

# Das neue VHS-Programm

Viele Veranstaltungen im Frühjahr und Sommer in Langenhagen

**LANGENHAGEN.** Seit Dezember 2023 sind die neuen Veranstaltungen der Volkshochschule Langenhagen für Frühjahr und Sommer 2024 online unter [www.vhs-langenhagen.de](http://www.vhs-langenhagen.de) zu finden und können dort gebucht werden. Nun liegt auch das gedruckte Heft mit dem gesamten Programm an vielen Orten in Langenhagen aus, unter anderem im Rathaus, in der Stadtbibliothek, in Schulen, Kitas, Apotheken und in der VHS.

Anmeldungen können über die Webseite der VHS erfolgen oder per Post mit der Anmeldekarte aus dem Programmheft oder per E-Mail an [info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de). Ausgefüllte Anmeldekarten können auch in der Geschäftsstelle abgegeben oder im dortigen Briefkasten eingeworfen werden.

Fragen zum Programm beantwortet das VHS-Team telefonisch unter der neuen Telefonnummer (0511) 700406-7510.

Auf lokaler und europäischer Ebene beschäftigen die Veranstalter im ersten Halbjahr 2024 zwei zentrale Themen: Zunächst am 15. April 2024 die Eröffnung der Fotoausstellung zum 65. Geburtstag der Stadt Langenhagen im VHS-Treffpunkt. In einem plastischen Bilderreigen zeigen Fotos aus dem Stadtarchiv unterschiedliche Facetten der städtebaulichen, aber auch wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung Langenhagens.

Am 1. Juni feiern wir in unserem Kooperationsverbund „Denkraum Volkshochschule“ gemeinsam mit den Volkshochschulen Hannover und Ostkreis Hannover ein Europafest, mit dem wir angesichts wachsender globaler Krisen für die unverzichtbare Einheit Europas werben wollen.

Immer deutlicher tritt gerade in jüngster Zeit hervor, dass sich unsere Gesellschaft massiv verändert - so greifen wir ein dringendes Thema auf, das nur selten in die Öffentlichkeit getragen wird: Einsamkeit ist das Thema eines Buchs der Moderatorin und Journalistin Bärbel Schäfer. In „Avas Geheimnis“ geht sie einem Gefühl nach, das viele betrifft und krank machen kann. Die Autorin ist auf Einladung der VHS in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein zu Gast in Langenhagen.

Bei der Exkursion in den Harz am 8. Juni können Teilnehmende die Folgen des Klimawandels vor der Haustür sehen und die Bedeutung des Nationalparks hautnah vor Ort erleben. Auch wenn der Harz auf den ersten Blick vielerorts mitgenommen aussieht, erfahren Interessierte bei unserer eintägigen Expedition, dass der Wald im Harz alles andere als tot ist.

Das neue Gebäudeenergiegesetz ist in aller Munde und sorgt vielfältig für Verunsicherung. Energieberater Alexander Neumann wird in seinem Vortrag auf gesetzliche Pflichten, technische Möglichkeiten und wirtschaftliche Empfehlungen beim Thema Heizungstausch oder Sanierung eingehen.

Die Reihe vhs.wissen live wird mit neuen, vielfältigen Themen und renommierten Referenten fortgesetzt: Themen sind neben zahlreichen weiteren unter anderem Lebenswerte Städte, die mögliche Wahl Donald Trumps im Herbst 2024 sowie Ursachen und Folgen des Populismus und Antisemitismus.

Die Ausstellung „Caspar David Friedrich“ ist Ziel einer Exkursion nach Hamburg am 2. März. Anlässlich seines 250. Geburtstags präsentiert die Kunsthalle Hamburg über 60 Gemälde und rund 100 Zeichnungen des bedeu-



Das VHS-Team freut sich über die vielfältige Angebotspalette.

Foto: Privat

tendsten Künstlers der deutschen Romantik.

Ob Bücher lesen und diskutieren oder selbst schreiben: Literaturinteressierte kommen hier bei mehreren Kursen auf ihre Kosten.

Wer selbst gerne einmal ein Instrument lernen möchte, kann sich an Gitarre, Trommel oder Bluesharp versuchen.

Die eigene Kreativität erproben lässt sich in einer Vielzahl von Mal- und Zeichenkursen. Nähen, Arbeiten mit Ton und Fotografie runden das Angebot ab. Im neu gegründeten Foto-Club treffen sich Fotografie-Enthusiasten und werden Teil einer kreativen Gemeinschaft.

Der Programmbereich freut sich, eine Vielzahl von Gesundheitskursen in den Bereichen Entspannung, Bewegung und Gesundheitsbildung anzubieten. Diese Kurse bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern und ein besseres Verständnis für ihre eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Im Bereich Entspannung werden verschiedene Arten von Yoga-Stilen, Taiji-Qigong, (Klangschalen)-Meditation und Autogenes Training angeboten. Diese Kurse helfen den Teilnehmenden, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und ihre mentale Stärke zu kräftigen.

Für diejenigen, die sich mehr bewegen möchten, gibt es verschiedene Kurse für Rückentraining, Beckenboden, Faszien sowie Pilates, Feldenkrais, Gymnastik für Senioren, Zumba und einen Selbstverteidigungskurs für Frauen. Diese Kurse fördern die körperliche Fitness und helfen dabei, die Beweglichkeit zu verbessern.

In der Gesundheitsbildung geht es um vielfältige Themen zur Gesundheit von Kopf bis Fuß sowie um die Hilfe zur Selbsthilfe. In den Vorträgen und Seminaren werden Themen wie Fit im Kopf-Gedächtnistraining, Gesundes Sehen, Kniegesundheit, Fußreflexzonenmassage, Farb-, Stil- und Make Up-Beratung, Resilienztraining sowie Selbstführung, positives Denken und Stressbewältigung behandelt.

In diesem Semester bietet die VHS erstmals Vorträge zur Ernährungslehre nach den fünf Elementen, basierend auf dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an - im Frühjahr/Element Holz am 9. März und im Sommer/Element Feuer am 1. Juni. Und um fit im Alter zu bleiben, gibt es für die ältere Generation

einen Vortrag über die richtige Ernährung.

Weiterhin im Angebot sind die beliebten Kurse zum Kennenlernen der internationalen Küche sowie klassische Kochangebote.

Unter dem Motto „Mehrsprachig fortsetzen... Sprachen vernetzen und öffnen Türen“ bietet der Programmbereich eine bunte Vielfalt an Sprachkursen in verschiedenen Formaten an. In Crashkursen, Schnupperkursen, Onlinekursen und den wöchentlichen Standardkursen in Präsenz können Interessierte eine für ihre Kenntnisse entsprechende Auswahl an Sprachkursen treffen, in Arabisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Litauisch, Russisch, Spanisch sowie Deutsch als Fremd- und Zweitsprache.

Neben den bewährten Computer Clubs, die sich Fragen und Problemen bei Hard- und Software widmen, gibt es eine Reihe an Seminaren für Office-Anwendungen, wie etwa Outlook, Word, Excel und PowerPoint. Für Android-Nutzer bietet sich eine Einführung in die Funktionen von

Tablet und Smartphone sowie ein Club an. Weiter in die Tiefe gehen die vhs Quickstep-Veranstaltungen: Online können Teilnehmende sich unter anderem zu den Themen Projektmanagement, Elevator Speech oder Geschäftskorrespondenz weiterbilden.

**Sonja Vorwerk-Gerth GmbH**

Wir pflegen **anders** – mit **HERZ** und **VERSTAND!**

**Ambulanter Pflegedienst  
Dementenwohngemeinschaften**

Kastanienallee 6 · 30851 Langenhagen  
Tel. 05 11 - 768 46 75 · Mobil 0172 - 510 20 76  
[www.vorwerk-gerth.de](http://www.vorwerk-gerth.de)

**OLDTIMER Technikseminare**

Folgende Trainings bieten wir an:

21.10. 2023	Fehlerdiagnose Motor	17.2. 2024	Ventile einstellen, Kühlsystem, Technik Fahrwerk
18.11. 2023	Fehlerdiagnose Zündanlage, Einstellen Zündung	16.3. 2024	Beurteilung von Oldtimern
20.1. 2024	Funktion Vergaser, Einstellen Vergaser		

Jedes Training gliedert sich in 1 Std. Theorie und 2 Std. Praxis am Fahrzeug, jeweils von 10 Uhr - 13 Uhr. Maximale Teilnehmeranzahl 12 Personen. Hygienekonzept liegt vor und wird beachtet.

**Kostenpauschale pro Training 59,- €, für 5 Trainings 259,- €**

**ikonA7**  
Oldtimer erleben

Ihren Ansprechpartner Herrn Lülfig erreichen Sie zur Anmeldung & Fragen zum Training unter:  
☎ 05130 97 47 933 ✉ [info@ikonA7.de](mailto:info@ikonA7.de) 📍 [ikonA7.de](https://www.ikonA7.de)  
**ikonA7 GmbH & Co. KG** Auf dem Farnkamp 6 30900 Wedemark

**Der Mensch im Mittelpunkt**

**Praxis für Ergotherapie  
Mark Bussmann**

Langenhagen-Godshorn, Hauptstr. 9

☎ **0511- 76 19 05 34** Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

**oculi**  
Contact-Linsen & Brillen-Studio  
Seit über 30 Jahren für Sie da!

**WINTER-ANGEBOT**

**Echte 0 %-Brillenfinanzierung**

**Tauschprämie  
100 € Rabatt**

für Ihre alte Brille beim Kauf einer neuen Gleitsichtbrille mit Premiumgläsern\*

\*für jedes weitere Glas Paar 50% Rabatt

**30853 Langenhagen · Walsroder Str. 154 · (kostenlose Kundenparkplätze)  
Tel. (0511) 9 73 45 35 · [www.oculi-kontaktlinsen.de](http://www.oculi-kontaktlinsen.de)**

Auch als Sonnenbrille möglich!

**NEUERÖFFNUNG**

**SAMSTAG 13.01 / SONNTAG 14.01.24 / 10:00 - 18:00 UHR**

Leibnizstraße 52 30853 Langenhagen 0511 - 7633232

**LIFETIME**  
SPORTS & HEALTH

Nutze die gesamte Lifetime Vielfalt.  
3 Monate für nur **29,90€/mtl.**  
Einlösbar nur am 13/14.01.2024

**HEALTH**

Ganzheitliche Beratung, Körper-Seele-Geist Gleichgewicht.

**WELLNESS**

Saunalandschaft, Saunagarten, Massage, Yoga.

**SPORT & POWER**

Gerätepark, Freihantelbereich, Groupfitness Kurse.

**MODERN TRAINING**

EGYM (Digitales Training), EMS Training, Ballancer.

**COACHING**

Personal Training, Ernährungsberatung, Sportwissenschaftliche Beratung, Chiropraktiker, Physiotherapeut, Life Coach.

**OUTDOOR**

Functional Turm, Functional Gelände, Kurse.