

Freie Plätze in VHS-Kursen

Volkshochschule Hannover Land bietet spannende neue Kurse in der Wedemark an

BISENDORF (R/BS). Die vhs Hannover Land ist gerade mit einer Vielzahl neuer und interessanter Kurse ins Jahr gestartet. Die Kurse, die sich sowohl an Erwachsene als auch an Kinder und Jugendliche richten, sollen die Neugier wecken und zur persönlichen Weiterentwicklung anregen. Momentan gibt es noch freie Plätze in einigen Kursen, die im Februar und März in der Wedemark beginnen.

Eltern-Kind-Yoga (251GY2004): Wer Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren hat und gemeinsam mit seinem Kind Yoga praktizieren möchte, ist in diesem Kurs richtig. Die Teilnehmenden werden sich bewegen, entspannen, Übungen mit dem Kind und allein machen und Spaß haben. Nach dem Aufwärmen folgt eine Yogageschichte (über die Jahres-

zeit, Zirkus, Indien, Wald) und zum Ende erwartet die Teilnehmenden eine Massage, Entspannung oder eine Fantasiereise. Der Kurs beginnt am 10. Februar und findet sechsmal montags von 17 bis 18 Uhr in Elze statt.

Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz und Zeitmanagement (251GE2004): Dieser Kurs soll dazu beitragen, die persönliche Resilienz zu stärken und das eigene Zeitmanagement zu verbessern. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, wertvolle Strategien zu erlernen, die dabei helfen können, besser mit Stress umzugehen und die persönliche Widerstandskraft zu erhöhen. Die Dozentin führt die Teilnehmenden spielerisch und mit Freude an die Themen Resilienz und Zeitmanagement heran. Erste Erfolge können direkt im Alltag

umgesetzt werden. Die Methoden sind leicht zugänglich und motivieren, sich weiter mit diesen Themen zu beschäftigen. Der Kurs beginnt am 6. März und findet jeweils donnerstags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle Wedemark statt.

„Ihr Haus erfolgreich privat verkaufen - So geht's! (251LG2014)“: Wer mit dem Gedanken spielt, ein Haus zu verkaufen, kann sich bei der VHS praktische Ratschläge holen. Der unabhängige Verkauf einer Immobilie erfordert Fachwissen und sorgfältige Planung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Schritte eines erfolgreichen Hausverkaufs kennen: von der realistischen Wertermittlung über rechtliche Anforderungen bis zur Vermarktung. Es gibt zu erfahren, welche

Unterlagen benötigt werden, wie Besichtigungen sicher durchgeführt werden und worauf beim Kaufvertrag zu achten ist. Der Abendkurs findet am Montag, 17. März um 18 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle in Bissendorf statt.

WordPress-Websites mit KI: Schnell und einfach erstellen (251DI0049): In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie sie mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz (KI) schnell und ohne Programmierkenntnisse eine professionelle WordPress-Website erstellen können. Der Kurs richtet sich an Einsteiger sowie an alle, die eine beeindruckende und moderne Website gestalten möchten. Schritt für Schritt lernen sie, eine gut funktionierende, DSGVO-konforme und optisch ansprechende Web-

site zu erstellen. Da die meisten Teilnehmenden am liebsten am eigenen Rechner arbeiten, findet der Kurs am 17. und 18. März, jeweils von 18 bis 20 Uhr online statt.

Auch im Bereich Gesundheit gibt es mit dem Kurs „Grundlage der entzündlichen Ernährung (251GB1104)“ ein besonderes Angebot: Stille Entzündungen können zu Krankheiten führen. In diesem Vortrag wird erläutert, welchen Einfluss Ernährung mit Entzündungen nehmen kann und wie eine entzündungshemmende Ernährungsweise praktisch aussieht. Was sind stille Entzündungen? Welche Krankheiten können folgen? Wie kann ich Entzündungen im Körper reduzieren? Welche Rolle spielen Antioxidantien? Die Teilnehmenden erfahren, welche Bedeutung

die Ernährung hat und welche Lebensmittel entscheidend sind. Der Vortrag findet am 24. März ab 18.30 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle in Bissendorf statt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Das aktuelle Kursprogramm „vhs kompakt 1/2025“ wurde bereits an zahlreiche Auslageorte in Burgwedel, Garbsen, Neustadt am Rübenberge, Wedemark und Wunstorf verteilt. Dort und in den Geschäftsstellen der vhs Hannover Land liegt das Programm zum Mitnehmen aus. Dort können neben den oben genannten Highlights Hunderte weitere Kurse direkt online gebucht werden. Anmeldungen sind zudem auch telefonisch unter (05032) 90144-22 oder per E-Mail an info@vhs-hannoverland.de möglich.

Kinderkunstschule mit neuem Programm

Im neuen Semester auch Angebote für Erwachsene

WEDEMARK (R/BS). Das neue Cover des Kursprogrammheftes der Kinder- und Jugendkunstschule Wedemark e.V. strahlt in einem warmen gelb und vermittelt damit gute Laune und Freude.

Und das ist auch den beiden Leiterinnen der Kunstschule Vera Burmester und Dagmar Eismann ein wichtiges Anliegen: „Wir möchten, dass die Menschen durch das Kunstmachen eine

positive Erfahrung erleben und vom Alltag Abstand gewinnen.“ Und das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch Kinder brauchen Pausen von ihrem Alltag, der bestimmt wird durch Schule, Freizeitaktivitäten oder Familienleben.

„Wir möchten, dass Kinder ihren kreativen Bedürfnissen bei uns nachgehen können und hier gut betreut Kunst schaffen!“, sagt Dagmar Eismann. Und dazu

gibt es viele Gelegenheiten, denn das neue Programm der Kinder- und Jugendkunstschule bietet einen bunten Reigen an Kursen an. Es gibt „Klassiker“ wie Schnitzen oder Feuermachen und auch die Töpferkurse, die die Künstlerin Jane Wyrwa aus Hannover seit vielen Jahren durchführt sind sehr beliebt.

Neu in diesem Programm sind Acrylmalkurse und es gibt neue kleine Reisen durch die Welt der

Künstlerinnen und Künstler. „Diesmal geht es zu Frida Kahlo“, weiß Vera Burmester. Neben den Familienzeitkursen, in denen Erwachsene und Kinder als Tandem teilnehmen, gibt es seit letztem Herbst auch ausschließlich Kurse für Erwachsene.

Hier gab es immer wieder Nachfragen, so dass sich die Kunstschulleitung entschlossen hat, dieser Nachfrage zu entsprechen. Erwachsene können unter

anderem töpfern, filzen und Comics zeichnen.

Seit nunmehr zwei Jahren kann auch in der Kunstschule Geburtstag gefeiert werden, dann gibt es künstlerisch-handwerkliche Angebote, die bis zu 10 Kinder nutzen können.

Die Einwahl zu den Kursen erfolgt online über die Internetseite der Kinder und Jugendkunstschule unter www.kunstschule-wedemark.de, das Kurspro-

grammheft liegt an vielen öffentlichen Stellen in der Wedemark aus. Erreichbar ist die Kinder- und Jugendkunstschule Montag bis Mittwoch von 9 bis 12 Uhr unter Tel. (05130) 5570.

Kleinanzeigenannahme
☎ (0511) 518-2111 oder 72 80 80
E-Mail:
service@wedemark-echo.de
service@langenhagener-echo.de

Medizin

ANZEIGE



Gesichtsrotungen? Nein danke!

Rötungen an Nase und Wangen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. Viele versuchen, dem Problem mit verschiedenen Präparaten entgegenzuwirken.

Unser Tipp: Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)! Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrotungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der integrierte UV-Schutz mit LSF50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor. Deruba – die Rundum-Antwort auf Hautrötungen!

Für Ihre Apotheke:

Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch welche Alternativen gibt es?

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte** (rezeptfrei).

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die ma-



ximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma **doppelt so schnell** erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller.“

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten. Neben der extra schnellen

Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind.

Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

Spalt
FORTE

Von dem deutschen **Klassiker** bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper!

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend

Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing