werkzeug wird gestellt. Materialkosten: max. EUR 15,00.

*Wochenende: Samstag, 4. März, 12.00–18.00 Uhr, Sonntag, 5. März 2006, 10.00–16.00 Uhr; Atelierhaus Hagenweg 2B; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. Februar. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-3340 ●*

## Skulpturen aus Stein

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

KATHARINA TEWES, STEINMETZIN, BILDHAUERIN

Es werden grundlegende Kenntnisse der Steinbearbeitung vermittelt und anhand von Beispielen aus der Kunstgeschichte Ideen zur figürlichen oder abstrakten Gestaltung von Steinen angeregt. Werkzeug-/Materialkosten: ca. EUR 15,00.

*Wochenende: Samstag, 20. Mai, 12.00–18.00 Uhr, Sonntag, 21. Mai 2006, 10.00–16.00 Uhr; Atelierhaus Hagenweg 2B; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. Mai. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-3344 ●*

*Wochenende: Samstag, 8. Juli, 12.00–18.00 Uhr, Sonntag, 9. Juli 2006, 10.00–16.00 Uhr; Atelierhaus Hagenweg 2B; 14 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 061-3345 ●*

## Skulpturen aus Holz

CHRISTINE ERMER

Unter Anwendung verschiedener Arbeitstechniken werden Skulpturen in abstrakter oder naturalistischer Gestalt entstehen, wobei die Art und Form der vorhandenen Stammstücke Inspirationsquelle sein kann. Es wird auch Theoretisches über den Werk- und Wertstoff Holz und die entsprechenden Werkzeuge vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für Material und Werkzeug (EUR 13,00) sind bereits in der Gebühr enthalten.

*Wochenende: Freitag, 19. Mai, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 20. Mai, 11.00–18.00 Uhr, Sonntag, 21. Mai 2006, 10.00–17.00 Uhr; Lehrwerkstatt Holz, Levinstr. 1a; 21 Ustd.; Anmeldeschluss: 4. Mai. Gebühr: EUR 122,50 · Kurs 061-3350 ●*

## Flechten mit Stuhlflechtrohr

RUDOLF SCHÄFER

Unter fachkundiger Anleitung stellen Sie ein Stuhlflecht selbst her. Der Kurs beinhaltet das Vorbereiten des Stuhls zum Flechten und bei Bedarf einfache Restaurierungsarbeiten, eine kurze Materialkunde, die fachgerechte Handhabung des Materials und der Werkzeuge. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen haben die Möglichkeit, weitere Flechtarten, z. B. das Sterngeflecht, zu erlernen. Bitte bringen Sie einen geeigneten Stuhl mit. Materialkosten: ca. EUR 8,00.

*Montags, 24. April bis 12. Juni 2006, 19.00–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 061-3380*

## Natur pur – frisch verarbeitet

Osterfloristik

DOROTHEA LEINWEBER, FLORISTIN

Die Natur ist erwacht, und wir wollen das gleich nutzen, um österliche Tür-, Wand- und Tischkränze zu binden beziehungsweise Sträuße, Gestecke und exklusive Tischdekorationen zu erarbeiten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben Gestaltungsregeln und Materialkunde werden verschiedenste Techniken vermittelt wie Andrahten und Schleifenbinden. Verwendet wird, was die Natur uns bietet, aber auch Seidenblumen und Trockenmaterialien. Eine Materialliste liegt für Sie bereit.

*Freitag, 17. März 2006, 16.00–21.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 6 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 24,50 · Kurs 061-3396 ●*

## 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, 2. März bis 4. Mai 2006, 19.45–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 061-3401*

### Schachtel und Kasten

Wir bauen Schachteln und Kästen für den Hausgebrauch: Schmuckkästchen, Zettelkästen, den Kasten für alles Mögliche. Sie werden aus vorbereiteter, fester Graupappe gefertigt (DIN A5 oder A6) und mit Gewebe und Buntpapier überzogen. Ein nettes Präsent! Materialkosten: ca. EUR 10,00.

*Donnerstags, 11. Mai bis 15. Juni 2006, 19.45–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Ustd. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 061-3403 ●*

## Nähen

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. Mitzubringen: Schreibzeug, Zentimetermaß, Schere, Schneiderkreide, Nähgarn, Nähnadeln und Stecknadeln.

RENATE GÜNTHER, SCHNEIDERMEISTERIN

*Donnerstags, 11. Mai bis 13. Juli 2006, 19.00–21.15 Uhr; Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd. Gebühr: EUR 81,00 · Kurs 061-3801*

INGEBORG JUNKER

*Montags, 13. Februar bis 15. Mai 2006, 19.00–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd. Gebühr: EUR 81,00 Kurs 061-3802*

RENATE GÜNTHER, SCHNEIDERMEISTERIN

*Dienstags, 2. Mai bis 11. Juli 2006, 9.30–11.45 Uhr, VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd. Gebühr: EUR 81,00 · Kurs 061-3804*

## Nähen für Anfänger

RENATE GÜNTHER, SCHNEIDERMEISTERIN

Bitte mitbringen: Schnittmuster für Rock oder einfache Hose, farbiges Kopierpapier, Kopierpäpchen, Zubehör.

*Wochenende: Samstag, 10. Juni, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 11. Juni 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Mai. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 061-3806 ●*

Breitenbach  
Übernahme aus 051

## Nähen für Anfänger

Stich für Stich

CLARISSA-MELANIE WINGEFELD

Der Kurs richtet sich an alle, die noch nie genäht haben. Schritt für Schritt lernen Sie, mit der Nähmaschine umzugehen. An Probeläppchen werden verschiedene Sticharten, Nahtformen und einfache Taschenformen geübt. Am Ende des Kurses erlernen Sie das richtige Lesen eines Fertigschnittes. Bei Interesse kann ein Folgekurs angeboten werden, in dem der fertige Schnitt in ein Kleidungsstück umgesetzt und genäht wird. Bitte mitbringen: Schreibpapier, Stifte, Geodreieck, Maßband, Schere für Papier/Stoff, Schneiderkreide, Nähgarn, Näh-/Stecknadeln, Nesselstoff.

*Donnerstags, 2. März bis 4. Mai 2006, 19.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 27 Ustd. Gebühr: EUR 87,50 · Kurs 061-3805*

## Nähen für Anfänger II

Ferienkurs

CLARISSA-MELANIE WINGEFELD

Sie wissen genau, wie Ihr Wunschkleidungsstück aussehen soll, und möchten lernen, dieses zu entwerfen und selbst zu schneiden. Gemeinsam lernen wir, die individuellen Vorstellungen zeichnerisch aufs Papier zu bringen, einen Maßschnitt zu erstellen und diesen auf den Stoff zu übertragen, zuzuschneiden und zu nähen. Wir widmen uns einem einfachen Kleidungsstück, dem Rock. In Folgekursen kann das Nähen von weiteren Kleidungsstücken erlernt werden. Vorkenntnisse in Zeichen- oder Schnitttechnik sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Zirkel, Winkellineal, Geodreieck, Schnittpapier (z. B. Paketpackpapier), Bleistift, Radiergummi, Maßband, Schere für Papier/Stoff, Schneiderkreide, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Nessel-, Ober-, Futterstoff.

*Wochenkurs in den Osterferien: Montag bis Freitag 3. bis 7. April 2006, 10.00–17.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 40 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 061-3807*

## Nähen I

Entwurfszeichnen

CLARISSA-MELANIE WINGEFELD

Sie möchten die Kleidungsstücke zeichnen können, die schon lange in Ihrer Vorstellung existieren, und die Grundlagen des Modezeichnens erlernen? Beabsichtigen Sie, die gezeichneten Werke in einen Schnitt und schließlich in ein fertiges Kleidungsstück umzusetzen?

In drei aufeinander aufbauenden, aber inhaltlich in sich abgeschlossenen Kursen haben Sie die Gelegenheit, das Entwurfszeichnen, die Schnitttechnik und das Schneiden nach Maß zu erlernen. Die Kurse sind einzeln belegbar. In diesem Kurs befassen wir uns ausschließlich mit dem Entwurfszeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Geodreieck, verschiedene Bleistifte (B und H), Radiergummi, Pantone oder Copicmarker, mindestens vier verschiedene Farben, oder Kreidestifte, Feinliner.

*Wochenende: Samstag, 4. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 5. März 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 24. Februar. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 061-3809 ●*

## Nähen II – Schnitttechnik

Die Kunst, Maßschnitte zu erstellen

CLARISSA-MELANIE WINGEFELD

Sie haben Kenntnisse im Entwurfszeichnen und möchten Ihre selbst entworfenen Kleidungsstücke in einen Maßschnitt umsetzen? In diesem Kurs lernen Sie einen Hosenschnitt zu erstellen.

Vorausgesetzt werden die erworbenen Kenntnisse aus den Kursen Nähen für Anfänger (052-3807) und Schnitttechnik (052-3810). Bitte mitbringen: Kurvenlineale, Geodreieck, Schneiderwinkel, Zirkel, Schreibzeug, Schnittpapier (Seidenpapier), Paketpackpapier, Nesselstoff, Nähgarn, Stoff-/Papierschere.

*Dienstags, 7. März bis 9. Mai 2006, 19.00–22.00 Uhr, VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd. Gebühr: EUR 91,00 · Kurs 061-3810*

*Neu!*

## Puppenkinder

Herstellung von Textilpuppen

SABINE HAMM

*Neu!*

Die einfach und liebevoll gestaltete Puppe vermag heute mehr denn je, die Fantasiekräfte der Kinder anzuregen und wachzuhalten, und ist, einmal an der Seite eines Kindes, eine treue und standhafte Freundin und Begleiterin. Gemeinsam werden wir aus Stoff und Wolle eine Puppe im Sackkleid und eine Gliederpuppe zum Anziehen nähen. Ganz gleich zu welchem Anlass, Ostern, Geburtstag oder Taufe, sie sind immer willkommen und werden sofort ins Herz geschlossen. Bitte mitbringen: altes Unterhemd und Nähzeug, Trikot und Wolle werden bereitgestellt. Materialkosten: EUR 10,00–15,00.

*Donnerstags, 23. März bis 11. Mai 2006, 19.30–21.30 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 061-3720*

## Farb- und Stilberatung für Frauen

GRETE CHEN-KNOKE

Vielleicht haben Sie einen vollen Kleiderschrank, aber haben Sie auch eine Garderobe, in der sich alle Teile gut miteinander kombinieren lassen? Passt farblich und stilmäßig alles zusammen? Wie sicher fühlen Sie sich beim Ausschuchen Ihrer Kleidung? Bei einer kurzen Farb- und Stilanalyse kann jede Teilnehmerin entdecken, wie sich eine persönliche Garderobe zusammenstellen lässt – für jede Situation, privat und beruflich.

*Samstag, 18. März 2006, 10.30–17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.; Anmeldeabschluss: 3. März. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 061-3811 ●*

## Farbberatung für Männer und Frauen

GRETE CHEN-KNOKE

Möchten Sie die Farben kennen lernen, die Ihnen besonders gut stehen, oder neue Farben für Ihre Kleidung entdecken? In einer kurzen Farbanalyse erfahren Sie die optische und psychologische Wirkung von Farben und wie man diese privat und beruflich einsetzen kann.

*Samstag, 29. April 2006, 14.00–17.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–12.; Anmeldung/Rücktritt bis 14. April. Gebühr: EUR 22,00 · Kurs 061-3812 ●*

## Typgerechtes Schminken

NAEMI EISBRENNER, VISAGISTIN

Schminken macht Spaß und ist kreativ – an diesem Wochenende lernen Sie, sich typgerecht zu schminken. Gemeinsam bestimmen wir Ihren Haut- und Farbtyp, damit sie ein individuell auf sich abgestimmtes Make-up erstellen können. Dabei steht Ihnen unsere Dozentin mit ihrer langjährigen Erfahrung als Visagistin mit Rat und Tat zur Seite. Von der Grundierung bis zum Lippenstift und Lid-schatten wird jeder Schritt erlernt und mit vielen Tipps und Tricks vom Profi abgerundet. Da eine schöne Haut wichtig für ein schönes Make-up ist, werden wir auch den Bereich Hautpflege angehen. Dazu gehören die richtige Hautreinigung, eine Gesichtsmassage, Tipps zur gesunden Ernährung und dazu, wie Sie Hautpeelings selber herstellen können. Aufgrund der individuellen Betreuung ist die Teilnehmerzahl auf 6 beschränkt. – Materialkosten pro Teilnehmerin: ca. EUR 10,00.

*Wochenende: Samstag, 29. April, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 30. April 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 29. September 05. Gebühr: EUR 71,00 · Kurs 061-3820 ●*

*Wochenende: Samstag, 20. Mai, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 21. Mai 2006, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd. Gebühr: EUR 71,00 · Kurs 061-3821 ●*

## Tontechnik – In Zusammenarbeit mit Cubeaudio Tonstudio

GÖTZ MÜLLER-DÜRHOLT, TONTECHNIKER (FH),  
JOHN ALEXANDER BELL

Obere Str. 25, Göttingen-Rosdorf  
Homepage: [www.cubeaudio.de](http://www.cubeaudio.de)

Dieser Kurs richtet sich an Tontechniker, Homerecorder, Studenten im Bereich Medien, Musiker, die sich selbst aufnehmen wollen, Livetechniker und DJs (Instrumenten-Kenntnisse sind nicht erforderlich). Sie lernen wichtige Grundlagen und viele Details der Tontechnik, die man in Sachbüchern und Zeitschriften nicht findet.

Folgende Themen werden behandelt:

1. Mixdown 1 – EQ und Dynamics;
2. Mixdown 2 – kreativ Mischen;
3. Mastering – viel erreichen mit einfachen Mitteln;
4. Analytisches Hören – gut gehört ist halb gemischt;
5. Mikrofonie – alles, was man wirklich muss;
6. Equipment im Studio und zu Hause – Know-how und objektive Kaufberatung.

Weitere Infos unter <http://www.cubeaudio.de>.

*Kostenloser Infoabend: Donnerstag, 23. Februar 2006, 19.00 Uhr.*

*Kurs: donnerstags, 16. März bis 4. Mai 2006, 19.00–21.15 Uhr; Ort: Cubeaudio Tonstudio, Rosdorf, Obere Str. 25; 18 Ustd. Gebühr: EUR 188,00 (ein Script zu einigen Themen ist im Preis enthalten) · Kurs 061-3575 ●*

## > Fotografie- und Audiokurse, siehe Seite 62, 64

– Anzeige –

## FOTOGRAFIE

### Ihr Weg zum besseren Foto

Grundkurs

HEIDE BIRKEFELD, FOTOGRAFIN

Sie erhalten eine Einführung in die Schwarz-Weiß-Fotografie. Inhalte: Kamerakunde, Geschichte, der Einfluss der Blende, Zeit und Licht, thematische Fotoexkursionen, Einführung in SW-Laborarbeit, Bildgestaltung. Bitte Kamera mitbringen. Materialkosten: EUR 25,00.

*Theoretischer Unterricht: mittwochs, 15. bis 29. März und 10. bis 17. Mai 2006; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; Labortermine: 19. bis 26. April, 3. Mai 2006; Geschwister-Scholl-Gesamt Schule, Kurt-Huber-Weg 1–5; 32 Ustd. Gebühr: EUR 100,00 · Kurs 061-3101 ●*

### Fotografieren digital!

OTFRIED KRUMBACH, KUNSTPÄDAGOGE

Die Kamera verstehen: Was bedeuten analoger und digitaler Zoom? Weißabgleich – was ist das? Bildgröße und Bildqualität – welche Einstellung ist richtig? Automatisch gute Bilder, Motivprogramme, blitzen – aber wie? Fragen über Fragen... Hier bekommen Sie Antworten sowie Tipps und Tricks für eine gute Bildgestaltung.

Nach der Aufnahme: die Bilder betrachten, auf den Computer übertragen, Bilder optimieren (z.B. rote Augen entfernen), schnell und problemlos umbenennen, archivieren, Bildgröße/Dateigröße verkleinern, Bilder an eine E-Mail anhängen, eine DIA-Show für PC oder Fernseher erzeugen, Bilder selbst ausdrucken oder bei einem Bilderdienst bestellen.

*Vorbesprechung: Mittwoch, 22. Februar 2006, 19.30–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Wochenende: Samstag, 25. Februar, 11.30–17.30 Uhr, Sonntag, 26. Februar 2006, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar. Gebühr: EUR 53,50 · Kurs 061-3113 ●*

*Vorbesprechung: Mittwoch, 3. Mai 2006, 19.30–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Wochenende: Samstag, 6. Mai, 11.30–17.30 Uhr, Sonntag, 7. Mai 2006, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd. Gebühr: EUR 53,50 · Kurs 061-3114 ●*

### Digitaltechnik bei Foto und Film

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 ist 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 auf die Wahl des richtigen Gerätes zum jeweiligen Verwendungszweck und die Bedeutung der typischen technischen Daten eingegangen sowie ein Überblick über nachträgliche Bearbeitungsmöglichkeiten gegeben.

*Dienstag, 7. März 2006, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 061-5843 ●*

## Kriegsende in Südniedersachsen 1945 – *Neu!* ein Filmdokument wird diskutiert

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Göttinger Tageblatt und dem CinemaxX

MODERATION: MATTHIAS HEINZEL, REDAKTEUR GÖTTINGER TAGEBLATT

Ein einmaliges Filmdokument, kommentiert durch Zeitzeugen, haben der Redakteur M. Heinzl und U. Fanelli vom IWF und das Göttinger Tageblatt veröffentlicht. Göttinger Bürger berichten über die angstvolle Unge-  
wissheit in den letzten Kriegs-  
wochen 1945, den schweren Bombenangriff am 7. April, die Ereignisse während der Einnahme der Stadt durch die US-Truppen, über Plünderungen und die ersten Wochen der amerikanischen Besatzung bis zur gesamtdeutschen Kapitulation am 8. Mai 1945. Die Erzählungen der Zeitzeugen werden ergänzt durch Fotos aus deutschen und amerikanischen Archiven sowie durch Original-Filmaufnahmen der US-Armee, gedreht während des Einmarschs in Südniedersachsen. Zusätzlich gibt es Filmaufnahmen der US-Armee, gedreht 1945 während des Vormarschs von der Weser bis in den Harz. In bisher unbekanntenen Aufnahmen sind

*Überquerung der Weser bei Gieselwerder am 8. April 1945  
(Foto: National Archives, Washington D.C., USA)*

unter anderem der Übergang über die Weser, die Einnahme von Adelebsen und Göttingen, Kämpfe bei Lengern und Goslar, die Entdeckung einer deutschen „Wunderwaffe“ und die Befreiung von Lagern bei Dudertadt und bei Halberstadt am Ostharz zu sehen. Wir sehen uns diesen Film gemeinsam an und besprechen die historischen Zusammenhänge und Bewertungen der darin gezeigten Dokumente auf dem Hintergrund der geschichtlichen Forschungsergebnisse. Zeitzeugen, Historiker und Heimatpfleger sind eingeladen, mit Ihnen zu diskutieren. Wer sich vorher den Film ansehen will, kann ihn über die Geschäftsstelle des Göttinger Tageblatts, Judenstr. 13 c, beziehen.

*Donnerstag, 8. Juni 2006, 18.30–21.30 Uhr;  
CinemaxX in der Lokhalle, Bahnhofsallee.  
Vorverkauf auch über Göttinger Tageblatt u.  
CinemaxX. Gebühr: EUR 4,00 · Kurs 9200*

## Stadtgeschichte im Überblick

DR. ERNST BÖHME

Um die Gegenwart mit ihren Problemen, aber auch ihren Entwicklungsmöglichkeiten verstehen zu können, ist es für geborene Göttinger ebenso wichtig wie für neu Hinzugezogene, sich mit der Stadtgeschichte vertraut zu machen. In einem einführenden Vortrag wird ein Überblick über die tausendjährige Entwicklung Göttingens vom frühmittelalterlichen Dorf Gutingi bis in die unmittelbare Gegenwart gegeben. Anschließend besteht Gelegenheit, ausgewählte Fragen im Gespräch zu vertiefen.

*Dienstag, 9. Mai 2006, 19.00–21.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr:  
EUR 11,00 · Kurs 061-2005 ●*

## Geistliche Stadtführung: *Neu!* Edith Stein – Studentin in Göttingen (1913–16)

Ein Rundgang durch die Göttinger Altstadt auf den Spuren der Philosophin, Gottessucherin und späteren Ordensfrau Edith Stein.

*Termin: Freitag, 19. Mai 2006; Beginn/Treffpunkt: 15.30 Uhr; Citykirche St. Michael, Kurze Str.; Ende: 17.00 Uhr, Café Cron & Lanz; Anmeldung: Kath. Citypastoral Göttingen, Tel.: (0551) 54795-0/54795-27; die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 061-2402 ●*

## Geistliche Stadtführung: *Neu!* Klöster und Orden im mittelalterlichen Göttingen

MECHTHILD JOSÉ-THUMBECK, KATH. CITYPASTORAL GÖTTINGEN

Straßennamen wie „Barfüßerstraße“ oder „Paulinerstraße“ erinnern noch heute an die ehemalige Existenz der so genannten „Bettelorden“ im späten Mittelalter. Der zweistündige Rundgang durch die Göttinger Altstadt begibt sich auf die Spurensuche dieser ehemaligen Klöster und Orden.

*Freitag, 10. März, 16.00–18.00 Uhr; Treffpunkt: Städtisches Museum, Ritterplan 7–8, 37073 Göttingen; Anmeldung: Tel.: (0551) 54795-0/ 54795-27; Anmeldeschluss: 8. März. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 061-2400 ●*

## ANKÜNDIGUNG FÜR HERBST 2006:

### Zwangsarbeit in Göttingen

DR. CORDULA TOLLMIEN

In Göttingen gab es mindestens 56 Zwangslager im damaligen Stadtgebiet (einschließlich der damals noch selbstständigen Gemeinden Grone, Geismar und Weende). Dies lässt bereits das Ausmaß der brutalen und oft mit dem Hungertod endenden Ausbeutung vor unserer Haustür erahnen. Ein Gedenkstein, der an das Leid der aus ganz Europa nach Göttingen verschleppten Zwangsarbeiter und Zwangsarbeiterinnen erinnert, steht vor dem ehemaligen Reichsbahnausbesserungswerk (Lokhalle) auf dem Weg vom Bahnhof zur VHS. Die Stadt hat über das Stadtarchiv einen Forschungsauftrag vergeben, dessen Ergebnisse man unter [www.zwangsarbeit-in-goettingen.de](http://www.zwangsarbeit-in-goettingen.de) nachlesen kann.

**Die VHS plant für das Herbstsemester eine Informationsveranstaltung mit der Autorin der Forschungsarbeiten zu diesen verdrängten historischen Ereignissen.**

## Gibt es gerechte Kriege?

Der philosophische Nachmittag

KRISCHNA GUTSCHKE, M. A., PHILOSOPHIE

Kriege gelten heutzutage als möglichst zu vermeidende Übel. Wir stimmen deshalb nur dann einem Krieg zu, wenn er unausweichlich erscheint und in unseren Augen als notwendiges Übel gerechtfertigt ist. Und doch bleiben unsere Zweifel...

Um diesen Zweifeln auf den Grund zu gehen, soll durch freie Diskussion, kurze Referate und Lektüre markanter Textstellen umrissen werden, was Kriege sind und wie eine Rechtfertigung für einen Krieg beschaffen sein muss. Abschließend ist zu entscheiden, ob ein Krieg rechtfertigbar ist oder nicht – und falls ja, unter welchen Bedingungen.

Samstag, 11. März 2006, 14.00–18.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–16; Anmeldeschluss: 24. März.  
Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 061-2300●

## Gibt es absolut schöne Dinge?

Der philosophische Nachmittag

KRISCHNA GUTSCHKE, M. A., PHILOSOPHIE

„Über Geschmack lässt sich nicht streiten!“ – sagen wir, wenn ein Streit darüber entbrennt, ob etwas schön sei oder nicht, denn unser Geschmack ist subjektiv. Und doch gibt es Dinge, die als absolut schön gelten, wie manche Werke der Kunst und Literatur. Kann es aber solch absolut schöne Dinge überhaupt geben, wenn unser Geschmack in Wahrheit subjektiv ist?

Anhand der Lektüre kurzer Textabschnitte von Platon und Kant sollen mögliche Antworten auf diese Frage vorgestellt und als Grundlage für eigene Gedanken diskutiert werden. Zu klären ist dabei nicht nur, was wir mit „schön“ meinen, sondern auch, ob und ggf. wie subjektiver Geschmack und absolut schöne Dinge nebeneinander bestehen können.

Samstag, 13. Mai 2006, 14.00–18.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd.; Anmeldeschluss: 28. April. Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 061-2301●

*Neu!*

## Platon zum Kennenlernen

Eine Einführung in seine Gedankenwelt

KRISCHNA GUTSCHKE, M. A., PHILOSOPHIE

Er gilt als der erste große Philosoph Europas. Seine Gedanken wirken bis heute nach.

Wer aber war Platon? Wie hat er gelebt? Und was hat er gedacht?

Durch kürzere Referate und Lektüre ausgewählter Textauszüge werden die Person Platon sowie ihre Gedankenwelt vorgestellt. Im Mittelpunkt steht dabei zunächst die „Ideenlehre“. Von ihr ausgehend geht es danach u. a. um Platons „Dialektik“ und seine Gedanken zur Natur sowie zu Tugend und Staat.

Dieser Kurs bietet nicht nur eine gute Gelegenheit, in Platons Denken hineinzuschnuppern, sondern in die Grundlagen der Philosophie überhaupt.

Dienstags, 14. Februar bis 23. Mai 2006,  
19.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd.  
Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 061-2305

## Albert Camus: Das Absurde und der Existenzialismus

Grundwissen Philosophie

MICHAEL CZELINSKI, M. A.

Albert Camus (1913–1960), Schriftsteller und Philosoph, neben Jean-Paul Sartre ein Hauptvertreter des französischen Existenzialismus, verdient eine Aufmerksamkeit, die unabhängig ist von Gedenktagen und ideologischen Konjunkturen. Aus der Sicht des Humanismus thematisiert er Fragen, mit denen sich jeder nachdenkliche Mensch irgendwann konfrontiert sieht. Von der anfänglichen „Revolte gegen das Absurde“, dargestellt im „Mythos des Sisyphus“, gelangte er zum „mittelmeerischen Denken“. Er hat sich von allem Extremismus, von aller Maßlosigkeit verabschiedet und sagt Ja zum Leben in seiner Endlichkeit und Schönheit. Eine kompakte Einführung in Leben und Werk.

Wochenende: Samstag, 6. Mai 2006,  
10.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;  
8 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. April.  
Gebühr: EUR 29,00 · Kurs 061-2308●

## Einblicke in die arabische Welt

JASMINA HERITANI

Die Araber und der Islam stehen im Zentrum des öffentlichen Interesses. Der scheinbar religiös begründete Anschlag auf das Leben anderer Menschen, über den man in der Morgenzeitung liest, beschäftigt uns. Toleranz und Menschenrechte sind die Maßstäbe, mit denen wir uns der arabischen, vom Islam geprägten Kultur und dem Alltag der arabischen Länder zu nähern versuchen. Zur Toleranz gehören auch das Verstehen und die fundierte Kenntnis des Fremden. Den brisanten Themen wie der Kopftuchdiskussion, der Rolle der Frau, Alltagsprobleme des Zusammenlebens und dem Terrorismus wird nicht ausgewichen.

Dienstags, 28. Febr. bis 9. Mai 2006, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd.  
Gebühr: EUR 44,00 · Kurs 061-2302

## PÄDAGOGIK

### Starke Eltern – starke Kinder

SUSANNE LINNERT

Dieser Kurs wurde vom Deutschen Kinderschutzbund e. V. entwickelt und richtet sich an Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen. Eltern sein ist oft gar nicht so leicht! Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, über das eigene Verhalten nachzudenken und Neues auszuprobieren. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein der Eltern zu stärken und das Miteinander in der Familie zufriedensstellender zu gestalten. Folgende Themen werden bearbeitet: Werte und Ziele in der Erziehung, Bedürfnisse von Eltern und Kindern, Ausdruck von Gefühlen, Wut und Ärger, Grenzen und Macht, aktives Zuhören, Verhandlungskunst und Vereinbarungen treffen.

Mittwochs, 19. April bis 12. Juli 2006, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.  
Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 061-2600●

### Freie Schule Heckenbeck – eine mutige Antwort

*Neu!*

KATJA POHLENZ UND TEAM

Auf der Suche nach einem Ort, an dem Kinder und Jugendliche auch vormittags leben und lernen können, gründete eine Handvoll engagierter Eltern vor 5 Jahren eine kleine Schule in Heckenbeck bei Bad Gandersheim. Heute besuchen ca. 50 Mädchen und Jungen im Alter zwischen 6 und 14 Jahren diese Schule mit besonderem pädagogischen Profil, altersgemischt, ohne Noten und Zeugnisse. Sie gestalten ihre gesamte Zeit eigenständig nach ihren vielfältigen Interessen. Eine mutige Antwort auf den um sich greifenden Schulfrust und den zunehmenden Stress der Kinder und Erwachsenen. Das gute Beispiel und die guten Ideen machen Mut!

Dienstag, 25. April 2006, 19.30–21.00 Uhr;  
VHS, Bahnhofsallee 7. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 061-2604●

## Studium ohne Abitur !?

Ja, durch erfolgreiche Teilnahme an einem Vorbereitungskurs und bestandene Prüfung für den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung!

### Zulassungsvoraussetzungen:

- Zur Prüfung werden nur Bewerber/innen zugelassen, die
- seit zwölf 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. drei Jahre Berufspraxis in verschiedenen Bereichen nachweisen können.

Es können aber auch Bewerberinnen und Bewerber 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* (mit intensiver Vorbereitung): Deutsch/Politik/ Gesellschaft, Technik wissenschaftlichen Arbeitens, Englisch, Mathematik.
- *besonderer Teil:* Beratung/Hilfe in der Orientierungsphase bei: Hochschulkontakten, Studienfach- und Studienort-Entscheidung, Themenfindung.

## in Kooperation mit der Volkshochschule

### Anmeldung und Information:

Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V., Region Göttingen, Rote Straße 19, D-37073 Göttingen, Fon 0551/47188, Fax 0551/48170, info@bw-verdi-goe.de, www.bw-verdi-goe.de.

**Beratung** über Studienfächer/-gänge bei den Studienberatungseinrichtungen der Nds. Universitäten und Fachhochschulen.

### Berufsbegleitender Vorbereitungskurs: Kurs-Nr.: 866400

*Beginn/Dauer, Unterrichtszeiten (in der Regel):*

Mi., 19.04.2006 bis Do., 19.04.2007, 12 Monate, ca. 440 Ustd. (Schulferien frei). Abendkurs: Di., Mi., Do., 18.15–20.45 Uhr, und ca. 20 Samstage (9.00–14.30 Uhr)

*Kurskosten (Anmeldegebühr + Kursgebühr):*

Bei einmaliger Zahlung: EUR 50,00 + EUR 1.200,-; für ver.di-Mitglieder, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger: EUR 50,00 + EUR 1.050,-. Bei Ratenzahlung: EUR 50,00 + 12 Raten à EUR 105,00 (EUR 95,00).

### Vorbereitungskurs in Tagesform: Kurs-Nr.: 866420

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

*Beginn/Dauer, Unterrichtszeiten (in der Regel):*

Mo., 03.07.2006 bis Do., 19.04.2007, 10 Monate, ca. 560 Ustd. (Schulferien frei). Tageskurs: Mo., Di., Mi., Do., 8.30–12.45 Uhr

*Kurskosten: (Anmeldegebühr + Kursgebühr):*

Bei einmaliger Zahlung EUR 50,00 + EUR 1.350,-; für ver.di-Mitglieder, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger: EUR 50,00 + EUR 1.150,-. Bei Ratenzahlung EUR 50,00 + 8 Raten à EUR 175,00 (EUR 150,00).



## 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: Tel. (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 Gebühr ist sehr niedrig.

## REALSCHULABSCHLUSS – LEHRGÄNGE

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

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

Anstelle von Englisch können Sie auch eine andere Fremdsprache wählen (z.B. Türkisch, Russisch, Polnisch, Kroatisch...). Das kann bei ausländischen Teilnehmer/innen oder Aussiedler/innen die Muttersprache sein. Diese Wahlmöglichkeit besteht sowohl beim Realschulabschluss wie auch beim erweiterten Realschulabschluss.

### Intensive Beratung, 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.

### 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, Physik/Chemie und Geografie.

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

*Teilnehmer der Kursfahrt nach Schloss Dankern (Emsland) im September 2005*

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

### Prüfungstermine:

Januar/Februar 2007 und Juni/Juli 2007.

### Information und Beratung:

Studienleiterin Astrid Schneller, Tel. (0551) 4952-27, schneller@vhs-goettingen.de; Sprechzeiten: dienstags, 9.00–11.00 Uhr, und donnerstags, 10.00–12.00 Uhr (nicht in den Schulferien!); Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21.

### Abendrealschule

*Anmeldung: ab sofort (ein Quereinstieg während des Kurses ist nach Absprache möglich!); Beginn: 20. Februar 2006 und 24. Juli 2006; Ende: Juli 2007 und Februar 2008; Unterrichtszeiten: Montag bis Donnerstag, 18.00 bis 21.15 Uhr; Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 894,00 oder 17 Raten à EUR 50,00 plus Anmeldegebühr EUR 44,00. (Jugendliche Teilnehmer aus Göttingen erhalten eine Förderung durch die Stadt Göttingen und zahlen einen Eigenanteil von EUR 20,00 monatlich plus einer Anmeldegebühr von EUR 93,00). Kurs 061-8014/062-8014*

### Tagesrealschule

*Anmeldung: ab sofort (ein Quereinstieg während des Kurses ist nach Absprache möglich!); Beginn: 20. Februar 2006 und 24. Juli 2006; Ende: Juli 2007 und Februar 2008; Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr; Ort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 1.108,- oder 12 Raten à EUR 89,00 plus Anmeldegebühr EUR 40,00 (eine Ermäßigung ist im Einzelfall möglich). (Jugendliche Teilnehmer aus Göttingen erhalten eine Förderung durch die Stadt Göttingen und zahlen einen Eigenanteil von EUR 20,00 monatlich plus einer Anmeldegebühr von EUR 40,00). Kurs 061-8010/062-8010*

## 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:**

Markus Bötte, Tel. 49 52-50

Constanze Conrady, Tel. 49 52-17

Gudrun Rode, Tel. 49 52-22

### **Abteilungsleiter Organisation:**

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

### **Organisation:**

Roswitha Kropp, Tel. 49 52-46

### **Anmeldung:**

Corinna Kempe, Tel. 49 52-12

Margrit Tammen, Tel. 49 52-39

### **Telefonzentrale:**

Sonja Berger, Tel. 49 52-0

Andrea Pfeil-Ahting, Tel. 49 52-0

### **Auszubildende:**

Mike Igoe, Tel. 49 52-48

Melanie Kolada, Tel. 49 52-17

### **Hausmeister:** Stefan Bach, Bahnhofsallee 7,

Tel. 49 52-30; Edward Badzinski, Theodor-

Heuss-Str. 21, Tel. 49 52-28

### **Hausdienste:** Christoph Dume, Bingül Eli-

kara, Maik Gödecke, Oliver Heine, Sina

Hoppe, Adrian Hosseinzadeh, Urs Jahreis,

Florian Reckzeh, Corin Schmidt, Hristomir

Stankov, Sybille Stern, Malte Wackerow,

Markus Zimmermann

### **Fachbereichsleiter EDV, Berufliche Bildung,**

**Projekte:** Rüdiger Rohrig, Dipl.-Phys.,

Tel. 49 52-38

Sachbearbeitung: Monika Schneider,

Tel. 49 52-25, Markus Bötte, Tel. 49 52-50

### **Fachbereichsleiter Kaufmännische Bildung,**

**Firmenschulung, Gesundheit:** Hans-Dieter

Rittmeier, Betriebswirt, Tel. 49 52-36

Carola Piechota (Gesundheit), Tel. 49 52-19

Sachbearbeitung: Monika Schneider,

Tel. 49 52-25, Heike Günther, Tel. 49 52-49

### **Projektmitarbeiter/innen:**

Susanne Berdelmann, Dipl.-Päd., Tel. 49 52-

43; Maria Casan-Ciscar, Tel. 3 27 80; Ursula

Gerecht, Tel. 49 52-41; Goschka Grynia-

Gallwitz, M. A., Tel. 49 52-29; Michael

Küpke, Dipl.-Volksw., Tel. 49 52-26; Birgit

Kepke-Hartwig, Dipl.-Sozialw., Tel. 3 27 80;

Dr. Caroline H. Kurz, Dipl.-Chemikerin, Tel.

3 24 39; Ulrike Lohmann, M. A., Tel. 49 52-

21; Diana-Beatha Lorenz; Jörg Meinbrok,

Dipl.-Phys., Tel. 3 24 39; Karin Müller; Bärbel

Okatz, M. A., Tel. 3 27 59; Astrid Schneller,

Dipl.-Geografin, Tel. 49 52-27, 3 24 39; Kat-

rin Schöft, Dipl.-Volksw., Tel. 49 52-35; Britta

Skaliks, Dipl.-Päd., Tel. 49 52-40; Astrid

Strohmeier-Schwonke, Dipl.-Päd., Tel. 49 52-

44; Helmut Thiele, Betriebswirt, Tel. 49 52-

24; Hilke Thomas, Stud.R., Tel. 3 24 39; Isa-

bella Wolter, Dipl.-Pol., Tel. 49 52-59

### **Alle Mitarbeiter/innen erreichen**

### **Sie per E-Mail unter:**

„Nachname“@vhs-goettingen.de

## 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; N. N.; Jörg Ru-

dolph, Ratsmitglied; Herbert Schmidt,

Dipl.-Päd., Studienrat a. D., Ratsmitglied;

Dr. Dagmar Schlapeit-Beck, Stadt Göttingen,

Sozial- und Kulturdezernentin; Wolf-

gang Thielbörger, Ratsmitglied; N. N.

### **Dozentenvertretung:** Viviana Castillo, Kon-

stantin Kastrinojannis

### **Der Beirat:** Prof. Dr. Martin Baethge, Ge-

org-August-Universität, Soziologisches

Seminar; Gerd Uwe Boguslawski, Erster

Bevollmächtigter, IG Metall; Barbara

Fuisting, Dipl.-Geogr., Mahr GmbH; Klaus

Geide, Vorstand Beschäftigungsförderung

Göttingen k.A.ö.R.; Henning Grahlmann,

Dipl.-Päd., Stellvert. Schulleiter, Berufsbil-

dende Schule III; Prof. Dr. med. Hütte-

mann, Facharzt für Innere Medizin; Brigitte

Krompholz-Roehl, Leiterin der Stadtbiblio-

thek Göttingen; Prof. Dr. Doris Lemmer-

möhle, Georg-August-Universität, Pädag-

ogisches Seminar; Harald Melzer, Fach-

bereichsleiter, Stadt Göttingen; Dr. Sigrid

Vogel, Leiterin des Studienseminars

Göttingen

## DIE FACHBEREICHE

### **Fachbereichsleiter Schulabschlüsse, Kultur:**

Günter Blümel, M. A., Tel. 49 52-20

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

Sachbearbeitung: Carola Piechota,

Tel. 49 52-19

### **Fachbereichsleiter Sprachen:**

Haide Faridani, Tel. 49 52-47

Friederike von Criegern de Guiñazú

(Informationen Deutsch als Fremdsprache),

Tel. 49 52-37

Dr. Hermann Engster, Tel. 49 52-13

Sachbearbeitung: Petra Martin, Tel. 49 52-11

### **Koordinatorin EQUAL-Projekte:**

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

Angelika Böttcher, Stud.-Ass., Tel. 49 52-63

Sachbearbeitung: Anette Rötteken,

Tel. 49 52-38; Sylvia Büttner, Tel. 49 52-62

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN 101

Information: Tel. (0551) 49 52-0 · Beratung: Corinna Kempe und Margrit Tammen 49 52-39

## 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 sechs 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 fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Arbeitet die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer regelmäßig an mehr oder weniger als fünf 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 vier Wochen vorher, schriftlich mitteilen. Die von der VHS ausgestellte Anmeldebestätigung ist beizufügen. Bitte mit der Anmeldung bei der VHS anfordern.

## 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 15.12.2005.  
Anzeigenschluss für das Programm 2/2006 am  
15.06.2006. Erscheinungsdatum: 01.09.2006.  
Informationen zu Anzeigen/Beilagen: Günter  
Blümel, VHS, Tel. (0551) 49 52-20, Fax 49 52-32,  
E-Mail bluemel@vhs-goettingen.de  
Korrektur und Anzeigen: Lektorat Busse,  
Tel. (0551) 4 15 58 · lektoratbusse@gmx.de  
Titelfoto: Mauritius Foto-Agentur  
Abbildungen: F. W. Bernstein, Bernd Beuermann,  
Ingo Bulla, Rod Dungan, Ulrich Drees, Martin  
Esche, Bernd Neubauer, Roberto Kohlstedt, Frie-  
derike von Criegern de Guiñazú, Harald Wenzel,  
VHS-Archiv

Auflage: 77 000, kostenlose Verteilung an alle  
Haushalte im gesamten Stadtgebiet. Nachdruck  
nur mit Genehmigung und Quellenangabe. Satz-  
fehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten.

## Parkhaus am Bahnhof

### Spezialtarife für VHS-Teilnehmer/innen!


5 Minuten bis zur VHS, Bahnhofsallee 7, EUR 2,50 für eine Parkdauer von 8 Stunden, Chip bei der Einfahrt ziehen und beim Info-Point der VHS codieren!

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### 1. Anmeldung:

- schriftlich, auch per Fax (0551) 49 52-32 oder E-Mail: anmeldung@vhs-goettingen.de, nur mit Bankeinzug;
- persönlich zu den Öffnungszeiten: montags, 9.00 bis 13.00 Uhr; dienstags und donnerstags, 9.00 bis 13.00 und 14.30 bis 17.00 Uhr; mittwochs und freitags geschlossen; Sonderöffnungszeiten siehe Seite 5;
- keine telefonische Anmeldung.
- Die Gebühren sind grundsätzlich in einem Betrag vor Beginn der Veranstaltung zu bezahlen. Spätestens jedoch 7 Kalendertage nach der durch die persönliche Eintragung in die Kursliste erfolgten verbindlichen Anmeldung.  
Bei Veranstaltungen mit ausgeschriebenem Anmeldetermin ist das Entgelt zu diesem Anmeldetermin fällig. Die Nichtteilnahme entbindet Sie nicht von der Pflicht zur Zahlung der Gebühr. Bei Mahnverfahren tragen Sie die Kosten.

### 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 %: für Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe.
- Ausnahmen: in Härtefällen auf schriftlichen Antrag an die Geschäftsführung:  
Information unter: (0551) 49 52-12.
-  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 Vorlage der Anmeldebestätigung. *Rücktrittskosten: 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.

# Fax-Anmeldung

(0551) 49 52-32



Volkshochschule  
Göttingen e. V.  
Bahnhofsallee 7  
Otto-Hahn-Zentrum

37081 Göttingen  
Tel. (0551) 49 52-0  
Fax (0551) 49 52-32

E-Mail: anmeldung@vhs-goettingen.de

## Absender/in (bitte in Großbuchstaben):

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel./Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Für unsere Statistik (Alter in Jahren bitte ankreuzen)

unter 18	18-24	25-34	35-49	50-65	über 65
----------	-------	-------	-------	-------	---------

Kurstitel \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ EUR \_\_\_\_\_

und/oder \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ EUR \_\_\_\_\_

und/oder \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ EUR \_\_\_\_\_

und/oder \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ EUR \_\_\_\_\_

## Bitte ankreuzen:

Ich bitte um Einzug des o. g. Betrags von meinem Konto.

Bankinstitut/Ort \_\_\_\_\_

Kontonummer \_\_\_\_\_

BLZ \_\_\_\_\_

Ich möchte den Kurs an folgende Person verschenken:

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ich stelle einen Ermäßigungsantrag als:

Empfänger/in von Arbeitslosengeld II

Empfänger/in von laufender Sozialhilfe

Arbeitlose/r

Student/in

Schüler/in

Auszubildende/r

Bescheinigung/Ausweis bitte beifügen.

Die Teilnahmebedingungen der VHS erkenne ich hiermit an (siehe Inhaltsverzeichnis) 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 \_\_\_\_\_