

Programm

Buchholz, Neue Str. 10

20.09.2019
ab 18.00 Uhr

	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4
18.30 - 19.15 Uhr	Bewegung mit smovey Mit den smovey-Ringen kommen Sie in Schwung! Lernen Sie die Möglichkeiten für Bewegung und Entspannung mit diesem außergewöhnlichen Sportgerät kennen. Nadine Laudahn	Kino: Willkommen auf Deutsch (90 min) Mitten in einem 400-Seelen-Dorf entsteht ein Asylbewerberheim. Sehr zum Unmut der Dorfbewohner, die um Töchter und Marktwert ihres Eigenheims bangen.	Bastelangebote für Kinder (Familien) Schaut einfach vorbei und lasst euch überraschen. Birgit Brieger, Astrid Lienhard und Britta Keller	Selbstverteidigung (Familienangebot) Erhalten Sie einen Einblick in unsere neuen Jugend- und Familienangebote der Selbstverteidigung mit Hilfe von Nervendruckpunkten. Raphael Dittfurth
	Pause			
19.30 - 20.15 Uhr	Yoga Nidra Yoga Nidra ist eine einfache, äußerst wirkungsvolle Yoga-Tiefenentspannung, die Sie systematisch körperlich, emotional und geistig entspannen lässt. Christina Kusters	Kino: Willkommen auf Deutsch (90 min) Mitten in einem 400-Seelen-Dorf entsteht ein Asylbewerberheim. Sehr zum Unmut der Dorfbewohner, die um Töchter und Marktwert ihres Eigenheims bangen.	Orientalischer Tanz Lassen Sie sich mit orientalischer Musik und anmutigen Bewegungen in eine andere Welt verführen. Achtar Nabavian-Nickel	Hula Hula ist ein Tanz, bei dem mit den Gesten Geschichten erzählt werden. Erleben Sie die hawaiianische Kultur und die harmonische Atmosphäre. Sigrid Kiselowa
	Pause			
20.30 - 21.15 Uhr	Übungen aus dem Qi Gong und Tai Chi Tai Chi und Qi Gong kommen aus der chinesischen Tradition und werden hierzulande als Entspannungstechnik bzw. Gesundheitssport praktiziert. Probieren Sie einige Übungen aus. Shanhong Xu	Kino: Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran (94 min), Sprache: Französisch, Texte: Deutsch Um erste Erfahrungen mit Prostituierten machen zu können, beklaut Moses den alten Händler Ibrahim. Zwischen beiden entwickelt sich eine tiefe Freundschaft.	Zeichnen Hier bekommen Sie Einblicke in die handwerklichen Grundlagen des Zeichnens. Julia Kotenko	Linedance Sie mögen Western- und Countrymusik und können Ihre Füße gar nicht stillhalten? Dann tanzen Sie doch gleich mit. Susanne Lang
	Pause			
21.30 - 22.15 Uhr	Entspannung mit Klangschalen Lassen Sie sich in einer Entspannungsübung auf die Töne der Klangschalen ein und erleben Sie die Wirkung am eigenen Körper. Christina Kusters	Kino: Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran (94 min), Sprache: Französisch, Texte: Deutsch Um erste Erfahrungen mit Prostituierten machen zu können, beklaut Moses den alten Händler Ibrahim. Zwischen beiden entwickelt sich eine tiefe Freundschaft.	Gitarre und Ukulele Eigentlich wollten Sie immer schon ein Instrument spielen? Es ist nie zu spät! Fangen Sie am besten gleich damit an. Eine Gitarre bzw. Ukulele darf auch gern mitgebracht werden. Marcel Schaar	Singen für alle Singen macht glücklich, verbindet und ist gesund für Körper und Seele! Wir singen zusammen bekannte und unbekannte Abend- und Gutenachtlieder. Stefan Roßberg
	Pause			
22.30 - 23.15 Uhr	Kundalini Yoga Im Kundalini Yoga steht neben den körperlichen Übungen auch das Abschalten des Gedankenkarussells im Vordergrund. Atemarbeit und Übungen zur Fokussierung helfen Ihnen dabei. Kerstin Grönwall		„... denn die Liebe kann alle Dinge und alle Menschen verändern“ Märchen erzählen vom Miteinander Es erzählt Martha Vogelseng, Saxophon: Thomas Hansen	
	Ende circa 23.30 Uhr			

Programm

Lange Nacht der Volkshochschulen

zusammenleben. zusammenhalten.

KVHS im Kabenhof, Lindenstr. 10 und

KVHS-Räume Neue Straße 10

21244 Buchholz

Kostenfrei
und ohne
Anmeldung



Programm

Buchholz, Kabenhof 10



Raum 1 Raum 2 Raum 3 Raum 4 Raum 5

Wir laden Sie herzlich ein, die Volkshochschule bei Getränken, Snacks und netten Gesprächen kennen zu lernen und neue Angebote für sich zu entdecken!

Besuchen Sie uns einfach am 20.09.2019 in unseren Räumen im Kabenhof und in der Neuen Straße und schnuppern Sie in die Angebote hinein, die Sie interessieren. Wir haben für Sie ein buntes Programm mit Kursen zusammengestellt, die Sie kostenfrei und ohne Anmeldung ausprobieren können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei und freuen uns auf zahlreiche Besucher!

18.00 - 18.30 Uhr Eröffnung und Grußworte im Foyer						
18.30 - 19.15 Uhr	Titel	Digitalisierung – Herausforderung für Bildung und Gesellschaft	Bridge	¡ Hola ! ¿ Cómo está ? Spanisch für Einsteiger	Weiterbildung zum/zur Finanzbuchhalter/- in (VHS) – Ist das etwas für mich?	Trends in der Gesundheitsbildung – Fakten und Mythen
	Beschreibung	Sapere aude - Habe Mut dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!	Ein faszinierendes und anspruchsvolles Kartenspiel für alle Altersstufen	Lernen Sie in nur 45 Minuten die ersten Redewendungen für Ihren nächsten Urlaub!	Kursleitende und Teilnehmende berichten über ihre Erfahrungen mit dem modularen Kurssystem und den Inhalten der Weiterbildung.	Ernährung, Entspannung, Bewegung und vieles mehr! Welche Trends passen zu mir, und muss ich immer dem neusten Hype hinterherhecheln?
	Kursleiter/-in	Ekkehard Brüggemann/ Stefan Baumann	Gunda Sudeck	Olga Garcia de Sommer	Elvira Holtorf-Rösner	Yasmin Carl
Pause						
19.30 - 20.15 Uhr	Titel	Plastikfrei – so geht's!	English discussion group	Chinesische Schriftzeichen	Hilfe, wie komme ich mit meinem Smartphone besser zurecht?	Seifen und mehr – Kräuter in der praktischen Anwendung
	Beschreibung	Gespräch und Diskussion über Möglichkeiten im eigenen Umfeld und Informationen über regionale Entwicklungen und Einkaufsmöglichkeiten	We are discussing topics of general interest like politics, job experience and so on.	Wussten Sie, dass „Frau im Haus“ das chinesische Symbol für Frieden ist? Lernen Sie dieses und weitere Schriftzeichen kennen.	Es werden Tipps und Tricks rund um die Benutzung des Smartphones einfach und unterhaltsam erläutert.	Unsere Erexpertin vermittelt einen Eindruck, was Sie selbst herstellen können: von Seife über Waschmittel bis hin zu Kräuterölen. Mit Rezepten und Produkten zum Bestaunen.
	Kursleiter/-in	Dagmar Penzlin	Karin Staps	Shan Xu	Arno Soltau	Steffi von Bargaen
Pause						
20.30 - 21.15 Uhr	Titel	Kunstgeschichte	Körpersprache	Latein	Gitarre	Traditionelle Chinesische Medizin
	Beschreibung	Frauen, Kunst und 100 Jahre VHS. Seit 1919 darf das weibliche Geschlecht wählen und Kunstakademien besuchen. Eine Wende?	Sie sprechen Bände – auch wenn Sie nichts sagen. Ihre Haltung und Ihr Gesichtsausdruck verraten eine Menge. Lernen Sie, kleine Gesten zu deuten und einzuschätzen.	Treffen Sie Kaiser „Maximus“! Er wird Ihre Hilfe brauchen, um seiner Gattin „Euphoria“ seinen Erfolg zu erklären, denn das lag besonders an „Victoria“, „Gloria“ und „Iustitia“!	Eigentlich wollten Sie immer schon ein Instrument spielen? Es ist nie zu spät! Fangen Sie am besten gleich damit an. Ihre Gitarre dürfen Sie auch gern mitbringen.	Was ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)? Was leistet sie und welche Möglichkeiten haben Sie, diese in Ihren Alltag zur Gesundheitsförderung einzubauen?
	Kursleiter/-in	Miriam Schmidt	Dennis Winand	Enrique Cohrs	Jan-P. Schulz	Claudia Blach
Pause						
21.30 - 22.15 Uhr	Titel	Op Platt geiht dat bedder!	Let's sing together	Vacances en France?	Workshop Fotografie	Homöopathie im Alltag
	Beschreibung	Wi wölen för disse Spraak begeistern. Mit düchtig Spaaß un veel Hartblood, lüttje Döntjes un aktiv snacken. Wi fang dorbi bi Null an.	We are singing a variety of English and American folk- and country songs.	Kleiner Crashkurs mit den wichtigsten Begriffen für einen entspannten Urlaub.	Nachfotografie erfordert besondere Einstellungen der Kamera. Sie erhalten wertvolle Tipps für ansprechende Bilder.	Was sind das eigentlich für kleine weiße Kügelchen, und was können Sie? Vorgestellt wird die Grundidee der Homöopathie und wie Sie diese für sich nutzen können.
	Kursleiter/-in	Thies Reinhold	Anthony Dwight	Doris Wellmann	Oliver Agit	Sandra Meier
Pause						
22.30 - 23.15 Uhr	Titel	Anekdoten einer Weltreise	Abenteuer Esperanto	Schwedisch lernen ist ganz leicht		Traditionelle Chinesische Medizin zum Mitmachen
	Beschreibung	Tauchen Sie in diesem Fotovortrag mit Lesung in die Schönheit der Welt ein und lassen Sie den Abend unterhaltsam und gemütlich ausklingen	Die Sprache Esperanto hat eine eigene, faszinierende und internationale Kultur. Erleben Sie das „Abenteuer Esperanto“!	Was sagen Sie, wenn Sie in Schweden beim Bäcker einkaufen wollen? Einige Informationen über schwedische Traditionen. Das Land ist viel mehr als nur Pippi Langstrumpf.		Lernen Sie einen Teilbereich der TCM, die Akupressur, kennen. Passend zur späten Stunde lernen Sie einige Akupressurpunkte zur Entspannung kennen, die Sie gleich ausprobieren können.
	Kursleiter/-in	Oliver Agit	Frank Merla	Christina Lange		Claudia Blach
Ende circa 23.30 Uhr						