



Foto: Monika Michalski



**Herbst/Winter
2024**

**VHS:
in Balance
bleiben**



Frank Klingebiel
Oberbürgermeister



„Das Leben ist wie Fahrrad fahren,
um die Balance zu halten, musst
du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein, Physiker und
Nobelpreisträger 1879-1955

Das neue Kursprogramm der Volkshochschule Salzburg für das Semester 2024/2025

Liebe Leserinnen und Leser des VHS-Programmes,

Balance bedeutet Gleichgewicht. Diese Ausgeglichenheit ist in allen Bereichen wichtig: Arbeit, Privatleben und für das eigene Befinden. Wer im Einklang mit sich und der Umwelt ist, dem geht es besser. Unsere schnelllebige Welt verstärkt diesen Wunsch nach Ausgewogenheit und Harmonie.

Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Salzburg kann diesen Wunsch vielfältig erfüllen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil unserer Bildungslandschaft und bietet 477 Kurse, um beruflich oder privat in geistiger und körperlicher Bewegung zu bleiben:

Arbeit und Beruf: Fortbildungen und Bildungsurlaub sind für die berufliche Balance wichtig. 44 Kurse sind buchbar. Allein vier neue Bildungsurlaube rund um die Gesundheitsförderung und Prävention sowie Weiterbildung dienen dem Gleichgewicht.

Fremdsprachen: Ob für den Beruf oder für die

nächste Reise: 56 Kurse stehen zur Wahl, um die sprachliche Balance zu finden.

Gesundheit: Bei 136 Kursen rund um Ernährung, Prävention, Medizin oder Aktivität finden sicherlich alle Interessierte ihre gesunde Balance...

Kultur und Gestalten: Kreativität ausleben, neue Hobbys finden oder vielleicht einmal die fotografische Balance finden? Aus 44 Kursen können Sie wählen.

Politik, Gesellschaft und Umwelt: über aktuelle Themen sprechen, sich informieren, um gedanklich beweglich zu bleiben. Dazu gibt es 62 Kurse und über 100 digitale Angebote – unter anderem in der beliebten Reihe vhs wissen live.

EDV/Neue Medien: In 89 Kursen gibt es viel Wissen, um beruflich oder privat Neues zu entdecken und sich geistig zu bewegen.

junge vhs: 44 Kurse für die Kids und Teens, um ge-

meinsam zu forschen, sich kreativ zu entfalten und um mit anderen aktiv zu sein.

Mein besonderer Dank gilt den engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern. Gemeinsam mit dem VHS-Team leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Wissensvermittlung. Allen Beteiligten ist es erneut gelungen, ein attraktives Angebot zu präsentieren, um – im Sinne von Albert Einstein – in Bewegung zu bleiben und um die Balance (für das Leben) zu halten.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Stöbern im aktuellen Programmangebot der Volkshochschule Salzburg – Ihre verlässliche Partnerin rund um die Balance und vieler anderer positiver Eigenschaften.

Ihr

Frank Klingebiel
Frank Klingebiel
Oberbürgermeister

Sowas kommt von Sofas

**90 Minuten Halbwissen in ganzen Sätzen unter dem Motto:
„Alle reden Unsinn – hier wird er gemacht!“**



Die beiden Herren Podewitz haben jetzt endlich in der Rückenschule ihr Abitur gemacht. Seitdem verbringen sie die Tage im Couch-Rausch und betrachten das Leben aus der Sofa-Perspektive. Denn ein Sofa ist das Körbchen für den inneren Schweinehund. So kann man ganz entspannt vor sich hin chillosophieren und mal die mittelgroßen Fragen stellen.

Wieso zeigen manche Sportler starke Schwächen? Ist ein gealterter Öko etwa ein „Vollkorn-Greis“? Ist Vorsicht besser als Nachttisch? Und wohin mit dem alten Adel? Seniorenheim oder betreutes Thronen?

Semestereröffnung

Am Donnerstag, 29. August 2024,
um 19:00 Uhr in
Salzgitter-Lebenstedt in der
Kulturscheune

Den Preis bestimmen Sie!
Es wird gesammelt.

Übrigens, was viele nicht wussten: der kürzeste Monat ist der Mai, denn er hat ja nur drei Buchstaben.

„Sowas kommt von Sofas“ ist Sex fürs Zwerchfell und Botox fürs Gehirn.

Nutzen Sie die Podewitz-Aktions-Wochen: Jeder Zuschauer erhält zusätzlich 20 Freiminuten. (Früher hieß das „Pause“.)

Foto: Heiko Dörfer

Anmeldung

Wer? Hörer/in der Volkshochschule kann im Allgemeinen werden, wer mindestens 16 Jahre alt ist oder es im laufenden Semester wird. Achtung: Bei Hörern/innen, die noch nicht volljährig sind, müssen die Eltern die Anmeldung bestätigen.

Wie? Schriftlich! Per Post oder Fax mit dem Anmeldebogen aus diesem Programmheft; per online oder unter www.vhs-salzgitter.de oder persönlich in der VHS Salzgitter-Lebenstedt oder in der VHS-Zweigstelle im Kniesteder Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Anmeldungen per E-Mail sind nicht ausreichend. Achtung! das Formular zur Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat muss der VHS mit der Originalunterschrift versehen vorliegen!

Wann? Bitte melden Sie sich möglichst bald an, denn erst, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, kann der Kurs wie geplant durchgeführt werden. Wenn Sie Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen, müssen Sie sich für diese Kurse spätestens fünf Wochen vor Beginn anmelden.

Bitte beachten Sie: Bei Ausfall eines Kurses werden Sie rechtzeitig durch die VHS informiert. Sonst findet der Kurs in jedem Fall statt. Sie erhalten – außer bei Bildungsurlauben oder einer Online-Anmeldung – keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

**Städtische Volkshochschule Salzgitter
Thiestraße 26a, 38226 Salzgitter
Telefaxnummer 0 53 41 / 839-49 40 oder
vhs@stadt.salzgitter.de**

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Entgelt

Die Anmeldung zu einer Lehrveranstaltung verpflichtet zur Zahlung des Teilnehmerentgeltes. Anmeldungen können nur angenommen werden, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wird. Das Kursentgelt wird einmalig vom angegebenen Konto abgebucht. Druckfehler lassen sich im Kursprogramm leider nicht ausschließen. Maßgebend für das Entgelt ist die VHS-Entgeltordnung. Sie kann während der Geschäftszeiten eingesehen werden.

Entgeltermäßigung

a) Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die nachgewiesen staatliche Zusatzleistungen (z. B. Sozialpass der Stadt Salzgitter, Leistungen der Grundsicherung, ALG II oder Mietkostenzuschuss) erhalten, haben Anspruch auf eine 50 % Ermäßigung für einen Kurs je VHS-Semester, **der der beruflichen Fortbildung dient.**

b) Schülerinnen/Schüler, Studierende und Auszubildende in gleichgestellten Maßnahmen der beruflichen Fortbildung haben Anspruch auf 25 % Ermäßigung für einen Kurs je Semester.

c) Nachfolgende Angebote sind von diesem Anspruch ausgenommen:

- Einzelveranstaltungen
- Studienreisen
- Kurse, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Dritte gefördert werden
- Kurse der jungen VHS

d) Im Kursprogramm können einzelne Kurse von dem Anspruch auf Ermäßigung ausgenommen werden. Diese Kurse sind entsprechend gekennzeichnet.

Abmeldung

Eine kostenfreie Abmeldung ist nur schriftlich gegenüber der Städtischen Volkshochschule bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Nach dieser Frist ist eine Abmeldung nur dann zulässig, wenn ein vom Teilnehmer/in nicht zu vertretender Grund vorliegt. Ein entsprechender Nachweis ist beizufügen. Die schriftliche Abmeldung muss sofort erfolgen! Für Studienreisen, Kurse mit ausgedrucktem Anmeldetermin und Bildungsurlauben gelten besondere Regelungen. Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Abmeldungen beim Dozenten sind nicht möglich.

Haus- und Nutzungsordnung, Haftung

- Die in den Gebäuden und Räumen geltenden Haus- und Nutzungsordnungen sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lehrveranstaltung verbindlich. Bei Zuwiderhandlungen gegen die geltenden Haus- und Nutzungsordnungen oder bei sonstigem ungebührlichen Verhalten können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit sofortiger Wirkung von der Lehrveranstaltung ausgeschlossen werden. Über den Ausschluss entscheidet die Leitung der Volkshochschule.
- Die Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigene Gefahr. Der Träger der Volkshochschule haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach den Grundsätzen des Kommunalen Schadensausgleichs. Für eingebrachte Sachen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie von Dozentinnen und Dozenten übernimmt der Träger der Volkshochschule keine Haftung; ebenso haftet er nicht für Garderobe und Wertgegenstände sowie abgestellte Fahrzeuge und Fahrräder. Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der Volkshochschule als Grundstückseigentümerin für sicheren Bauzustand von Gebäuden nach § 836 BGB.
- Wenn aufgrund höherer Gewalt, Streikmaßnahmen oder aus schulischen Gründen die öffentlichen Schulen und Gebäude sowie die Gebäude der Volkshochschule geschlossen bleiben, werden sie von uns informiert.

Bildungsberatung

Unsere Fachbereichsleiter/innen stehen zu einer individuellen Bildungsberatung nach telefonischer Absprache für Sie zur Verfügung. Machen Sie einen Termin mit uns! Wir legen hohe Ansprüche an die didaktische und methodische Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter. Deshalb haben wir im Rahmen des vorgeschriebenen Qualitätsmanagements verbindliche Qualifikationsstandards festgelegt. Diese können Sie auf Wunsch in der VHS einsehen.

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Fachdienst Bildung – Städtische Volkshochschule Salzgitter – Thiestraße 26 a, 38226 Salzgitter (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt

in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die städtische Vollstreckung zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datschutz@stadt.salzgitter.de

DRUCKFEHLER UND IRRTÜMER VORBEHALTEN



- 4 Unterrichtsstätten
- 5 So erreichen Sie uns
- 6 Informationen von A bis Z
- 8 Bildungsurlaub
- 114 Leitbild
- 128 Kurse aus der Nachbarschaft
- 129 Verteilstellen des VHS-Programmheftes
- 130 Anmeldeformular
- 131 AGB und Datenschutzbestimmungen



- 11 **junge vhs**
- 12 Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung
- 13 Bewegung und Körpererfahrung
- 14 Yoga und Entspannung
- 15 Natur erleben
- 16 Kochen
- 17 talentCAMPus
- 18 Kreatives
- 19 Rund um den Computer
- 20 Trainingskurse Sprachen
- 21 Technik und Naturwissenschaften



- 23 **Politik, Gesellschaft und Umwelt**
- 24 Philosophie, Geschichte und Politik
- 25 Pädagogik und Psychologie
- 28 VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap
- 29 Stiftung „Kinder forschen“
- 29 Recht im Alltag
- 30 Umwelt, Energie und Technik
- 30 Kurse in Kooperation mit dem Naturschutzbund Salzgitter
- 31 Wirtschaft
- 32 Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten
- 33 Politik, Umwelt und Gesellschaft online



- 37 **Reisen mit der VHS**
- 38 Kurzreisen
- 38 Studienreisen



- 39 **Kultur und Gestalten**
- 40 Literatur
- 40 Malen und Zeichnen
- 41 Musik und Klang
- 42 Fotografie
- 45 Töpfern und Werken
- 46 Textiles Gestalten
- 48 Basteln, Kräuter und Kreatives



- 51 **Gesundheit**
- 52 Vorträge
- 53 Entspannung
- 54 Qigong
- 56 Yoga
- 58 Bewegung und Körpererfahrung
- 60 Zusammenarbeit mit Sportvereinen
- 62 Bildungsurlaube
- 64 Heimische Kräuter und ätherische Öle
- 65 Kochen
- 70 Backen

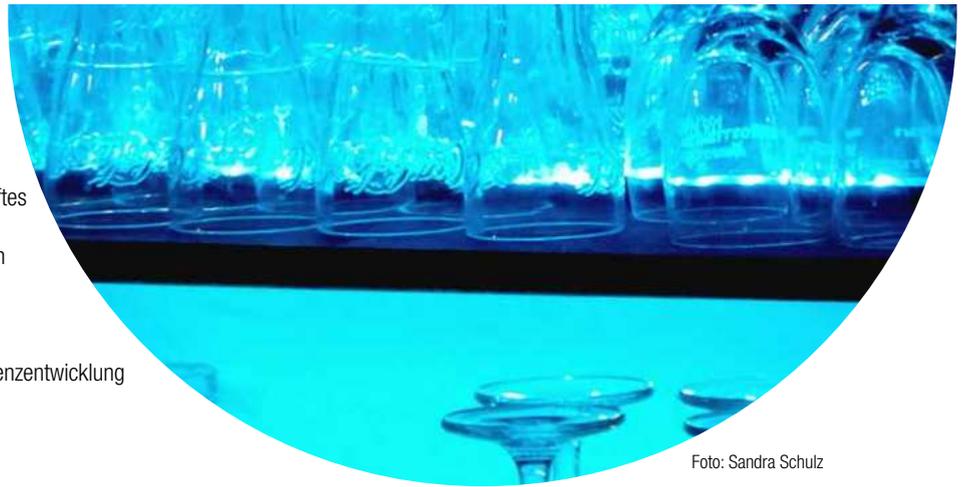


Foto: Sandra Schulz



- 71 **Arbeit und Beruf**
- 75 Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Grundlagen
- 78 Kompetenzentwicklung
- 80 Beruf und Karriere
- 82 Bildungsurlaub
- 89 Firmenschulungen



- 91 **EDV / Digitales**
- 92 Generation 55+
- 93 Microsoft Office
- 95 Lehrgangssystem Xpert
- 95 Bildbearbeitung und -gestaltung
- 96 Internet
- 97 Smartphone / Tablet
- 99 Web-Seminare
- 105 Online-Seminare
- 107 Bildungsurlaub



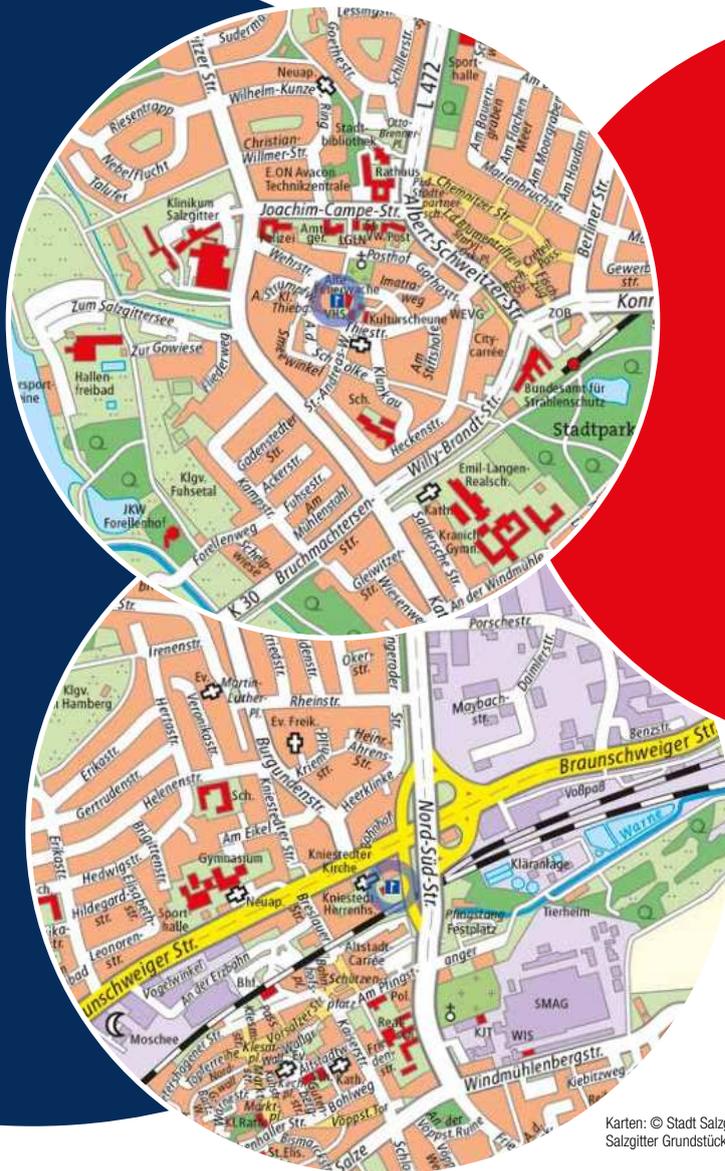
- 109 **Grundbildung**
- 110 Lesen und Schreiben für Erwachsene
- 110 Digitale Grundbildung
- 110 Schulabschlüsse



- 111 **Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund**
- 112 Deutsch als Fremdsprache
- 112 Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung



- 115 **Sprachen**
- 117 Deutsch als Fremdsprache
- 118 Niederdeutsch / Platt
- 118 Englisch
- 121 Französisch
- 123 Spanisch
- 124 Italienisch
- 125 Türkisch
- 125 Arabisch
- 126 Russisch
- 126 Japanisch
- 127 Niederländisch
- 127 Dänisch



Anschrift

Fachdienst Bildung
Städtische Volkshochschule Salzgitter
Büro Salzgitter-Lebenstedt
 Thiestraße 26 a
 38226 Salzgitter
 Telefon 0 53 41 / 839-36 04

Büro Salzgitter-Bad
 Braunschweiger Straße 137 a
 38259 Salzgitter
 Telefon 0 53 41 / 839-22 00

oder
 Telefax 0 53 41 / 839-49 43
 vhs@stadt.salzgitter.de
 www.vhs-salzgitter.de

Sie finden uns jetzt
 auch auf Instagram



Öffnungszeiten

montags	09:00 bis 12:00 Uhr
dienstags	09:00 bis 12:00 Uhr
	14:00 bis 16:00 Uhr
donnerstags	14:00 bis 18:00 Uhr
	(in den Ferien Termine nur nach Vereinbarung)
freitags	09:00 bis 12:00 Uhr
weitere Terminvereinbarungen nach Bedarf	

Karten: © Stadt Salzgitter – Eigenbetrieb SZGE,
 Salzgitter Grundstücksentwicklung 2016

Unterrichtsstätten

Salzgitter-Lebenstedt Arbeitskreis Stadtgeschichte Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte Wehrstraße 29 ☎ 4 45 81	Stadtbibliothek Joachim-Campe-Straße 4 ☎ 839-34 34	Salzgitter-Gebhardshagen Sporthalle Burg Sternbergstraße 7 a
AWISTA Fredenberg Kurt-Schumacher-Ring 4 ☎ 9 02 77 12	Volkshochschule Thiestraße 26 a ☎ 839-36 04	SV Glück-Auf Gebhardshagen Gustedter Straße 125 ☎ 7 70 15
Begegnungsstätte Brücke Biologische Station NABU Salzgitter Siebenbürgener Straße ☎ 9 02 77 16	Salzgitter-Bad Gymnasium SZ-Bad Am Eikel 22 ☎ 839-7620	Salzgitter-Thiede Grundschule Thiede Dr.-Heinrich-Jasper-Straße 16 ☎ 2 61 50
Fredenbergforum e.V. Kurt-Schumacher-Ring 4 ☎ 5 05 12	SV Union Salzgitter Friedrich-Ebert-Straße 110	Salzgitter-Watenstedt Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte Tor 1 Salzgitter AG Eisenhüttenstraße ☎ 4 45 81
Emil-Langen-Realschule Saldersche Straße 5 a ☎ 40 97 44	Stadtbibliothek Marktplatz 11 ☎ 839-20 81	Goslar Kaiserpfalz Parkplatz Nord, Domplatz Rammelsberger Straße, Abzweigung B 82
Gottfried-Linke-Realschule Hans-Böckler-Ring 8/10 ☎ 0171 970 6097	Thermalsolebad Parkallee 3 ☎ 30980	
Hauptschule An der Klunkau Klunkau 5 - 7 ☎ 17 86 75	Volkshochschule Kniestedter Herrenhaus, Braunschweiger Straße 137 a ☎ 839-22 00	



Sabine Minkus Manuela Sieker Antje Behre Kristina Wojna Claudia Johannes Isabella Kortun Diana Timmler Ewa Scheibler Paula Grüneberg Kerstin Breshler-Moser

Fachdienst Bildung Städtische Volkshochschule Salzgitter

Büro Salzgitter-Lebenstedt
Thiestraße 26 a
38226 Salzgitter
Telefon 0 53 41 / 839-36 04

Büro Salzgitter-Bad
Braunschweiger Straße 137 a
38259 Salzgitter
Telefon 0 53 41 / 839-22 00

Weitere Kontakte
Telefax 0 53 41 / 839-49 43
vhs@stadt.salzgitter.de
www.vhs-salzgitter.de
 vhs.sz

Leitung des Fachdienstes Bildung
Andreas Reichelt
Telefon 0 53 41 / 839-37 03
andreas.reichelt@stadt.salzgitter.de

Verwaltungsleitung des Fachdienstes
Bildung
Anna Koch
Telefon 05341 / 839-32 80
anna.koch@stadt.salzgitter.de

Verwaltungsmitarbeiterin
Isabella Kortun
Telefon 05341 / 839-36 96
isabella.kortun@stadt.salzgitter.de

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Fachdienst Bildung
Städt. Volkshochschule Salzgitter
Thiestraße 26 a
38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41 / 839-36 04
Telefax: 0 53 41 / 839-49 43
E-Mail: vhs@stadt.salzgitter.de
www.vhs-salzgitter.de

Gestaltung:
oker 11 media house
Juliusstraße 11, 38118 Braunschweig

Druck:
MÖLLER PRO MEDIA GmbH
Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde
Auflage: 6.500 Exemplare

Fotonachweise: S. 5: VHS, S. 12: VHS, S. 13 oben: VHS, S. 13 unten: envato, S. 14: envato, S. 15: envato, S. 16 oben: VHS, S. 16 unten: envato, S. 17: VHS, S. 18: VHS, S. 19 - 20: envato, S. 21: VHS, S. 24 - 36: envato, S. 38: envato, Seite 40: VHS, S. 41 - 46: envato, S. 47 oben: VHS, S. 47 unten: envato, S. 59: envato, S. 60: VHS, S. 62 - 63: envato, S. 65: envato, S. 69 - 70: envato, S. 75 - 88: envato, S. 92 - 107: envato, S. 112 - 113: envato, S. 117 - 127: envato

Wir sind für Sie da:

Verwaltung / Anmeldung

N. N.
Telefon 0 53 41 / 839-22 00, vhs@stadt.salzgitter.de

Claudia Johannes
Telefon 0 53 41 / 839-36 04, claudia.johannes@stadt.salzgitter.de

Kimberly Zeidler
Telefon 0 53 41 / 839-36 04, kimberly.zeidler@stadt.salzgitter.de

Verwaltung / Sachbearbeitung

Ellen Simon
Telefon 0 53 41 / 839-37 51, ellen.simon@stadt.salzgitter.de

Diana Timmler
Telefon 0 53 41 / 839-37 06, diana.timmler@stadt.salzgitter.de

Programmplanung und Bildungsberatung

Antje Behre
Telefon 0 53 41 / 839-22 23, antje.behre@stadt.salzgitter.de

Kerstin Breshler-Moser
Telefon 0 53 41 / 839-22 04,
kerstin.breshler-moser@stadt.salzgitter.de

Paula Grüneberg
Telefon 0 53 41 / 839-36 44, paula.grueneberg@stadt.salzgitter.de

Sabine Minkus
Telefon 0 53 41 / 839-37 05, sabine.minkus@stadt.salzgitter.de

Ewa Scheibler
Telefon 0 53 41 / 839-36 89, ewa.scheibler@stadt.salzgitter.de

Manuela Sieker
Telefon 0 53 41 / 839-22 03, manuela.sieker@stadt.salzgitter.de

Kristina Wojna
Telefon 0 53 41 / 839-37 16, kristina.wojna@stadt.salzgitter.de

Kinder forschen mit Ihrer VHS Salzgitter!

Die Volkshochschule Salzgitter ist seit November 2023 Netzwerkpartner der Stiftung Kinder forschen und bietet in dieser Kooperation regelmäßig pro Semester Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita, Hort und Grundschule an!

Kooperation „Bildung in Salzgitter“

Die Städtische VHS Salzgitter, die Evangelische Familien-Bildungsstätte und die Katholische Familien-Bildungsstätte haben eine Kooperationsvereinbarung geschlossen, in der es u. a. heißt: „Im Interesse ihrer jeweiligen Zielgruppe koordinieren sie – bei der Bewahrung unterschiedlicher Ausrichtung – ihre Arbeit inhaltlich mit dem Ziel, Doppelangebote zu vermeiden.“

Wenn Sie also spezielle Fragen zum Bereich rund um die Familie haben, können Sie sich informieren bei der:

- Evangelischen Familien-Bildungsstätte Salzgitter, Kattowitzer Str. 225, Tel.: 0 53 41 / 83 63 30
- Katholische Familien-Bildungsstätte Salzgitter, Saldersche Str. 3, Tel.: 0 53 41 / 4 56 82

Schulferien in Niedersachsen

Herbstferien: 4. Oktober bis 19. Oktober 2024
Beweglicher Ferientag: 1. November 2024
Weihnachtsferien: 23. Dezember 2024 bis 4. Januar 2025

Im Allgemeinen findet in den Schulferien kein Unterricht statt. Über Ausnahmen werden Sie informiert.

Anmeldung / Kurs-Service

Anmeldung / Kurs-Service

Anmeldung / Kurs-Service

Integrationskurse

Studienreisen

**Politik / Gesellschaft / Umwelt
Kultur und Gestalten / Reisen
55+ / Stiftung Kinder forschen**

**Arbeit und Beruf / Firmenberatung
Auftragsmaßnahmen**

Gesundheitsbildung / Grundbildung

**Sprachen
Leitung des Fachgebietes
Volkshochschule**

**Angebote für Menschen mit
Migrationshintergrund**

**EDV
talentCAMPus**

**Junge Volkshochschule
BONA-SZ
Stiftung Kinder forschen**

Informationen von A - Z

Anmelden

Eine Kursanmeldung muss schriftlich erfolgen. Nutzen Sie dafür das VHS-Anmeldeformular. Dieses können Sie ausgefüllt persönlich in der VHS Salzgitter-Lebenstedt oder in der VHS-Zweigstelle im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad abgeben oder per Post oder Fax (0 53 41 / 839-49 40) schicken. Eine Online-Anmeldung ist unter www.vhs-salzgitter.de möglich. Anmeldungen per E-Mail sind nicht ausreichend.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten von uns – außer bei Bildungsurlauben oder einer Online-Anmeldung – keine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Nur bei Kursausfall oder Kursänderungen werden Sie von uns informiert.

Ausfall von Kursen

Für die Durchführung von Kursen ist eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wenn ein Kurs z. B. wegen mangelnder Anmeldungen abgesagt werden muss, werden Sie von uns informiert. Bei kurzfristigen Unterrichtsausfällen werden Sie von uns telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt. Geben Sie deshalb bitte immer bei der Kursanmeldung Ihre Telefon- oder Handynummer und E-Mail-Adresse an.

Abmelden

Eine kostenfreie Abmeldung ist nur schriftlich gegenüber der VHS bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Nach dieser Frist ist eine Abmeldung nur dann zulässig, wenn ein vom Teilnehmer bzw. von der Teilnehmerin nicht zu vertretender Grund vorliegt. Bei Krankheit ist die Vorlage eines ärztlichen Attestes notwendig.

Abmeldungen beim Dozenten sind nicht möglich!

Barrierefreiheit

Die VHS-Zweigstelle in Salzgitter-Bad, das Kniestedter Herrenhaus, ist barrierefrei. Die Räume der VHS in der Thiestraße sind teilweise barrierefrei.

Bei Nachfragen wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer 0 53 41 / 839-36 04.

Bezahlen

Sie können uns eine Einzugsermächtigung erteilen. Die Gebühren werden dann nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen. Sie erhalten von uns auf jeden Fall ein Schreiben, in dem die Abbuchung angekündigt wird.

Achtung! Das Formular zur Einzugsermächtigung und zum SEPA-Lastschriftmandat muss der VHS mit der Originalunterschrift vorliegen.

Falls Sie keine Abbuchung wünschen, erhalten Sie von uns eine Rechnung mit dem Kassenzeichen, das bei der Überweisung angegeben werden muss. Barzahlung ist nur möglich, wenn in der Kursbeschreibung ausdrücklich darauf hingewiesen wird.

Bildungsurlaub

Das Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung für die Freistellung durch den Arbeitgeber. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt. Weitere Informationen lesen Sie auf Seite 10.

Ermäßigungen

Bitte informieren Sie sich vor der Kursanmeldung über mögliche Ermäßigungen. Diese können nur bei Vorlage gültiger Nachweise geltend gemacht werden. Eine nachträgliche Gewährung ist nicht möglich. Im Kursprogramm besonders gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen können von dieser Regelung ausgeschlossen werden.

Fragen und Beratung

Bei allen inhaltlichen Fragen oder auch Fragen zur Einstufung in Sprachkursen stehen Ihnen unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung. Sie finden ihre Kontaktdaten auf der ersten Seite des entsprechenden Fachbereiches und auf der Seite 5.

Geschenkgutscheine

Sie können unsere Kurse auch verschenken. Sie erhalten Geschenkgutscheine in der VHS Salzgitter-Lebenstedt oder in der VHS-Zweigstelle im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad.

Lehrbücher

Kaufen Sie sich das angegebene Lehrbuch erst nach dem 1. Kursabend, wenn sicher ist, dass der gewählte Kurs auch wirklich der richtige für Sie ist.

Parken

Beide Häuser der VHS verfügen über eine ausreichende Anzahl von Parkplätzen.

Warteliste

Wenn in einem gewünschten Kurs bereits alle Plätze belegt sind, nehmen wir Sie gern in eine Warteliste auf. Sollten Plätze frei werden, werden wir Sie darüber informieren. Wenn es möglich ist, versuchen wir bei ausreichend großer Nachfrage einen Zusatztermin für den Kurs anzubieten.

Weitere Teilnahmebedingungen

Alle Teilnahme- und Ermäßigungsbedingungen finden Sie unter AGB und Datenschutzbestimmungen.

Auch die VHS betrifft das Umsatzsteuergesetz!

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

beim Durchstöbern unseres vielfältigen Kursangebotes werden Sie bei der Gebührendarstellung teilweise folgenden Hinweis lesen: „(inkl. 19 % Umsatzsteuer)“.

Da wir als Betrieb gewerblicher Art betrachtet werden, sind wir rechtlich dazu verpflichtet, auf einige Kurse eine Umsatzsteuer von 19 % zusätzlich zu der Kursgebühr zu kalkulieren. Diese Umsatzsteuer dient der VHS nicht als Gewinn, sondern muss beim zuständigen Finanzamt wieder abgeführt werden. Wir bemühen uns, bei diesen Kursen die Gebühren so gering wie möglich zu halten, um die zusätzlichen Kosten der Umsatzsteuer damit ausgleichen zu können.

Bei Kursen mit Kursgebühren, die keinen Hinweis auf eine Umsatzsteuer enthalten, liegt eine Umsatzsteuerbefreiung nach § 4 Nr. 22 a UStG vor. Wir hoffen auf Ihr Verständnis. Wir würden uns wünschen, dass Sie weiterhin unser qualitativ und quantitativ hochwertiges Kursprogramm in Anspruch nehmen.

Ihr VHS Team

Bildung und Teilhabe



Was sind Leistungen für Bildung und Teilhabe?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringen Einkommen werden durch die Leistungen für Bildung und Teilhabe unterstützt, damit sie Angebote in Schule und Freizeit mit Gleichaltrigen wahrnehmen können.

Wer kann die Zuschüsse erhalten?

Kinder und Jugendliche können die Leistungen für Bildung und Teilhabe bekommen, wenn die Familien eine der folgenden staatlichen Leistungen beziehen:

- Bürgergeld
- Sozialhilfe
- Asylbewerberleistungen
- Wohngeld
- Kinderzuschlag

Die Leistungen gibt es für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zum 25. Lebensjahr.

Ausnahme: Die Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben gibt es nur bis zum 18. Lebensjahr.

Was muss ich tun, um die Zuschüsse zu erhalten?

Bei Bezug von Bürgergeld, von Sozialhilfe oder von Asylbewerberleistungen ist kein gesonderter Antrag auf Bildung und Teilhabe-Leistungen erforderlich. Die gewünschten Leistungen müssen aber noch durch geeignete Nachweise konkretisiert werden.

Empfänger von Wohngeld und Kinderzuschlag müssen alle Leistungen gesondert beantragen.

Übrigens: Lernförderung muss immer extra beantragt werden.

Welche Leistungen gibt es?

Ausflüge und Klassenfahrten:

Die anfallenden Kosten für ein- und mehrtägige Ausflüge mit Schule, Kindertagesstätte, und Kindertagespflege können übernommen werden.

Schulbedarf:

Für Schulmaterialien werden pauschal zum 01. August 130,00 € und zum 01. Februar 65,00 €

gewährt. (Stand 01.01.2024. Seit dem 01.01.21 erfolgt eine jährliche Anpassung).

Schülerbeförderungskosten:

Die Fahrtkosten zur Schule können übernommen werden, wenn zwischen Wohnort und der nächstgelegenen Schule mehr als drei Kilometer liegen und die Übernahme der Kosten nicht bereits von anderer Stelle erfolgt.

Mittagessen:

Die Kosten für das Mittagessen in Schule, Kindertagespflege und Kindertageseinrichtung werden vollständig übernommen.

Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben:

Für Aktivitäten mit anderen Kindern außerhalb der Schule, z.B. in Vereinen, bei Freizeiten oder im Musikunterricht wird ein Budget von monatlich 15,00 € zur Verfügung gestellt. Monatliche Beträge können auch für einmalige, größere Aktivitäten angespart werden.

Lernförderung:

Wenn die wesentlichen Lernziele gefährdet sind und schulische Angebote nicht ausreichen, können die Kosten für Nachhilfeunterricht übernommen werden.



An wen kann ich mich wenden?

Stadt Salzgitter
Fachdienst Soziales und Senioren
Bildung und Teilhabe
Lichtenberger Str. 2a
38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41 / 839-4088
E-Mail: Bildungspaket@stadt.salzgitter.de

Für Bezieher von Bürgergeld:
Jobcenter Salzgitter
Lichtenberger Str. 2a
38226 Salzgitter
Telefon: 05341/868 480
E-Mail: Jobcenter-Salzgitter@jobcenter-ge.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Stadt Salzgitter
Fachdienst Soziales und Senioren
Bildung und Teilhabe
Stand 11/2023

Fotos:
Panthermedia, Stadt Salzgitter, Jobcenter Salzgitter

Bildungsurlaub

Seit Januar 1975 gilt das Niedersächsische Bildungsurlaubgesetz (NBildUG).

Wer ist anspruchsberechtigt?

Anspruchsberechtigt sind alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben (Arbeiterinnen und Arbeiter, Angestellte, Auszubildende). Anspruchsberechtigt sind auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ständig wechselnde Einsatzorte in Deutschland haben, deren Arbeitgeber aber in Niedersachsen seinen Hauptsitz hat.

Während des Bildungsurlaubs wird Lohn bzw. Gehalt vom Arbeitgeber weitergezahlt. Voraussetzung für die erstmalige Inanspruchnahme des Bildungsurlaubs ist jedoch, dass das Beschäftigungsverhältnis seit 6 Monaten besteht.

Der Anspruch der Arbeitnehmerin oder des Arbeitnehmers auf Bildungsurlaub umfasst normalerweise fünf Arbeitstage innerhalb eines laufenden Kalenderjahres. Dieser Anspruch gilt auch für Teilzeitbeschäftigte.

Die VHS Salzgitter bietet auch Bildungsurlaube für Teilzeitbeschäftigte an. Teilnehmen können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, deren Arbeitszeit die Hälfte der regelmäßigen Arbeitszeit (ca. 19,5 Stunden) beträgt. Wird diese Arbeitszeit überschritten, liegt es im Ermessen des Arbeitgebers, ob er den Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte genehmigt.

Welchem Zweck dient der Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub dient der Weiterbildung im Sinne des § 1 des Erwachsenenbildungsgesetzes. Jede/r Teilnehmer/in entscheidet selbst, in welcher Hinsicht sie ihre bzw. er seine Kenntnisse erweitern will.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann – aber muss nicht – mit dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres für einen zusammenhängenden Zeitraum geltend gemacht werden.

Dieselbe Möglichkeit besteht mit Zustimmung des Arbeitgebers für die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der vorangegangenen drei Kalenderjahre, die Zustimmung ist auf Verlangen schriftlich zu erklären.

Anmeldebestätigung

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie dann eine Anmeldebestätigung, mit der gleichzeitig die Anerkennung der Veranstaltung bescheinigt wird. Mit dieser Bestätigung teilen Sie spätestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihrem Arbeitgeber mit, dass Sie Bildungsurlaub nehmen wollen.

Abmeldung

Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis zum in der Kursbeschreibung angegebenen Anmeldeschluss möglich. Nach dieser Frist ist eine Abmeldung nur schriftlich gegenüber der Städtischen Volkshochschule und nur dann zulässig, wenn ein vom Teilnehmer/in nicht zu vertretender Grund vorliegt. Ein entsprechender Nachweis ist beizufügen.

Teilnahmebestätigung

Zum Schluss eines Bildungsurlaubsseminars erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie bitte dem Arbeitgeber vorlegen.

Wer kann noch teilnehmen?

Teilnehmen können alle Interessierten, auch wenn sie nicht oder nicht mehr im Berufsleben stehen.

Kalender für das Wintersemester 2024 / 2025 (inkl. Schulferien und gesetzliche Feiertage in Niedersachsen)

August	September	Oktober	November	Dezember	Januar
1 Do	1 So	1 Di	1 Fr. Allerheiligen	1 So 1. Advent	1 Mi Neujahr
2 Fr	2 Mo	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do
3 Sa	3 Di	3 Do Tag der Dt. Einheit	3 So	3 Di	3 Fr
4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa
5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So
6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo
7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di
8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 So 2. Advent	8 Mi
9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do
10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr
11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa
12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So
13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo
14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di
15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So 3. Advent	15 Mi
16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do
17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr
18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa
19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So
20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo
21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di
22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So 4. Advent	22 Mi
23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do
24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di Helligabend	24 Fr
25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi 1. Weihnachtstag	25 Sa
26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do 2. Weihnachtstag	26 So
27 Di	27 Fr	27 So Ende der Sommerzeit	27 Mi	27 Fr	27 Mo
28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di
29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi
30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do
31 Sa		31 Do Reformationstag		31 Di Silvester	31 Fr

Bildungsurlaub


Foto: Christel Schmidt

Herbst / Winter 2024
Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte

BU Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement	33012	07.10. - 11.10.2024	Seite 62
BU Französisch für „falsche“ Anfänger/innen	42965	07.10. - 11.10.2024	Seite 83
BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1	41925	14.10. - 18.10.2024	Seite 83
BU Italienisch für Anfänger/innen A1	45988	14.10. - 18.10.2024	Seite 84
BU Mentaltraining – ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag	33020	04.11. - 08.11.2024	Seite 62
BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!	50810	04.11. - 08.11.2024	Seite 85
BU Raus aus dem Hamsterrad – Selbstmanagement im Einklang mit sich und seiner Umwelt	50815	11.11. - 15.11.2024	Seite 85
BU Tabellenkalkulation mit Excel	51903	11.11. - 15.11.2024	Seite 107
BU Textverarbeitung mit Word	51902	25.11. - 29.11.2024	Seite 107
BU Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement	33010	02.12. - 06.12.2024	Seite 62
BU Webseiten – von der Planung bis zur Fertigstellung	51910	02.12. - 06.12.2024	Seite 107
BU Italienisch für Anfänger/innen A1 auf Sardinien	45990	auf Anfrage	Seite 84

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

BU Energie für Beruf und Alltag tanken	33040	11.11. - 15.11.2024	Seite 63
BU Achtsam im Beruf und Alltag – Ein Weg zur Stressbewältigung	33030	18.11. - 22.11.2024	Seite 63
BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise	33050	25.11. - 29.11.2024	Seite 63
BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise	33052	06.01. - 10.01.2025	Seite 63
BU Achtsam im Beruf und Alltag – Ein Weg zur Stressbewältigung	33032	13.01. - 17.01.2025	Seite 63
BU Dem Leben eine neue Richtung geben	50805	20.01. - 24.01.2025	Seite 84

Gemeinsam vor Ort!

- Persönlicher Service und individuelle Tarif- und Energieberatung
- Salzgitter liegt uns am Herzen: Wir fördern soziale, kulturelle und sportliche Projekte und machen uns für den regionalen Einzelhandel stark
- Vielfältige Angebote und Förderprogramme
- Ausbau der E-Mobilität in Salzgitter



GEMEINSAM
VOR ORT!



**Kundenzentrum
SZ-Lebenstedt**
Albert-Schweitzer-Straße 7-11

**Kundenzentrum
SZ-Bad**
Bohlweg 1





Bildung macht stark

In den Kursen im Fachbereich „junge Volkshochschule“ werden die für die spätere Berufswelt entscheidenden Fähigkeiten, wie z. B. Kreativität und die notwendigen Schlüsselkompetenzen: Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Problemlösefähigkeit, Kritikfähigkeit, Präsentationsfähigkeit und Arbeitsorganisation gefördert. Dabei beziehen sich unsere Kurse auf die individuellen Bedürfnisse und Lebenslagen unserer Teilnehmer/innen.

Unsere Kurse sind eine wichtige Ergänzung zu den schulischen Angeboten. Die Städtische Volkshochschule Salzburgitter möchte Schüler/innen sowie junge Erwachsene in ihrer persönlichen und beruflichen Orientierung und Motivation stärken.

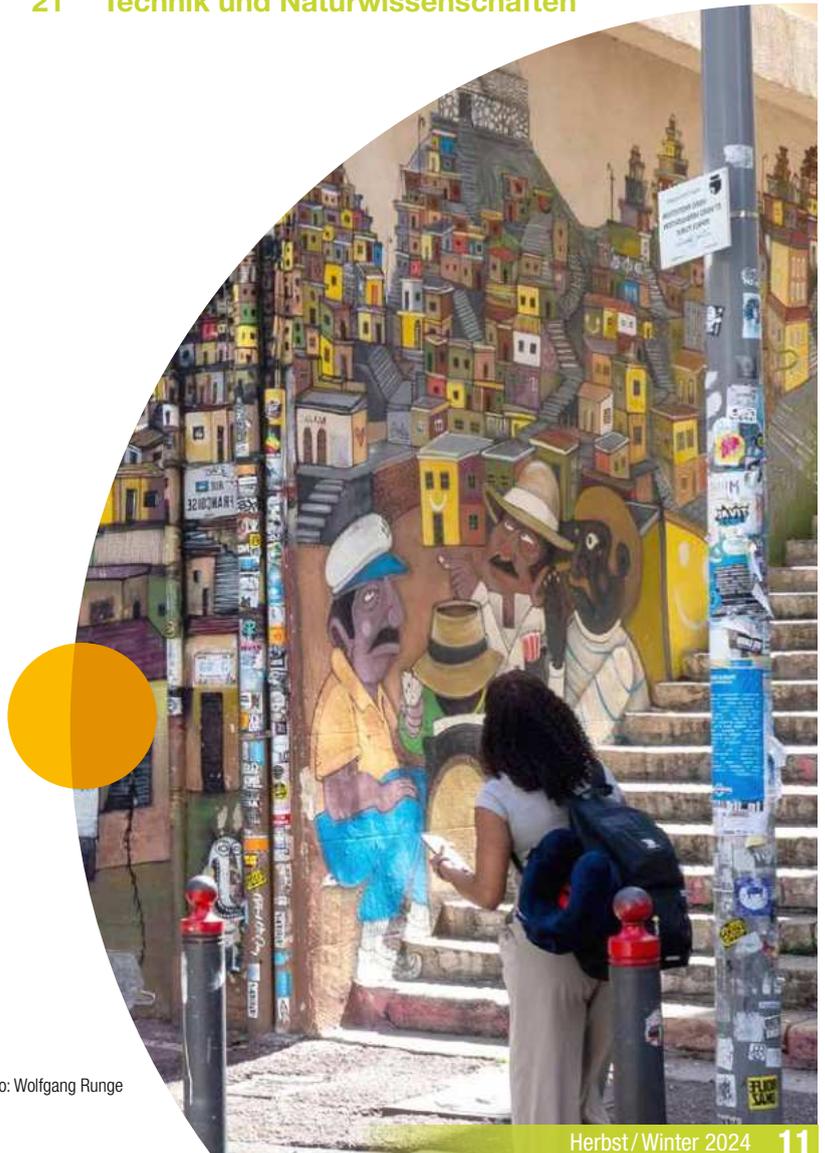
junge vhs

- 12 Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung
- 13 Bewegung und Körpererfahrung
- 14 Yoga und Entspannung
- 15 Natur erleben
- 16 Kochen und Backen
- 17 talentCAMPus
- 18 Kreatives
- 19 Rund um den Computer
- 20 Trainingskurse Sprachen
- 21 Technik und Naturwissenschaften

Fachbereichsleitung und Beratung:

Kristina Wojna
Telefon 0 53 41 / 839-37 16
kristina.wojna@stadt.salzgitter.de

Foto: Wolfgang Runge





Hinweis:

Leistungsempfänger nach SGB II (Alg II) und SGB XII erhalten Zuschüsse zur Teilnahme an den Kursen der „jungen vhs“. Bei der Anmeldung ist eine entsprechende Bescheinigung vorzulegen. Informationen erteilt Frau Marie Wicke unter 05341 / 839-39-02 vom FD Kinder, Jugend und Familie.

Achtung!

Für Schüler und Schülerinnen ist die mögliche Ermäßigung in der Gebühr bereits berücksichtigt, außer es wird gesondert darauf hingewiesen.

**VHS:
in Balance
bleiben**

**Persönlichkeitstraining und
Kompetenzentwicklung**

**Persönlichkeitstraining für
Jugendliche (ab 11 Jahre)**

NEU

„Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, doch ich gebe mein Bestes und mag mich!“

In diesem Persönlichkeitstraining wirst du unter anderem folgendes über dich in Erfahrung bringen:

- Stärken und Schwächen
- Was passiert im Gehirn während der Pubertät?
- Was kann ich tun, damit es mir gut geht und ich glücklich bin?
- Motivation vs. Willenskraft
- Wie rede ich mit mir selbst, was können Worte bewirken?

Kurs-Nr. 90020

14.09.2024

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Andrea Brandes

Kurs-Nr. 90025

04.10.2024

Freitag, 13:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Andrea Brandes

Kurs-Nr. 90030

02.11.2024

Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Andrea Brandes

Kurs-Nr. 90035

07.12.2024

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Andrea Brandes

**Persönlichkeitsentwicklung
& Selbstliebe – Workshop
für Teens (12 - 16 Jahren)**

NEU

In diesem Workshop lernst du einiges über die Pubertät und bekommst Tools an die Hand, wie du diese Phase des Erwachsenwerdens richtig gut meistern kannst.

- Phasen der Pubertät
- Gefühle
- Mein Körper
- Meine Stärken
- Achtsamkeitsübungen

Du kannst danach besser reflektieren, weshalb die Erwachsenen manchmal so komisch sind, warum du dich manchmal selber nicht verstehst und du weißt, dass du gut bist, so wie du bist!

Kurs-Nr. 90040

16.10.2024

Mittwoch, 12:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 55,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kathleen Fernschild-Trapp
(Training, Beratung und Coaching)

**Suchtprävention für Teenager
– Workshop für Teens
(12 - 18 Jahren)**

NEU

In diesem Workshop geht es darum, weshalb gerade Teenager gefährdet sind, süchtig zu werden und warum Suchtprävention so wichtig ist.

- Wonach kann man süchtig werden?
- Wer nimmt Einfluss?
- Was wird konsumiert?
- Suchtgedächtnis.
- Der Weg in die Sucht.
- Abgrenzung, aber wie?

Der Kurs hilft dabei, das Bewusstsein für Suchtgefahren zu schärfen, Risikofaktoren zu erkennen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um Suchtverhalten vorzubeugen.

Kurs-Nr. 90042

17.10.2024

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 55,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Kathleen Fernschild-Trapp
(Training, Beratung und Coaching)

**Belegst du sowohl den Kurs 90040 und 90042,
zahlst du ein Paketpreis von nur 82,50 €.**



Weitere Informationen unter
Glückliche Kinderherzen –
Glückliche Zukunft
(www.gluecklichekinderherzen.de)
Oder auf Instagram
#gluecklichekinderherzen2022



VHS lässt dich wachsen

Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg



– Web-Seminar –

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste?

Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit.

Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- Optimierte dein Zeitmanagement und lerne effizienter.
- Baue Motivation auf und besiege deinen Schweinehund.
- Überwinde Prüfungsängste und verabschiede dich von Blockaden.
- Halte deinen Fokus und lerne schneller.
- Stärke deine Ressourcen und erlange mehr Selbstvertrauen.

In 6 Modulen erwarten dich 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Solltest du Fragen haben, kannst du dich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden.

Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und dir dabei helfen, deine Lernziele zu verwirklichen.

Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

Kostenfreies Infovideo:

<https://glueckwaerts.coachy.net/lernfrust-ade-mit-freude-motivation-zum-lernerfolg/das-geheimnis-leichten-lernens>

Kurs-Nr. 90045

6 U.-Std., 69,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Julia Windisch

Weitere Informationen unter Glückwärts Ganzheitliche Stressbewältigung Achtsamkeit Stresskompetenz (glueckwaerts.com)

KIDSSAFE-Kinderschutz-training für Schüler/innen (1. - 6. Klasse)



SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!

– Web-Seminar –

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist.

Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren.

Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell & einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß!

Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag.

Ebenso stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Der KIDSSAFE-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden.

Kurs-Nr. 90070

06.11.2024 - 04.12.2024

Mittwoch, 15:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 5,5 U.-Std., 20,00 € inkl. 19 % Umsatzsteuer ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Natasche Stefan

Kurs-Nr. 90075

22.01.2025 - 21.02.2025

Mittwoch, 15:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 5,5 U.-Std., 20,00 € inkl. 19 % Umsatzsteuer ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Natasche Stefan

Die gesamte Kursdauer beträgt 5,5 Stunden und kann vier Wochen lang (ab Kursstart) uneingeschränkt genutzt werden. Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen.

Bewegung und Körpererfahrung

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ (5 - 11 Jahren)

„Gegen Gewalt und Mobbing in Kitas und Schulen“

– Wochenendseminar –

Ihr wollt euch auch ohne Muckis in der Kita oder in der Schule behaupten. In diesem Selbstbehauptungskurs lernst du:

- Bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben.
- Konflikte gewaltfrei und eigenständig zu lösen.
- Eigene Grenzen zu erkennen und die Grenzen anderer zu akzeptieren.
- Den Fokus auf das Gute zu lenken.
- Gewalt zu erkennen und richtig Hilfe zu holen.
- Auf seine Gefühle zu hören.

Wir freuen uns darauf, mit euch gestärkt und motiviert in die neue Kita- oder Schulwoche zu starten.

Kurs-Nr. 90050

14.09.2024 - 15.09.2024

Samstag - Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

2 Termine, 4 U.-Std., 62,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Carusio

Kurs-Nr. 90052

09.11.2024 - 10.11.2024

Samstag - Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

2 Termine, 4 U.-Std., 62,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Carusio

Kurs-Nr. 90054

18.01.2025 - 19.01.2025

Samstag - Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

2 Termine, 4 U.-Std., 62,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Carusio

Geschwisterkinder zahlen nur 39,00 €.



Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ (5 bis 11 Jahren)

NEU

– Aufbaukurs – – Wochenendseminar –

Nachdem Ihr Kind bereits an einem Kurs nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ der Glückskrieger Academy teilgenommen hat, ist dieser Aufbaukurs die perfekte Gelegenheit, das erlangte Wissen zu vertiefen und zu erweitern. Themen wie Mobbing, Ausgrenzung, Lästereien, Cybermobbing und Selbstbehauptung werden behandelt, um Ihr Kind in schwierigen Situationen noch stärker und selbstbewusster agieren zu lassen.

Denn jedes Kind soll die Chance auf eine unbeschwerte Kindheit haben.

Kurs-Nr. 90060

26.10.2024 - 27.10.2024

Samstag - Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 62,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Carusio

Geschwisterkinder zahlen nur 39,00 €.

Traumreise nach Afrika – Ein Musical Projekt für Kinder von 5 - 11 Jahren

NEU

– Workshop mit anschließender Vorführung –



Hier könnt ihr mit dem Musikpädagogen Bernd Lange ein echtes Musical einstudieren und vor euren Eltern, Verwandten und / oder Freunden am Ende aufführen.

In einem modernen afrikanischen Märchen

schlüpft ihr in verschiedene Schauspielrollen, singt einige Lieder und spielt Trommelrhythmen und sorgt mit entsprechenden Instrumenten für die entsprechende Geräuschkulisse.

Ihr werdet nach euren eigenen Wünschen und Fähigkeiten in das Musical eingebunden und natürlich steht der Spaß an erster Stelle.

Kurs-Nr. 90120

16.11.2024

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Bernd Lange

In Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter



Kürbiswanderung

Wir treffen uns am Parkplatz Reppnersche Bucht am Salzgittersee und wandern über verkehrsberuhigte und begrünte Wege zum Kürbisfest nach Salzgitter-Engelstedt. Die Strecke beträgt ca. 12 km. Im Wandern geübte Kinder sind ebenfalls eingeladen. Bitte bequeme Schuhe sowie dem Wetter angepasste Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 32736

22.09.2024

Sonntag, ab 10:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt,

Parkplatz Reppnersche Bucht, Westfalenstraße

Ingrid Redetzki

Pilzlehrwanderung – Wir probieren ein leckeres Pilzrezept

Wir erkunden die geheimnisvolle Welt der Pilze und erfahren etwas über ihre Lebensgemeinschaft mit den Bäumen. Bei unserer ca. 6 km langen Wanderung stoßen wir auch auf Freundes- sowie Zersetzerpilze und lernen, einige schmackhafte Pilze von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden.

Familien mit Kindern sind herzlich eingeladen. Kinder bekommen einen Stempel in ihr Kinderstempelheft.

Bitte bequeme Schuhe sowie dem Wetter angepasste Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 32740

19.10.2024

Samstag, ab 10:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Gebhardshagen,

Am Schützenhaus

Beate Vitt

Laternenwanderung um den Salzgittersee

NEU

Mit Laternen wandern wir ca. 6 km um den Salzgittersee und erleben ihn dabei in einem ganz anderen Licht. Neben Erwachsenen sind Kinder in Begleitung von Eltern bzw. Großeltern zu diesem Abenteuer ebenfalls herzlich eingeladen.

Bitte eine Laterne sowie einen Rucksack-Snack mitbringen und wettergerechte Kleidung und Schuhe tragen.

Kurs-Nr. 32742

03.11.2024

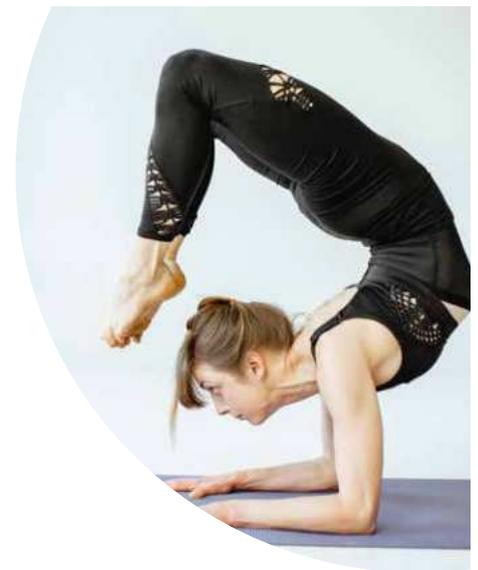
Sonntag, ab 17:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt, Café del Lago,

Am Salzgittersee

Beate Vitt



Yoga und Entspannung

Familien-Yoga, Entspannung und Meditation: Harmonie für Groß und Klein

NEU

In der heutigen hektischen Welt, in der Stress und Alltagsverpflichtungen oft überhandnehmen, wird es immer wichtiger, Zeit für Ruhe, Entspannung und innere Ausgeglichenheit zu finden. Yoga, Entspannung und Meditation sind großartige Wege, um dies zu erreichen und die ganze Familie einzubeziehen. In diesem Kurs werden wir gemeinsam in die Welt des Familien-Yoga eintauchen, Entspannungstechniken erlernen und Meditation praktizieren, um Ruhe und Harmonie für jedes Familienmitglied zu schaffen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yoga-Matten (falls vorhanden), ein Kissen und Wasserflaschen.

Kurs-Nr. 90100

29.11.2024

Freitag, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 16,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Yoga für kleine Entdecker (6 - 10 Jahren)

NEU

Entdecke mit uns die Welt des Yogas! Unser Kurs bietet dir spielerische Übungen, Atemtechniken und kreative Spiele an.

Mitzubringen sind: Rutschfeste Socken und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90105

03.11.2024

Sonntag, 11:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Mandala und Entspannung (6 - 11 Jahren)

NEU

In diesem Kurs werdet ihr die Gelegenheit haben, eure Kreativität zu entfalten und gleichzeitig Entspannungstechniken erlernen. Ihr werdet die faszinierende Welt der Mandalas entdecken und lernen, wie man diese wunderschönen Muster selbst gestaltet. Dadurch wird eure Konzentration und Feinmotorik gestärkt. Und ganz nebenbei könnt ihr einfache Entspannungstechniken erleben, die euch helfen werden, Stress abzubauen und Ruhe zu finden. Die Dozentin freut sich darauf, gemeinsam mit euch kleinen Künstlern und Entspannungssuchenden eine inspirierende Zeit zu verbringen. Mitzubringen sind: Rutschfeste Socken und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90110

19.10.2024

Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Yoga, Lachyoga und Entspannung für Kinder (6 - 11 Jahren)

Ihr Kinder lacht herzlich gerne und am besten, wenn ihr viel Platz zum Toben und Bewegen habt? Kommt alleine oder mit Freunden zum Lach Yoga! An diesem Tag wollen wir gemeinsam lachen, fröhlich und lustig sein.

Ihr dürft in ein Abenteuer eintauchen und die Tierwelt im Lach Yoga kennenlernen.

Atmen, Dehnen, Bewegen, Klatschen helfen uns, schnell ins Lachen zu kommen... auch ohne Grund! Eine Fantasie- und Entspannungsreise rundet am Ende den Kurs ab.

Mitzubringen sind: Rutschfeste Socken und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90115

17.11.2024

Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Natur erleben

Einblicke in die Bienenhaltung (ab 6 Jahre)

– Web-Seminar –

Entdeckt hier die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft. Wir laden dich ein, mehr über diese wichtigen Bestäuber zu erfahren und ihre Rolle in unserer Welt zu schätzen.

Kurs-Nr. 91220

09.03.2024

Samstag, 14:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 2,00 € ohne Ermäßigung Anbieter

nimmt 2,00 € Verwaltungsgebühren

Web-Seminar

Robert Löffler

Nach der Anmeldung erhaltet ihr von uns den Link per Mail.

Waldbaden – Shinrin Yoku

im Rahmen des Projektes „Natur erleben“

Bei dieser Form des Heilens wirken die Kräfte der Natur auf Körper und Geist. Ruhig und achtsam gehen wir mit uns und der Natur um, erleben Entspannung und Losgelöst sein vom Alltag. Die Abwehrkräfte werden gestärkt, Stress wird vermindert. Kinder in Begleitung von Eltern bzw. Großeltern sind zu diesem Abenteuer ebenfalls herzlich eingeladen. Bitte bequeme und wettergerechte Kleidung tragen und ein Picknick mitbringen. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Friedrich-Ebert-Straße vor der Firma Holz-Kittler.

Waldbaden im Septemberwind

Kurs-Nr. 31002

06.09.2024

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

(Parkplatz am Ende der Straße)

Beate Vitt

Waldbaden im Goldenen Oktober

Kurs-Nr. 31004

25.10.2024

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

(Parkplatz am Ende der Straße)

Beate Vitt

In Kooperation mit dem NABU Salzgitter e.V.

Survivaltraining – für taffe Eltern und mutige Kids

– Grundkurs –



Dieser besondere Abenteuertag ist für taffe Eltern konzipiert, die Lust haben, gemeinsam mit ihrem Kind/ihren Kindern die Natur aufspannende Art zu entdecken und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Sowohl beim gemeinsamen Lagerbau, dem Errichten eines eigenen Feuers, lösen von Orientierungsaufgaben oder beim Spurenlesen wird das Vertrauen in die gegenseitige Beziehung gestärkt. Ein Tag der euch als gemeinsames Highlight immer in Erinnerung bleiben wird!

Bitte auf wettergerechte Kleidung und Schuhe achten und eigene Verpflegung mitbringen.

Kurs-Nr. 16050

25.08.2024

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Die Gebühr wird für ein Elternteil plus ein Kind

berechnet. Für jedes weitere Kind werden 32,00 €

berechnet. Bitte kontaktieren Sie uns bei zusätzlichen

Anmeldungen wegen der Abrechnung.

Salzgitter-Lebenstedt, Biologische Station NABU Salzgitter,

Siebenbürgener Straße

Marc Hatzenbiler, Andre Kankowsky

Kurs-Nr. 16049

29.09.2024

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Die Gebühr wird für ein Elternteil plus ein Kind

berechnet. Für jedes weitere Kind werden 32,00 €

berechnet. Bitte kontaktieren Sie uns bei zusätzlichen

Anmeldungen wegen der Abrechnung.

Salzgitter-Lebenstedt, Biologische Station NABU Salzgitter,

Siebenbürgener Straße

Marc Hatzenbiler, Andre Kankowsky

Siehe auch

Kurs-Nr. 16042, 16044

Wildnis-Overnight – Übernachtung im Wald

Seite 30

Siehe auch

Kurs-Nr. 16046

Survivaltraining – Selbsterfahrung in der

Natur

Seite 30

VHS:
Stark in die
Zukunft





Gesund und lecker kochen (ab 8 Jahre)

– Ferienkurs –

In diesem Kochkurs entdecken wir gemeinsam die kunterbunte Welt des Kochens. Zusammen in Begleitung eines Erwachsenen werden wir eine spaßgeladene Reise durch die Vielfalt von gesunden und leckeren Gerichten unternehmen. Alles steht im Zeichen von Freude, Kreativität und einer gesunden Ernährung. Gemeinsam werden wir nicht nur bunte und leckere Gerichte zaubern, sondern auch das Interesse für eine ausgewogene Ernährung bei euch kleinen Köche und Köchinnen wecken.

Mitzubringen sind: Bitte eine Schürze, Restegefäße und ein Geschirrhandtuch.

Kurs-Nr. 90315

22.01.2025

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten und 19% Mehrwertsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Abenteuer Kekse backen ohne Zucker für Kinder! (ab 8 Jahre)

NEU

Liebe junge Bäckerinnen und Bäcker, seid ihr bereit, eure Backkünste auf eine zuckerfreie Reise zu schicken? In unserem super coolen Kurs könnt ihr lernen, wie man die leckersten Kekse ohne Zucker backt! Wir werden zusammen kneten, formen und kreativ sein, während wir unsere eigenen gesunden Leckerbissen kreieren und dabei nicht auf den Genuss verzichten müssen.

Schnappt euch eure Schürzen und meldet euch an - die Plätze sind begrenzt und wir wollen sicherstellen, dass jeder von euch die Chance hat, dabei zu sein! Es wird ein Backspaß, den ihr nicht verpassen wollt! Mitzubringen sind: Bitte eine Schürze, Restegefäße und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90320

14.12.2024

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten und 19% Mehrwertsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Kochen und Backen

Cooking Kids (8 - 12 Jahren)

– Ferienkurs –

Fertigprodukte sind „out“, selbst gekochtes Essen ist „in“! In diesem Kochkurs lernt ihr, wie man einfache, aber leckere warme und kalte Speisen zubereitet. Dabei werdet ihr feststellen, dass selbst Gekochtes richtig gut schmeckt – selbst wenn es gesund ist. Spaß am Kochen und Erfolgserlebnisse werden garantiert! Mitzubringen sind: Bitte eine Schürze, Restegefäße und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90305

18.10.2024

Freitag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 29,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten und 19% Mehrwertsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kekse backen für junge Bäckerinnen und Bäcker (6 - 12 Jahren)

– Ferienkurs –

Kneten, Formen, Backen – Lust auf ein süßes Abenteuer? Kommt zu unserem Kurs „Kekse backen mit Kindern“ an der Volkshochschule! Zusammen werden wir leckere Kekse backen und Spaß haben.

- Wir probieren einfache Rezepte aus und zaubern bunte Kekse.

- Und natürlich dürft ihr eure Kekse nach Lust und Laune dekorieren!

Schnappt euch eure Eltern und meldet euch schnell an – die Plätze sind begrenzt!

Mitzubringen sind: Bitte eine Schürze, Restegefäße und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90310

11.12.2024

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten und 19% Mehrwertsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Kochen und Backen mit Freunden

Du kannst in der Volkshochschule Salzgitter-Bad mit bis zu 10 Personen einen privaten Koch- oder Backkurs bestellen oder deinen Kindergeburtstag als Kochevent planen. Sag uns, was du kochen oder backen möchtest und wir organisieren deine Veranstaltung bis zu 3 Zeitstunden und stellen eine erfahrene Kochkraft und eine Küche mit separatem Essraum in gepflegter Atmosphäre zur Verfügung.

Kontakt:

Kristina Wojna

Tel.: 05341 / 839 3716

Mail-Adresse:

kristina.wojna@stadt.salzgitter.de



VHS lässt
dich
wachsen

Kultur macht STARK
Bündnisse für Bildung

GEFÖRDERT VON
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung Förderprogramm des BMBF 2023 - 2027 talentCAMPus

Osterferien 2024

Fit ins Jahr

Dieses Jahr veranstaltet die Volkshochschule im Rahmen des talentCAMPus (kostenloses Ferienprogramm des Deutschen Volkshochschulverbandes) eine Entdeckungsreise in Salzgitter und Umgebung. In den Osterferien startete das Gesamtprojekt mit „Fit ins Jahr“. 23 Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 15 Jahren hatten viel Spaß bei den verschiedenen Aktivitäten und lernten dabei auch etwas über die Geschichte und Attraktionen der Region kennen. Es ging zum Fitnesspark in Salzgitter-Bad zum Fitness-Check, zur Schnitzeljagd zur Burg Gebhardshagen mit dem Ritterburgspielplatz und im Schloß Salder lernten die Kids die App Spürnasen kennen und fertigten eine eigene Specksteinfigur. Ein Tag verbrachten die Mädchen und Jungen im Kinder- und Jugendtreff, u. a. zum Backen und Basteln von Ostergeschenken. Es wurden getobt und auch getanzt. Ein Highlight war der Besuch des Tipih Steinlah. Die Kids haben den sonnigen Tag mit den Pferden genossen. Es wurden in der Woche viele Fotos geschossen. Die Fotos dienen dazu, das gesamte Projekt festzuhalten und werden zur Erstellung eines Freizeitführers verwendet. Die Idee hinter dem Gesamt-

projekt ist es, einen Freizeitführer für Kids zu erstellen, der verschiedene Aktivitäten und Angebote in der Region für Kinder und Jugendliche zusammenfasst. Dieser soll den Kinder und Jugendlichen dabei helfen, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten und neue Interessen und Hobbys zu entdecken. Und in den Sommerferien geht es weiter mit „Kreativ durchstarten“. Wir freuen uns darauf, die Entdeckungsreise in Salzgitter und Umgebung weiter fortzusetzen und viele spannende Abenteuer zu erleben.

Kooperationspartner sind der Kinder- und Jugendtreff Hamberg, die Stadtbibliothek und das Kulturamt der Stadt Salzgitter.



Weitere Informationen zum **talentCAMPus** und den Projekten können Sie auf unserer Internetseite www.vhs-salzgitter.de nachlesen oder telefonisch bei Frau Sieker unter der Telefonnummer 0 53 41/ 839-22 03 erfragen.



Das Konzept des talentCAMPus ist ein Beitrag des Deutschen Volkshochschul-Verbands zum Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF).
Die Volkshochschule Salzgitter beteiligt sich seit 2013 in dem Projekt.

Das Ferienprogramm ist kostenlos einschließlich Verpflegung und Materialien.

Für 2024 sind weitere talentCAMPus-Projekte in der Reihe **Auf Entdeckertour in Salzgitter und Umgebung**. Die beiden nachstehenden Projekte finden in Salzgitter-Bad im Kniestedter Herrenhaus in der Zeit von 09:00 – 16:30 Uhr statt und sind für die Altersgruppe 9 - 15 Jahre konzipiert.

Kreativ durchstarten

24.06. - 28.06.2024

Abschluss bunter Herbst

07.10. - 11.10.2024

Ein weiterer talentCAMPus mit dem Titel **Manage frei – Zirkus der Natur-Talente** (9 - 15 Jahre) findet in der Zeit vom 22.07. - 26.07.2024 von 09:00 - 16:30 Uhr auf dem NABU-Gelände in Salzgitter-Lebenstedt statt.

Kreatives

Bunt bestickt durch den Herbst! (ab 7 Jahre)

NEU

In diesem Kurs werdet ihr den Umgang mit Nadel und Faden studieren und ausprobieren.

Auf eurer kreativen Reise werdet ihr lernen, wie man die Stickmotive auf Stoff überträgt und anschließend mit einfachen Stickstichen wie z.B. den Platt- und Rückstich das Motiv ausfüllt und verziert. Am Ende des Kurses haltet ihr eure herbstlich bestickten Stofftaschen, Federmäppchen oder ein Wandbehang in den Händen.

Mitzubringen sind: Bitte bringt eine eigene Schere und ein Getränk mit. Sonstige Stickmaterialien erhaltet ihr von der Dozentin.

Kurs-Nr. 90200

05.10.2024

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialekosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich

Kurs-Nr. 90205

10.10.2024

Donnerstag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialekosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich

Stickn für Weihnachten! (ab 7 Jahre)

NEU

Für Kinder ab dem Grundschulalter ist der Umgang mit einer Sticknadel eine spannende Herausforderung.

Das Stickn macht nicht nur Spaß, sondern fördert dabei auch gleichzeitig eure Feinmotorik, Konzentration, Geduld und Kreativität!

In dem Kurs werdet ihr selbstständig durch den klassischen Kreuzstich weihnachtliche Motive wie z.B. einen Weihnachtswichtel auf Plastikstramin sticken, die ihr hinterher voller Stolz zu Weihnachten am Tannenbaum oder als Fensterbild präsentieren könnt.

Mitzubringen sind: Bitte bringt eine eigene Schere und ein Getränk mit. Sonstige Stickmaterialien erhaltet ihr von der Dozentin.

Kurs-Nr. 90210

30.11.2024

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialekosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich

Kurs-Nr. 90215

14.12.2024

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialekosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich

Die Harmonie der Sinne

NEU

DIY-Kosmetik mit ätherischen Ölen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene ätherische Öle sowie Pflegeöle kennen und stellen viele tolle Produkte selbst her: Roll-on, Lippenbalsam, Peeling, Badesalz, Duschbomben und vieles mehr! Dabei schauen wir individuell, welche Düfte Sie für Ihren Typ am besten kombinieren können.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren geeignet. Sie dürfen mit Begleitperson oder schriftlichem Einverständnis der Eltern teilnehmen.

Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34988

07.11.2024 - 05.12.2024

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

5 Termine, 10 U-Std., 47,60 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19% Mehrwertsteuer) / + Materialekosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Bring Farbe und fröhliche Träume in dein Kinderzimmer (ab 7 Jahre)

NEU

In diesem Kurs könnt ihr nach Herzenslust eure eigenen Traumfänger bunt gestalten.

Für die indianischen Schutzamulette wählt ihr zunächst ein Wunschemotiv aus und überträgt es dann selbstständig auf Stoff.

Anschließend werden durch Nadel und Faden mit einfach zu erlernenden Stickstichen euer Lieblingsmotiv verziert.

Diese Arbeitsschritte fördern nicht nur eure Konzentration, sondern auch eure Fingerfertigkeit. Am Schluss erhält der Rahmen durch Federn, Holzperlen, bunten Bändern und Borten seinen magischen und einzigartigen Ausdruck.

Mitzubringen sind: Bitte bringt eine eigene Schere und ein Getränk mit. Sonstige Stickmaterialien erhaltet ihr von der Dozentin.

Kurs-Nr. 90220

04.01.2025

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialekosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich

Kurs-Nr. 90225

11.01.2025

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialekosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich



Mal-Tag (ab 12 Jahre)

NEU

Experimente – bunt ist das Leben – Wochenendseminar –

Kreativ und mit Freude aus dem Vollen schöpfen: Bilder gießen, Bilder malen, Bilder spachteln, Bilder übermalen, fließen und entstehen lassen.

In diesem Workshop lernst du verschiedenste Maltechniken in Öl, Acryl und mit trockenen Farben wie Art Pouring kennen.

Für Anfänger / innen und Profis, die selten zum kreativen Malen kommen.

Mitzubringen sind: Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf und unempfindlich ist sowie ein Pausensnack und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90230

25.01.2025

Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung inkl.

19% Mehrwertsteuer + Materialekosten von ca.

15,00 €, welche direkt vor Ort mit der Kursleitung

abgerechnet wird.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Julia Wally Wagner

Töpfern mit Freunden

Du kannst in der Volkshochschule Salzgitter-Bad mit bis zu 10 Personen einen privaten Koch- oder Backkurs bestellen oder deinen Kindergeburtstag als Kochevent planen. Sag uns, was du kochen oder backen möchtest und wir organisieren deine Veranstaltung bis zu 3 Zeitstunden und stellen eine erfahrene Kochkraft und eine Küche mit separatem Essraum in gepflegter Atmosphäre zur Verfügung.

Kontakt:

Kristina Wojna

Tel.: 0 53 41 / 839 37 16

Mail-Adresse:

kristina.wojna@stadt.salzgitter.de.

Rund um den Computer

Brickfilms – Trickfilme mit Lego (8 - 12 Jahren)

– Wochenendseminar –

Brick-Filme sind Filme mit Legomännchen. Das klingt vielleicht fürchterlich kompliziert, ist es aber ganz und gar nicht. Mit Digitalkamera und verschiedenen (Lego-)Figuren lassen sich kinderleicht super Geschichten erzählen. Vielleicht ein Märchen im Mittelalter mit Drachen und Rittern? Natürlich ist der Weltraum auch nicht fern, und warum sollten wir nicht unsere Version von „Star Wars“ drehen? Alles ist möglich, denn unsere (Lego-)Schauspieler sind sehr vielseitig.

Mitzubringen sind: Lego, einen gebastelten oder gemalten Hintergrund als Kulisse, Getränk und Pausensnack.

Kurs-Nr. 90500

30.11.2024

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 28,23 € ohne Ermäßigung inkl.

USB-Stick und 19% Mehrwertsteuer

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

Internetführerschein für Kids (3./5. Klasse)

– Ferienkurs –

Spiele, Videos, Chats und vielfältige Informationen: Kids sind fasziniert vom Internet. Die Möglichkeiten, aber auch Gefahren, sind wesentlich größer als bei anderen Medien. In diesem Kurs lernen die Kinder:

- über Kindersuchmaschinen zu recherchieren
- glaubwürdige Quellen auszuwählen
- eigene Beiträge zu erstellen
- wie man sich im Internet verhält
- Umgang mit persönlichen Daten

Als Abschluss wird ein Internetführerschein überreicht.

Kurs-Nr. 90515

16.10.2024 - 18.10.2024

Mittwoch - Freitag, 09:00 - 12:30 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 66,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Holger Kasseck



Referate schnell vorbereitet (ab 12 Jahre)

PowerPoint für kreative Kids

– Ferienkurs –

Mit PowerPoint lassen sich zum Beispiel Referate für die Schule, Flyer für euren Verein oder auch Animationen schnell und problemlos darstellen. Die Ausgabe erfolgt auf Papier, Folien, auf dem PC-Monitor oder per Beamer.

In diesem Kurs könnt ihr das Programm gründlich kennen lernen.

Inhalte sind u. a.:

- Grundlagen und Grundbegriffe
- Entwurfsvorlagen, Master und Farbschema
- Folien erstellen; Sound, Videos
- Texte, Grafiken, Cliparts, Autoformen
- Animation, Bildschirmpräsentation

Kurs-Nr. 90520

15.10.2024

Dienstag, 09:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 44,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Holger Kasseck

Mit 10 Fingern die Computertastatur sicher bedienen

Online-Crashkurs für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse

Du willst die Computertastatur sicher und schnell bedienen können und beim Arbeiten am PC Zeit sparen? Dann lerne die Schreibtechnik des 10-Fingersystems am PC kennen! Damit du dir die Position der Tasten besser einprägen kannst, wird im Kurs eine multisensorische Lerntechnik eingesetzt, bei der Tasten und Farben sowie Symbole miteinander verknüpft werden. Du wirst sehen, so fällt das Lernen leicht und macht zugleich Spaß! Wir setzen im Kurs eine Online-Lernplattform ein, die du nach dem Kurs zum weiteren Üben verwenden kannst, sofern du deine Tippgeschwindigkeit weiter verbessern möchtest. Je öfter du das 10-Fingersystem übst, desto schneller kannst du die Tastatur „blind“ bedienen.

Voraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse im Umgang mit der 10-Fingerschreibtechnik am PC

Kurs-Nr. 90510

Samstag, 04.01.2025, 14:30 - 17:30 Uhr

Sonntag, 05.01.2025, 14:30 - 17:30 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Biljana Varzic

Den Link für das online-Seminar erhältst du nach der Anmeldung von uns!

Siehe auch

Kurs-Nr. 50110
Computerschreiben mit 10 Fingern für Jedermann /-frau

– Web-Seminar –

Seite 82

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel und der Volkshochschule Wolfsburg an. Für die Kurse geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.



Mit 10 Fingern die Computertastatur sicher bedienen

Online-Crashkurs für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse

– Web-Seminar –

Kurs-Nr. 51870

09.02.2025 - 23.02.2025

Sonntag, 13:30 - 14:45 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 81,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Biljana Varzic



Mit ChatGPT & Co. den Lernprozess unterstützen – für Schule und Freizeit

für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse – Web-Seminar –

Bist du neugierig, wie dich KI beim Lernen unterstützen kann? Du lernst in diesem Online-Kurs, wie du ChatGPT und andere künstliche Intelligenzen gezielt einsetzen kannst, um deinen Lernprozess zu optimieren, Hausaufgaben effizient zu erledigen und individuelle Lernziele zu erreichen. Von individueller Lernunterstützung bis hin zur kreativen Anwendung von ChatGPT – die Möglichkeiten sind vielfältig und spannend. Unser Online-Kurs bietet eine interaktive und praxisnahe Einführung in die Welt der digitalen Lernunterstützung und zeigt, wie du von modernen Technologien profitieren kannst. Nach einer einführenden Demonstration und Erläuterung der Anwendung und der Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT & Co. geht es in die praktische Übungsphase, in der Lerngruppen gebildet werden je nach Alter und Vorkenntnissen. In der Gruppenarbeitsphase werden je nach Altersstruktur und Vorkenntnissen Übungen durchgeführt, die anschließend vorgestellt und gemeinsam besprochen werden. So lernst ihr in diesem Online-Kurs interaktiv voneinander und reflektiert zum Schluss die Arbeitsergebnisse und erfahrt, wie diese künftig verbessert werden können.

Voraussetzung: keinerlei bis geringe ChatGPT-Vorkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Hinweis: Bitte erstellen Sie vor Kursbeginn für Ihr Kind ein Konto bei OpenAI für die praktische Nutzung des ChatGPT-Bots und teilen Sie Ihrem Kind bitte die Zugangsdaten mit.

Kurs-Nr. 51872

15.02.2025

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Biljana Varzic



Podcast leichtgemacht

– Web-Seminar –

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren eigenen Podcast starten – einfach und unkompliziert. Sie lernen, was einen guten Podcast ausmacht und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihre ersten eigenen Podcast-Ideen. Wir widmen uns ausführlich dem Thema Tontechnik und lernen Mikrofone, Aufnahme-Programme und den professionellen Schnitt kennen. Abschließend erfahren Sie, wo und wie Sie Ihren Podcast auf Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen und langfristig bekannter machen.

Am Ende dieses Kurses können Sie

- ein Podcast-Konzept verfassen, das von Anfang an Interesse bei Ihren Hörern erzeugt,
- einen gut klingenden Podcast aufnehmen und dabei technische Fallstricke vermeiden – entweder zu zweit oder dritt in einem Raum, während eines Live-Auftritts oder im online-Call,
- einen Podcast professionell und zeiteffizient schneiden,
- Ihren Podcast bei Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen,
- Ihre Hörerzahlen gezielt und planvoll steigern.

Infos zum Dozenten:

Lars Rühmann ist seit 2017 als selbstständiger technischer Tonmeister in Berlin tätig. Für Audible und den Argon-Verlag hat er mehrere Spiegel-Bestseller als Hörbuch und die deutsche Synchronisation von vielen Serien, Videospielen und Dokumentationen übernommen. Mit seiner Agentur „Level Up Your Podcast“ ist er an der Produktion zahlreicher renommierter Podcasts beteiligt, u. a. Kaulitz Hills, The Masked Singer – Der offizielle Podcast, Stay Forever, The Pod und viele weitere. Seine Produktionen haben drei Male den „Deutschen Podcast Preis“ gewonnen und gehören zu den meist geteilten und finanziell erfolgreichsten weltweit.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für die Kurse geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51830

02.09.2024 - 07.10.2024

Montag, 17:00 - 20:15 Uhr

6 Termine, 24 U-Std., 216,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud

Lars Rühmann



Trainingskurse Sprachen

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen (ab Klasse 3)

– Web-Seminar –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Den Zugangslink erhältst ihr nach der Anmeldung von uns. Die Anleitung, wie man sich in „edudip“ anmeldet, könnt ihr unter dem Reiter „Service“ unter „Downloads“ auf unserer Homepage www.vhs-salzgitter.de entnehmen.

Mitzubringen sind: Bitte halte einen Block und einen Stift bereit.

Kurs-Nr. 92020

17.10.2024

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

Deutschtraining für ukrainische Kinder (8./9. Klasse)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter!

In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Deutsch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92022

18.09.2024 - 04.12.2024

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Yuliia Kobyljanska

Französischtraining (7./8. Klasse)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter!

In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Französisch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92027

21.10.2024 - 06.01.2025

Montag, 14:30 - 16:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Englischtraining (5./6. Klasse)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter!

In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Englisch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92029

22.10.2024 - 07.01.2025

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Web-Seminars.

Siehe auch

Kurs-Nr.: 18000

Namen und Gesichter merken

Seite 27

Kurs-Nr.: 18001

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Seite 27

Kurs-Nr.: 18003

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Seite 28

Kurs-Nr.: 18005

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Seite 28

Technik und Naturwissenschaften

**Berufe im Fernsehstudio
(ab 12 Jahre)**

NEU

– nachmittags –

Was passiert eigentlich in einem Fernsehstudio? Entdecke die vielfältige Welt der Medienproduktion und erfahre mehr über die spannenden Berufe hinter den Kulissen des Fernsehens, von Regie über Produktion bis hin zur Moderation.

Kurs-Nr. 93015

03.09.2024

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins

**Kinder forschen mit Ihrer
VHS Salzgitter!**



**Stiftung Kinder forschen:
Mit Mathematik frische Luft
schnappen-Praxisimpulse für
draußen**

NEU

Hat unser Gehweg ein Muster und auf welchem kann ich am besten hüpfen? Stehen mehr Autos oder mehr Fahrräder in unserer Straße und finde ich das gut? Welche Formen haben die Fenster der Häuser und warum gibt es so wenige krumme Fenster? Vor unser Haustür warten viele spannende, oft unentdeckte mathematische Phänomene, denen Kinder auf den Grund gehen können.

In dieser Fortbildung lernst du praktische Ideen zu mathematischen Inhalten kennen, die du nach der Fortbildung gemeinsam mit den Kindern draußen ausprobieren kannst. Dich erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus theoretischem Input, anregenden Praxisphasen, Reflexionsmöglichkeiten und dem Austausch mit anderen Teilnehmenden. Zudem erfährst du, wo du weitere hilfreiche Praxisideen finden und wie du diese einsetzen kannst.

Kurs-Nr. 18140

04.12.2024

Mittwoch, 09:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 75,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke

**Stiftung Kinder forschen:
Forschen rund um
den Körper**

NEU

Ob es um unser äußeres Erscheinungsbild oder um die Vorgänge in unserem Inneren geht, unser Wohlbefinden hängt ganz empfindlich von unserem Körper ab. Oft staunen wir darüber, wie alles „funktioniert“, wenn zum Beispiel die Zähne wachsen, Wunden von allein heilen oder wir spüren, dass unser Herz nach großer Anstrengung schneller schlägt.

In der Fortbildung „Forschen rund um den Körper“ erhalten Sie die Gelegenheit, zu entdecken und zu erforschen, was wir von außen über unseren Körper erfahren und auf welche Art wir das Innere begreifbar machen können. Um eine Vorstellung über den inneren Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers zu entwickeln, helfen Modelle. In der Fortbildung lernen Sie, verschiedene Modelltypen voneinander zu unterscheiden, und tauschen sich über die Funktion und die Grenzen von Modellen aus. Zudem vertiefen Sie Ihr Wissen darüber, wie Sie die Kinder beim Bau von Modellen optimal begleiten können.

Die Teilnahme an den Workshops der „Stiftung Kinder forschen“ ist pädagogischen Fachkräften/Lehrenden in Kita, Hort oder Grundschule vorbehalten.

Kurs-Nr. 18142

23.10.2024

Mittwoch, 09:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 75,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke

**Vom Ereignis bis zum Bericht
– Wie entstehen Nachrichten
(ab 12 Jahre)**

NEU

– nachmittags –

Egal ob Zeitung, Fernsehen oder Social Media - Nachrichten erreichen uns auf unterschiedlichen Wegen. Doch wie werden diese eigentlich produziert?

Tauche ein in die Welt des Journalismus und lerne, wie Nachrichten entstehen, von der Recherche über die Berichterstattung bis zur Veröffentlichung.

Kurs-Nr. 93020

17.09.2024

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins

**Tiktok, Instagram, WhatsApp
und Co. – Wie funktionieren
Soziale Medien (ab 12 Jahre)**

NEU

– nachmittags –

Woher weiß TikTok, welche Videos mir gefallen könnten? Wieso sind Instagram und Co eigentlich kostenlos. Lerne die Geschäftsmodelle, Eigenheiten und Mechanismen sozialer Medien kennen.

Kurs-Nr. 93025

08.10.2024 - 15.10.2024

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins

**Fake News – Wie entstehen
sie und wie kann ich sie
erkennen? (ab 12 Jahre)**

NEU

– nachmittags –

Fake News (Falschnachrichten) - insbesondere auf Social Media werden in der deutschen Medienlandschaft ein immer größeres Thema.

Lerne, wie diese entstehen, verbreitet werden und welche Strategien du nutzen kannst, um diese zu erkennen und zu bekämpfen.

Kurs-Nr. 93030

29.10.2024 - 05.11.2024

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins

VHS:
in Balance
bleiben





Neuwerk

Jugend- und Bildungscamp

Ob Freizeiten, Klassenfahrten, Vereinsausflüge, Seminare oder Familienerholung...

Vielfältige Freizeitangebote im Freien sowie ein großer Gruppenraum und ein Speisesaal ermöglichen Gruppenaktivitäten bei jedem Wetter. Darüber hinaus bieten wir im gesamten Camp freien WLAN Zugang.

Kontakt:

Jugend- und Bildungscamp
Neuwerk der Stadt Salzgitter
Telefon: 04721 29567
E-Mail:
neuwerk@stadt.salzgitter.de

Mehr Infos:





VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft und Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Fachbereichsleitung und Beratung:

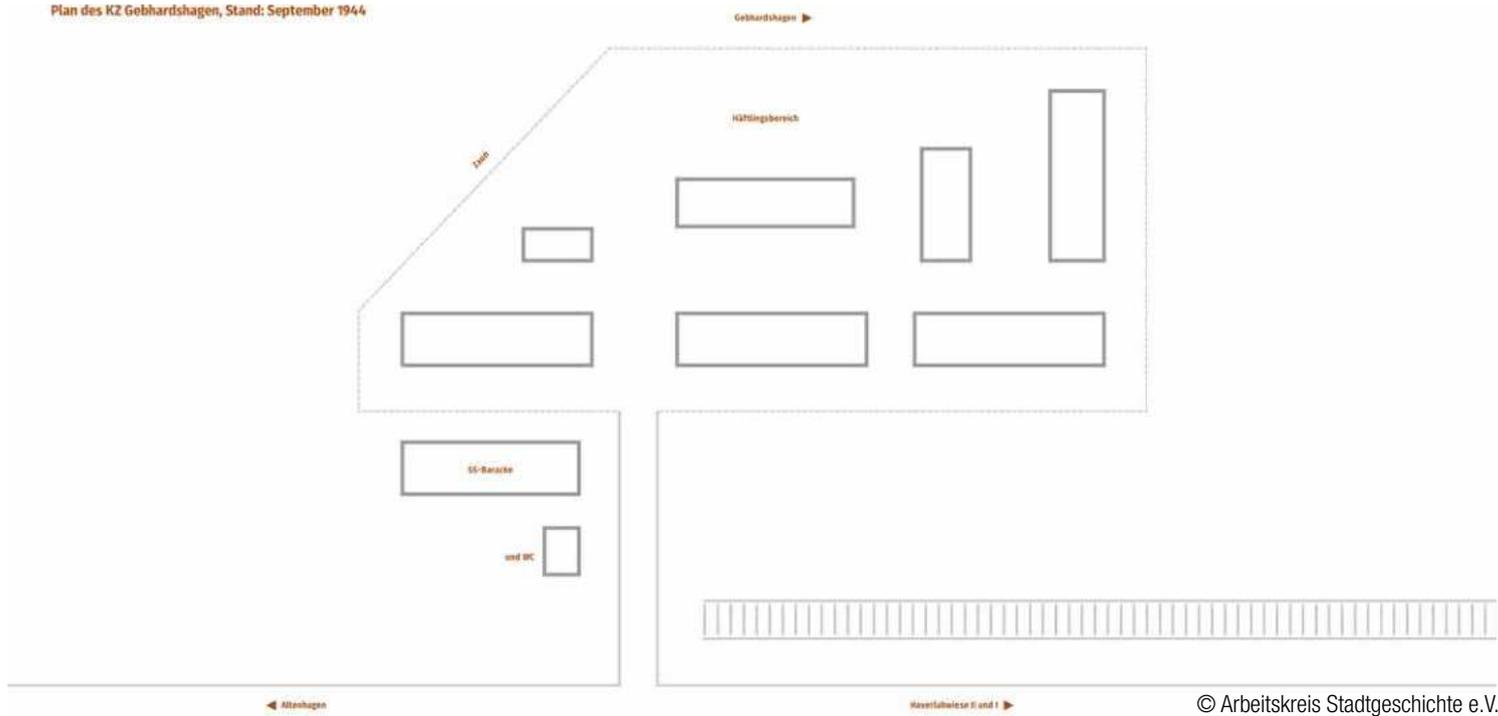
Antje Behre
Telefon 0 53 41 / 839-22 23
antje.behre@stadt.salzgitter.de

Politik, Gesellschaft und Umwelt

- 24 Philosophie, Geschichte und Politik
- 25 Pädagogik und Psychologie
- 28 VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap
- 29 Stiftung „Kinder forschen“
- 29 Recht im Alltag
- 30 Umwelt, Energie und Technik
- 30 Kurse in Kooperation mit dem Naturschutzbund Salzgitter
- 31 Wirtschaft
- 32 Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten
- 33 Politik, Umwelt und Gesellschaft online

Foto: Monika Michalski

Plan des KZ Gebhardshagen, Stand: September 1944



© Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V.

Philosophie, Geschichte und Politik

Zwangsarbeit im Erzbau



Rundgang – Vortrag –

Zehntausende Menschen mussten während des Zweiten Weltkriegs für die Reichswerke „Hermann Göring“ Zwangsarbeit leisten. Eingesetzt wurden sie in der Rüstungsproduktion, unter anderem im Erzbergbau.

Wir starten am Parkplatz Altenhagen. Ab Oktober 1939 wurde hier das Lager 28 errichtet. Es konnte bis zu 350 Mann aufnehmen, darunter ab 1942 auch Niederländer, Ukrainer, Polen und Russen. Von dort führt uns der Weg entlang des heutigen Naturschutzgebiets „Tagebau Haverlahwiese“ in die Nähe von Schacht Haverlahwiese II. Im Sommer 1944 waren dort im Lager 52 etwa 450 KZ-Häftlinge untergebracht.

Auf einem gemeinsamen Rundweg erkunden wir die Standorte dieser beiden Reichswerke-Lager und lernen einzelne Biografien kennen.

Hinweis: etwa 4 km Fußweg auf Waldwegen

Führung: Julia Braun

Treffpunkt: Parkplatz Altenhagen

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V./

Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte
info@gedenkstaette-salzgitter.de / www.gedenkstaette-salzgitter.de

Kurs-Nr. 13018

04.09.2024

Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten

Salzgitter Altenhagen

Julia Braun

Meine Ahnen und ich.

Digitale Ahnenforschung

– Web-Seminar –



Wer sich schon mal mit Familienzusammenhängen beschäftigt hat, merkt, wie spannend der Blick in die Vergangenheit ist. Und auch die eigene Geschichte zu erforschen ist aufregend.

Wagen Sie den Weg in geschichtliche Hintergründe, folgen Sie den verzweigten Wegen der Verwandtschaft und recherchieren Sie in eigener Sache.

In diesem Kurs werden Ihnen Möglichkeiten der Recherche mithilfe des Internets vorgestellt. Außerdem stellen wir Ihnen das Portal „Archion“ vor, in welchem in Kirchenbüchern online recherchiert werden kann.

Kursinhalte: Grundbegriffe der Familienforschung, Software- und Onlinedienste zur Ahnenforschung, Vorbereitung und Erstellen eines Suchplans, Aufbau und Pflege einer Ahnentafel, Recherche-Quellen im Internet, Namenskunde.

Anforderungen: Grundkenntnisse betr. Internet und „Word“

Kurs-Nr. 13020

Dienstag, 12.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 14.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge

Kurs-Nr. 13021

Dienstag, 14.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 16.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge

Ahnenforschung Spezial – Familienforschung NS-Zeit



– Web-Seminar –

Wo war meine Familie in der NS-Zeit? Welche Spuren hat diese Zeit in meiner Familie hinterlassen?

Im Rahmen der Ahnenforschung stößt man auf viele Fragen. Die Zeitzeugen innerhalb der Familie werden weniger, aber die heutige Generation hat Fragen. Antworten sind wichtig. Aber wie recherchiert man? Kostet es etwas? Wie strukturiere ich meine Recherche? Wie kann ich damit umgehen? Ein Onlinekurs über Familien- und Ahnenforschung in der NS-Zeit. Ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 13022

22.01.2025

Mittwoch, 17:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge





Stadtführungen in der Nachbarschaft

Entlang des Wassers



Bei dieser Stadtführung entdecken Sie einige nicht so bekannte Ecken in der Goslarer Altstadt, dafür gibt es aber umso mehr Aha-Erlebnisse. Wir folgen dem Lauf des Wassers, entdecken dabei die verschiedensten Gebäude und es wird dargelegt, welche Vorteile die mittelalterliche Stadt durch ihre Wasserläufe hatte. Natürlich kommen wir an den wichtigsten Gebäuden wie Pfalz und Worthgilde vorbei, denn auch sie haben etwas mit dem Wasser zu tun.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, denn in Goslar gibt es sehr viel Kopfsteinpflaster.

Treffpunkt: An den Parkbuchten zu Beginn der Rammelsberger Straße, direkt nach dem Abzweig von der B 82. Dort hält auch der Bus der Linie 803 Richtung Rammelsberg.

Kurs-Nr. 13025

21.09.2024

Samstag, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Goslar

Maria Sturm

Spuren des Bergbaus in der Goslarer Altstadt



Goslar wurde zusammen mit dem Erzbergwerk Rammelsberg 1992 zur 6. Welterbestätte in Deutschland ernannt. Das Bergwerk war das erste industrielle UNESCO-Welterbe weltweit. Dieser enge Zusammenhang wird Ihnen in dieser Stadtführung an vielen Ecken der Altstadt aufgezeigt. Unter anderem erfahren Sie mehr zu folgenden Stichworten: hartes Leben der Bergleute, greencard, reiche Händler, Kaiser, Glockenspiel.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, da wir in Goslar sehr viel Kopfsteinpflaster begehen.

Treffpunkt: Parkplatz Nord unterhalb der Kaiserpfalz.

Kurs-Nr. 13027

28.09.2024

Samstag, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,00 € ohne Ermäßigung

Goslar

Maria Sturm

Vom Dunkel zum Licht

Freimaurer heute

– Gesprächskreis –

Seit über 300 Jahren auf dem Weg zur Weltherrschaft - oder doch nicht? Was ist, was will Freimaurerei? Ein Gesprächskreis der besonderen Art. Nach dem Motto „Wo Rauch ist, da ist auch Feuer“ haben sich auch in unserer anscheinend so aufgeklärten Gesellschaft bis heute viele Vorurteile gegenüber der Freimaurerei gehalten. Was wollen die Männer, die sich zu ihr bekennen? Der Gesprächskreis informiert über Entstehung, Herkunft und Geschichte, philosophische Zusammenhänge und geistige Hintergründe sowie über Ziele und Wertvorstellungen der Freimaurerei in der heutigen Zeit.

Voranmeldung ist zwingend erforderlich.

Kurs-Nr. 13030

26.09.2024

Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dr. Peter Schade, Helge Greunke

Pädagogik und Psychologie

Pubertät kann Spaß machen



– Workshop für Eltern

– Wochenendseminar –

Die Pubertät ist eine aufregende, aber auch herausfordernde Zeit im Leben eines jeden Jugendlichen und auch der Eltern. Viele Veränderungen, sowohl körperlich als auch emotional wollen gut gemeistert werden.

In diesem Workshop, schauen wir uns die Phasen der Pubertät an, welche Rollen/Aufgaben Sie als Eltern haben und wie Sie einen sicheren Hafen bieten und mit Ihrem Teenager in Verbindung bleiben.

Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen und erleben Sie vier informative Stunden über die Pubertät.

Kurs-Nr. 13510

09.11.2024

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kathleen Fernschild-Trapp



Mein Gewicht – meine Mutter und ich

NEU

– Vortrag –

Sind Sie schon Ihr ganzes Leben lang unzufrieden mit Ihrem Körper?

Sind Sie gefangen im täglichen Kampf um Ihr Gewicht?

Warum gehen andere Frauen viel selbstbewusster mit diesen Themen um und was hat das mit der eigenen Mutter zu tun?

Warum ist es immer noch an der Tagesordnung, dass vorrangig schlanke Frauen erfolgreich sind?

Ein Wandel in der Gesellschaft findet statt, aber wie geht es Ihnen ganz konkret damit?

In dieser Veranstaltung erfolgt keine psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Therapie, eine aktive Teilnahme und Austausch sind jedoch ausdrücklich erwünscht.

Kurs-Nr. 13501

24.10.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

Hilfe meine Schwiegereltern kommen!

– Vortrag –

Kennen Sie das? Ihre Schwiegereltern haben sich angekündigt und Ihnen „stehen die Haare zu Berge“?

Oder Sie wünschen sich, dass es schon morgen ist? Warum ist das so?

Wo liegen die Ursachen für dieses schlechte Verhältnis zu ihr oder auch zu ihm?

Weiß seine Mutter alles besser?

Spielt Ihr Schwiegervater den Patriarchen?

Auf diese und andere Fragen werde ich in meinem Vortrag eingehen.

Mit der Hochzeit heiratet man nicht nur die Person, die man liebt, nein man heiratet eine ganze Familie... Und diese Familie hat man sich in den seltensten Fällen ausgesucht.

Ich hoffe auf einen sehr regen Austausch mit Ihnen über dieses Thema.

In dieser Veranstaltung erfolgt keine psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Therapie, eine aktive Teilnahme und Austausch sind jedoch ausdrücklich erwünscht.

Kurs-Nr. 13502

21.11.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

Endlich Rentner/in! Und was nun?

– Vortrag –

Oft wird unsere Rente auch als „Ruhestand“ bezeichnet. Wollen wir das aber erreichen - Ruhe im Sinne von Stillstand? Oder möchten wir unsere Wünsche und Träume wahrnehmen und leben, für deren Erfüllung während der Erwerbstätigkeit kaum Zeit war? Was können wir noch alles tun?

Welche Faktoren wichtig sind, um die neue Lebensphase zur eigenen Zufriedenheit zu gestalten, ist Thema des Vortrages.

In dieser Veranstaltung erfolgt keine psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Therapie, eine aktive Teilnahme und Austausch sind jedoch ausdrücklich erwünscht.

Kurs-Nr. 13504

05.11.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

Kontaktabbruch zu den Eltern oder Geschwistern

– Vortrag –

Haben Sie keinen Kontakt mehr zu Ihrer Mutter oder Schwester, zu Ihrem Vater oder Bruder?

Wie geht es Ihnen damit und wie verkraftet das Ihre Familie?

Welche Folgen hat das für Ihre Kinder oder Enkel?

Wann beginnt eigentlich der Abbruch des Kontaktes? Wie wirkt sich das auf jedes einzelne Familienmitglied aus?

Welchen Gewinn haben wir, wenn wir den Kontakt zu den uns nahestehenden Familienmitgliedern abbrechen?

Was bringt es mir, den Kontakt wieder aufzunehmen?

Auf all diese und andere Fragen werde ich in meinem Vortrag eingehen.

In dieser Veranstaltung erfolgt keine psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Therapie, eine aktive Teilnahme und Austausch sind jedoch ausdrücklich erwünscht.

Kurs-Nr. 13505

27.11.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

Kommunikation: Jetzt verstehe ich Dich/Sie besser!

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 50525

26.10.2024

Weitere Informationen siehe Seite 81



Liebe, Wut und Bauchschmerzen. Meine Mutter und ich

– Vortrag –

Was weißt Du über Deine Mutter? Wie ist sie aufgewachsen?

Ich möchte gerne mit den Teilnehmenden dieser Veranstaltung über ihr - oftmals konfliktbeladenes - Verhältnis zu ihrer Mutter ins Gespräch kommen. Vielfältige Faktoren beeinflussen unser Verhältnis heute noch und haben Auswirkungen auf uns, auch wenn wir schon erwachsen sind.

Wir werden uns über schwierige und möglicherweise traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit unserer Mütter austauschen, um besser verstehen zu können, warum sie so sind, wie sie sind. Weshalb wir aufgewachsen sind mit einer Mutter, die lieblos, emotionsarm oder empathiefrei zu uns war.

Ich möchte mit Ihnen zudem über transgenerationale Konflikte der Tochter- /Sohn-Mutter-Beziehung sprechen.

In dieser Veranstaltung erfolgt keine psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Therapie, eine aktive Teilnahme und Austausch sind jedoch ausdrücklich erwünscht.

Kurs-Nr. 13506

05.12.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

Die Dozentin Frau Boldt ist anerkannte Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie systemische Familienberaterin und -therapeutin.



Ausbildung zum/zur Mediator/in



– Web-Seminar –

Professionelle Klärung oder Vermeidung von Konflikten hilft Menschen im beruflichen wie im privaten Alltag. Mediation hilft mit einer sinnvollen Struktur dabei, unterschiedliche Sichtweisen herauszuarbeiten und die zugrundeliegenden Interessen und Motivation zu verstehen. Mit diesem Verständnissgewinn wird es um ein Vielfaches leichter, Lösungen konsensorientiert zu erarbeiten.

Im Rahmen des Kooperationsnetzwerkes zwischen den Volkshochschulen und der KoViAk Akademie für Konflikt- und Führungskompetenz findet nun die nächste Ausbildungsreihe zum/r zertifizierten Mediator*in nach den gesetzlichen Vorgaben statt. Die Teilnehmer*innen kommen aus den unterschiedlichen Volkshochschulen in ganz Deutschland im LernNetz Mediation© zu einer Ausbildungsgruppe zusammen.

Die Ausbildung im Herbstsemester findet an folgenden Terminen online-gestützt statt:

Modul 1 13.09. - 15.09.2024 Grundlagen 1

Modul 2 18.10. - 20.10.2024 Grundlagen 2

Modul 3 08.11. - 10.11.2024 Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation

Modul 4 16.12. - 20.12.2024 Familienmediation und Schulmediation

Modul 5 21.02. - 23.02.2025 Interkulturelle Mediation / Täter-Opfer-Ausgleich

Modul 6 21.03. - 23.03.2025 Moderation und Mediation in Gruppen

Modul 7 12.05. - 16.05.2025 Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung

Modul 8 27.07. - 29.07.2025 Abschluss und Zertifizierung

Seminarzeiten

Wochenenden:

Freitag von 15:30 bis 21:00 Uhr, Samstag von 09:30 bis 18:00 Uhr, Sonntag von 09:30 bis 16:00 Uhr

Bildungswochen:

Montag bis Freitag von 09:00 bis 18:00 Uhr (kann als Bildungsurlaub beantragt werden)

Kurs-Nr. 18105

Zur Orientierung finden unverbindliche Informationsveranstaltungen jeweils um 18:30 Uhr an den folgenden Terminen statt.

2. Juli 2024 - 21. August 2024

Bitte melden Sie sich über unsere Homepage oder bei info@koviak.de an.

Weitere Informationen über unsere Homepage oder Antje Behre, E-Mail: antje.behre@stadt.salzgitter.de, Tel.: 0 53 41 / 839 22 23

Superhirn – Namen und Gesichter merken



– Web-Seminar –

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der richtige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Sie benötigen einen Rechner oder ein Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset. Das Seminar wird über die Plattform „edudip“ angeboten.

Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Auf unserer Homepage, unter dem Reiter „Service“ und „Downloads“, finden Sie eine Anleitung, wie man sich bei „edudip“ anmeldet.

Kurs-Nr. 18000

01.10.2024

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner



– Web-Seminar –

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Sie benötigen einen Rechner oder ein Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset. Das Seminar wird über die Plattform „edudip“ angeboten.

Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Auf unserer Homepage, unter dem Reiter „Service“ und „Downloads“, finden Sie eine Anleitung, wie man sich bei „edudip“ anmeldet.

Kurs-Nr. 18001

08.10.2024

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange



Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



– Web-Seminar –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Web-Seminars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Sie benötigen einen Rechner oder ein Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset. Das Seminar wird über die Plattform „edudip“ angeboten.

Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Auf unserer Homepage, unter dem Reiter „Service“ und „Downloads“, finden Sie eine Anleitung, wie man sich bei „edudip“ anmeldet.

Kurs-Nr. 18003

24.10.2024

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



– Online-Seminar –

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernende/r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler/innen, Student/innen, Berufstätige oder Senior/innen – probieren Sie es gerne aus!

Sie benötigen einen Rechner oder ein Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset. Das Seminar wird über die Plattform „edudip“ angeboten.

Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Auf unserer Homepage, unter dem Reiter „Service“ und „Downloads“, finden Sie eine Anleitung, wie man sich bei „edudip“ anmeldet.

Kurs-Nr. 18005

26.10.2024

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

VHS:
in Balance
bleiben

VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap

Das folgende Kursangebot ist inklusiv und findet mit Unterstützung durch die Lebenshilfe Salzgitter statt.

VHS für alle: Traumhaft lecker durch Herbst und Adventszeit

Wir kochen und backen gemeinsam einfache, aber leckere Gerichte.

Zuerst kochen wir herbstlich. Gesund und bunt.

Dann backen wir für den Advent.

Bitte mitbringen:

- Boxen für Reste

- Geschirrhandtuch

- Schürze

In den Gebühren sind bereits alle Kosten (auch für Lebensmittel) enthalten.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Handicap.

Kurs-Nr. 14021

Freitag, 25.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 20.12.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 10.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 86,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Unterstützende Kurse für Kids und Jugendliche:

Persönlichkeitstraining für Jugendliche (ab 11 Jahren)

Kurs-Nr. 90020

14.09.2024

Kurs-Nr. 90025

04.10.2024

Kurs-Nr. 90030

02.11.2024

Kurs-Nr. 90035

07.12.2024

Persönlichkeitsentwicklung & Selbstliebe – Workshop für Teens (12 - 16 Jahre)

Kurs-Nr. 90040

16.10.2024

Suchtprävention für Teenager – Workshop für Teens (12 - 18 Jahre)

Kurs-Nr. 90042

17.10.2024

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen

Kurs-Nr. 92020

17.10.2024

Weitere Informationen siehe Seite 20



Recht im Alltag

**Gesetzliche Erbfolge –
Erstellung von Testamenten**

– Vortrag –

Es gibt viele Fragen und Probleme, mit denen wir uns nur ungern beschäftigen - der eigene Todesfall gehört dazu.

Der Vortrag erläutert die gesetzliche Erbfolge und die Möglichkeiten abweichender eigener Gestaltungen durch testamentarische Verfügungen - mit der Möglichkeit zur Beantwortung allgemeiner Fragen.

Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 16025

05.11.2024

Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 16,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Kintea

**Gesetzliche Betreuung –
Vorsorgevollmachten –
Patientenverfügung**

– Vortrag –

In diesem Vortrag werden die Voraussetzungen und Regelungen der gesetzlichen Betreuung erläutert. Sie erfahren zudem mehr über eigene Vorsorge durch Erteilung von Vollmachten und Errichtung einer Patientenverfügung sowie über Unterschiede und Risiken verschiedener Vollmachten und Verfügungen.

Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 16027

14.01.2025

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 16,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Kintea



VHS:
Stark in die
Zukunft

Stiftung Kinder forschen



Forschen rund um den Körper NEU

Ob es um unser äußeres Erscheinungsbild oder um die Vorgänge in unserem Inneren geht, unser Wohlbefinden hängt ganz empfindlich von unserem Körper ab. Oft staunen wir darüber, wie alles „funktioniert“, wenn zum Beispiel die Zähne wachsen, Wunden von allein heilen oder wir spüren, dass unser Herz nach großer Anstrengung schneller schlägt.

In der Fortbildung „Forschen rund um den Körper“ erhalten Sie die Gelegenheit, zu entdecken und zu erforschen, was wir von außen über unseren Körper erfahren und auf welche Art wir das Innere begreifbar machen können. Um eine Vorstellung über den inneren Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers zu entwickeln, helfen Modelle. In der Fortbildung lernen Sie, verschiedene Modelltypen voneinander zu unterscheiden, und tauschen sich über die Funktion und die Grenzen von Modellen aus. Zudem vertiefen Sie Ihr Wissen darüber, wie Sie die Kinder beim Bau von Modellen optimal begleiten können.

Kurs-Nr. 18142

23.10.2024

Mittwoch, 09:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 75,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke

**Mit Mathematik frische Luft
schnappen – Praxisimpulse
für draußen** NEU

Hat unser Gehweg ein Muster und auf welchem kann ich am besten hüpfen? Stehen mehr Autos oder mehr Fahrräder in unserer Straße und finde ich das gut? Welche Formen haben die Fenster der Häuser und warum gibt es so wenige krumme Fenster? Vor unser Haustür warten viele spannende, oft unentdeckte mathematische Phänomene, denen Kinder auf den Grund gehen können.

In dieser Fortbildung lernst du praktische Ideen zu mathematischen Inhalten kennen, die du nach der Fortbildung gemeinsam mit den Kindern draußen ausprobieren kannst. Dich erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus theoretischem Input, anregenden Praxisphasen, Reflexionsmöglichkeiten und dem Austausch mit anderen Teilnehmenden. Zudem erfährst du, wo du weitere hilfreiche Praxisideen finden und wie du diese einsetzen kannst.

Kurs-Nr. 18140

04.12.2024

Mittwoch, 09:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 75,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke

Die Teilnahme an den Workshops der "Stiftung Kinder forschen" ist pädagogischen Fachkräften/Lehrenden in Kita, Hort oder Grundschule vorbehalten.



Umwelt, Energie und Technik

Energie im Haushalt richtig verwenden

– Vortrag –

Hohe Energiepreise treiben vielen die Sorgenfalten auf die Stirn oder lässt um die Existenz bangen. Sogar die Verfügbarkeit von Energie scheint plötzlich nicht mehr sicher. Die Politik ruft zum privaten Energiesparen auf und stößt häufig auf die Empörung der Leute. Aber wie viel bringen diese Energiespartipps? Wie viel kostet ein Duschgang, ein Waschmaschinengang tatsächlich? Ist der Waschlappen eine Geheimwaffe gegen Energieabhängigkeit? Sollten Sie in Pullover und Wollsocken investieren? Hier erfahren Sie es...
Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 16033

29.10.2024

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jan Holzenbecher

Die Photovoltaikanlage – steuerliche Aspekte

Viele Menschen nutzen bereits die Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Doch um diese klimaschonende Energiegewinnung so nutzen zu können, dass es steuerlich keine bösen Überraschungen gibt, sind einige spezifische Aspekte zu beachten. Bedingt durch unsere Gesetzgebung sind einige Formalien zu erfüllen, damit die Stromerzeugung kein Abenteuer im Dschungel des Formalismus wird

Dieser Vortrag gibt einen Überblick, welche steuerlichen Aspekte bei Anschaffung und Betreiben einer Photovoltaikanlage zu beachten sind. Beleuchtet werden dabei unter anderen die unterschiedlichen Gesetzeslagen der Jahre bis 2022 und ab 2023.

Kurs-Nr. 16038

01.10.2024

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

Kurse in Kooperation mit dem Naturschutzbund Salzgitter

Wildnis-Overnight – Übernachtung im Wald

– Wochenendseminar –

Wir treffen uns am Nachmittag und errichten gemeinsam unser Schlaflager in der geschützten Wildnis des NABU-Geländes. Ob im Wald in einer selbst gebauten Hütte, in einem Zelt, unter einer Plane oder in einer Hängematte genächtigt werden möchte, ist jedem Teilnehmenden selbst überlassen. Gemeinsam erlernen wir die Kunst des Feuermachens und kochen ein leckeres Essen über dem Lagerfeuer. Sobald es dunkel ist, schärfen wir unsere Sinne und erfahren uns mit Hilfe spannender und unterhaltsamer Übungen selbst im nächtlichen Wald. Am kommenden Morgen widmen wir uns nach einem stärkenden Frühstück gern noch allen offenen Fragen rund um das Leben mit und in der Natur. Nach Absprache stellen die beiden erfahrenen Bushcrafter-Kursleiter gern Materialien zur Übernachtung zur Verfügung.

Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und Schuhe und bringen Ihre eigene Verpflegung sowie Teller, Becher und Essbesteck mit.

Der Kurs findet auf abgeschlossenem Gelände statt und ist auch für Familien geeignet.

Kursort: Biologische Station NABU, Siebenbürgener Str., Salzgitter-Lebenstedt

Kurs-Nr. 16042

14.09. - 15.09.2024

Samstag - Sonntag, 16:00 - 11:00 Uhr

2 Termine, 11 U-Std., 48,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten von ca. 15,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Biologische Station NABU Salzgitter, Siebenbürgener Straße

Marc Hatzenbiler, Andre Kankowsky

Kurs-Nr. 16044

12.10. - 13.10.2024

Samstag - Sonntag, 16:00 - 11:00 Uhr

2 Termine, 11 U-Std., 48,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten von ca. 15,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Biologische Station NABU Salzgitter, Siebenbürgener Straße

Marc Hatzenbiler, Andre Kankowsky

Survivaltraining – Selbsterfahrung in der Natur

in Zusammenarbeit mit dem NABU

Grundkurs

Auf der vielseitigen NABU-Station und in ihrem Umkreis lernen wir die wichtigsten Überlebenstechniken und unser Selbst kennen. Auf unserem Streifzug tauchen wir in verschiedene Orientierungsmethoden ein, überlegen, wie wir an sauberes Trinkwasser gelangen können, errichten ein sicheres Lager aus Laubhütten für unsere Mittagspause, lesen und verfolgen Tierspuren und erproben Schleich- und Tarntechniken. Unser Training endet mit der Kunst des Feuermachens, einer gemütlichen Runde am Lagerfeuer und einer Reflexion über die Erfahrungen des Tages.

Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und Schuhe und bringen Sie eigene Verpflegung mit.

Kurs-Nr. 16046

10.11.2024

Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Biologische Station NABU Salzgitter, Siebenbürgener Straße

Marc Hatzenbiler, Andre Kankowsky

Survivaltraining – für taffe Eltern und mutige Kids

Grundkurs

Dieser besondere Abenteuertag ist für taffe Eltern konzipiert, die Lust haben, gemeinsam mit ihrem Kind/ ihren Kindern die Natur auf spannende Art zu entdecken und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Sowohl beim gemeinsamen Lagerbau, dem Errichten eines eigenen Feuers, lösen von Orientierungsaufgaben oder beim Spurenlesen wird das Vertrauen in die gegenseitige Beziehung gestärkt. Ein Tag, der euch als gemeinsames Highlight immer in Erinnerung bleiben wird!

Bitte auf wettergerechte Kleidung und Schuhe achten und eigene Verpflegung mitbringen.

Kurs-Nr. 16050

25.08.2024

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung, Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Gebühr wird für ein Elternteil plus ein Kind

berechnet. Für jedes weitere Kind werden 32,00 €

berechnet. Bitte kontaktieren Sie uns bei zusätzlichen Anmeldungen wegen der Abrechnung.

Salzgitter-Lebenstedt, Biologische Station NABU Salzgitter, Siebenbürgener Straße

Marc Hatzenbiler, Andre Kankowsky

Kurs-Nr. 16049

29.09.2024

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung, Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Gebühr wird für ein Elternteil plus ein Kind

berechnet. Für jedes weitere Kind werden 32,00 €

berechnet. Bitte kontaktieren Sie uns bei zusätzlichen Anmeldungen wegen der Abrechnung.

Salzgitter-Lebenstedt, Biologische Station NABU Salzgitter, Siebenbürgener Straße

Marc Hatzenbiler, Andre Kankowsky





Wirtschaft

Das 1x1 der Geldanlage – Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

– Vortrag –

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 17020

11.09.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € (inkl. 19 % Umsatzsteuer) ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Carsten Witt

Existenzgründung – Erfolgreich in die Selbstständigkeit

Beim Start in die Selbstständigkeit gibt es zahlreiche Abläufe, Gesetze und Regeln zu beachten und ständig erscheinen neue Informationen. Damit Sie den Überblick behalten, stellen wir Ihnen die wichtigsten Schritte auf dem Weg in die Selbstständigkeit dar. Von der ersten Idee über die Planung und Finanzierung bis hin zum Start der Umsetzung.

Dieses Seminar bietet Ihnen einen kompakten Überblick zu den wichtigsten Themen rund um Gründung und Selbstständigkeit.

- Buchführung, Steuern
- Rechtsformen, rechtliche Aspekte
- Versicherungen / Sozialversicherungen (privat und betrieblich)
- Steuern
- Businessplan
- Finanzierung, Förderung
- Marketing, Werbung
- Fahrplan in die Selbstständigkeit

Es bietet die Möglichkeit, sich auf dem Weg in die Selbstständigkeit mit genügend Informationen zu versorgen, damit das Abenteuer Unternehmen planvoll und solide startet.

Kurs-Nr. 17024

26.10.2024

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 49,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

Steigende Zinsen: Hauskaufformel – Wieviel Haus kann ich mir überhaupt noch leisten?

– Online-Vortrag –

Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Viele fühlen sich beim Hauskauf überfordert.

Laut einer Umfrage* ordnete die große Mehrheit der befragten Mieter ihr Wissen über den Immobilienkauf nur als befriedigend und gar nicht vorhanden ein.

Nicht nur Mieten, auch andere Kosten steigen unaufhörlich. Taugt die eigene Immobilie als Altersvorsorge? In diesem Praxiskurs erfahren Sie, wie Sie in 5 kinderleichten Schritten in Ihr Eigenheim kommen: Wie und wo fange ich an? Wie viel Haus kann ich mir leisten? Wie viel Eigenkapital brauche ich wirklich?

Am Ende des Seminars kennen Sie „alle“ Fallen und halten die praxiserprobte „12-Punkte-Risiko-Checkliste“ in Händen, die Sie vor verhängnisvollen und teuren Fehlern schützt und Sie Ihrem Haus näher bringt.

*Union West

Kurs-Nr. 17025

16.09.2024 - 30.09.2024

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Termine, 8 U-Std., 59,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Ralf Schütt

Meine erste Baufinanzierung: Was muss ich wissen?



– Online-Vortrag –

Hier erfahren Sie mehr über die 17 Fallen bei der Hausfinanzierung.

Inhalt:

- Wie gehe ich systematisch vor?
- Was sind die Unterschiede zwischen Direktbanken, Sparkassen und Onlineportalen?
- Welche Nachteile und welche Vorteile haben diese?
- Was sind die FAQ und die SAQ* in der Baufinanzierung?
- Welche Fragen hätte ich vor dem Unterschreiben des Darlehensvertrages stellen sollen?
- Klärung der Fachwörter
- Was muss ich, was könnte ich und was sollte ich auf gar keinen Fall meinem Banker erzählen?
- Darlehensvertrag: Was muss ich im Kleingedruckten beachten?
- Welche Rolle spielt die Schufa und wann spielt sie eine Rolle?
- Was sollte ich bei der Wahl meiner Bank alles beachten - über den Zinssatz hinaus?
- Mythos: „kostenlose“ Sondertilgung
- Marketing-Tricks der Banken

*SAQ: Should have asked questions

Kurs-Nr. 17026

05.11.2024 - 19.11.2024

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Termine, 8 U-Std., 59,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Ralf Schütt



Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten

Lehren lernen

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) bietet die Volkshochschule Salzgitter Seminare aus dem Modulsystem „Lehren lernen“ an. Dieses System ermöglicht eine Fortbildung, die modernen Lernwünschen und Forderungen nach einer stärkeren Berücksichtigung selbstorganisierter Lernprozesse entspricht. Es ist geeignet für Kursleiterinnen und Kursleiter aus allen Programmbereichen, für Einsteiger/innen und erfahrenen Pädagogen und Pädagoginnen. Die Gebühr pro Seminar beträgt einheitlich 29,00 € ohne Verpflegung.

In vier Modulen und dem Lehrtraining der kollegialen Beratung erlernen (zukünftige) Lehrende die pädagogischen und didaktischen Aspekte einer erfolgreichen Lehrtätigkeit:

Die AEWB hat das Modulsystem Lehren Lernen reformiert. Das neue „Lehren lernen“ ist inhaltlich stärker strukturiert und in der Anzahl der Module deutlich reduziert. In vier Modulen und dem Lehrtraining der kollegialen Beratung erlernen (zukünftige) Lehrende die pädagogischen und didaktischen Aspekte einer erfolgreichen Lehrtätigkeit:

Modul 1: Lernen und die Lernenden (8 U-Std.)
Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden (8 U-Std.)
Modul 3: Soziale Interaktion im Kurs (8 U-Std.)
Modul 4: Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit (16 U-Std.)
Abschluss und ggf. Zertifikat: Lehrtraining/ Kollegiale Beratung (16 U-Std.)

Die Module können sowohl einzeln als auch gebündelt in einem Kompaktseminar (Bildungsurlaub, 40 U-Std.) besucht werden.

Das Lernen und die Lernenden

Modulsystem „Lehren lernen“ Modul 1

Wie lernen Erwachsene? Welche Voraussetzungen und Erwartungen bringen sie mit? Was beeinflusst erfolgreiches Lernen? Und was bedeutet das für mich als Kursleiter/-in?

In diesem Modul geht es um die theoretischen Grundlagen zum Thema Lernen in der Erwachsenenbildung. Auf Basis dieses Wissens können Sie als Kursleitung die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmenden besser einschätzen.

Das erste Modul der Grundqualifikation „Lehren lernen“ vermittelt die theoretische Basis für die Module 2, 3 und 4. Es ist deshalb empfehlenswert, mit diesem Modul zu beginnen.

Kurs-Nr. 18014

02.11.2024

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 29,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ulrike Roth

Die Rolle des/der Lehrenden

Modulsystem „Lehren lernen“ Modul 2

Wer bin ich, wenn ich Kurse leite? Was zeichnet eine/n gute/n Kursleiter/in aus? Was kann ich gut? Was will ich verbessern?

In diesem Modul beobachten und hinterfragen Sie Ihr Auftreten und Ihr Selbstverständnis als Kursleitung. Sie erfahren, welchen Einfluss die Beziehung zwischen Kursleitung und Teilnehmenden auf einen erfolgreichen Lernprozess hat und wie Sie diese gestalten können. Sie gewinnen Impulse für Ihre eigene Entwicklung als Lehrende/r.

Darüber hinaus verorten Sie Ihre Lehrtätigkeit innerhalb der Struktur und den Aufgaben der niedersächsischen Erwachsenenbildung.

Kurs-Nr. 18016

14.12.2024

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 29,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sönke Brockmann

Zoom für Dozent/innen – Lehren und Präsentieren mit Zoom



– Web-Seminar –

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren können. Setzen Sie Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht ein. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um die eigene Online-Lehre zu optimieren.

Kurs-Nr. 51807

07.09.2024

Samstag, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51808

09.10.2024

Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51809

19.10.2024

Samstag, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

– Web-Seminar –

Kurs-Nr. 51826

02.10.2024

Kurs-Nr. 51827

16.10.2024

Kurs-Nr. 51828

20.11.2024

Weitere Informationen siehe Seite 103

VHS lässt
dich
wachsen





Politik, Umwelt und Gesellschaft online

**Antisemitismus:
Eine deutsche Geschichte**

- Online-Vortrag -

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Kurs-Nr. 19005

16.09.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Peter Longerich

**Deals mit Diktaturen:
Eine andere Geschichte
der Bundesrepublik**



- Online-Vortrag -

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Kurs-Nr. 19010

23.09.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Frank Bösch

**Bildung für alle –
für ein kleines Budget**



**Stonehenge: Archäologie,
Geschichte, Mythos**



- Online-Vortrag -

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Kurs-Nr. 19015

25.09.2024

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Bernhard Maier

**Wie die Energiewende
gelingen kann, ohne den
Industriestandort Deutschland
zu gefährden**



- Online-Vortrag -

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Kurs-Nr. 19020

01.10.2024

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Christoph M. Schmidt

**Medizinethik – Ethische
Fragen im Krankenhaus, in
der Forschung und in der Politik**



- Online-Vortrag -

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Kurs-Nr. 19025

08.10.2024

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Alena Buyx

**Europäische Öffentlichkeit
und demokratische
Kommunikation**



- Online-Vortrag -

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht.

Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamt-europäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union?

Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Héléne Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

Kurs-Nr. 19027

09.10.2024

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Héléne Miard-Delacroix

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas



– Online-Vortrag –

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheurer und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Kurs-Nr. 19030

13.10.2024

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Richard C. Schneider

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen



– Online-Vortrag –

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum.

Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen.

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Kurs-Nr. 19035

17.10.2024

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Jochen Schiller

Der Aufstieg Chinas



– Online-Vortrag –

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

Kurs-Nr. 19037

28.10.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Klaus Mühlhahn

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz



– Online-Vortrag –

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen.

Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können.

70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Kurs-Nr. 19040

03.11.2024

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Manuela Lenzen

Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen



– Online-Vortrag –

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen.

Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände?

Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Kurs-Nr. 19045

06.11.2024

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Miriam Gebhardt

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie der Höhlenmalerei

– Online-Vortrag –

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume.

Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten – Tieren und Menschen – zu.

Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind.

Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar.

Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Kurs-Nr. 19048

13.11.2024

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Constantin Rauer



VHS:
Stark in die
Zukunft



Kant: Die Revolution des Denkens



– Online-Vortrag –

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt.

Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis.

Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen.

Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie

Kurs-Nr. 19050

14.11.2024

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Marcus Willaschek

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder



– Online-Vortrag –

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen.

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwester entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz. Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

Kurs-Nr. 19055

21.11.2024

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Gudrun Krämer

Das Internet der Tiere



– Online-Vortrag –

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar.

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung.

Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Kurs-Nr. 19060

25.11.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Martin Wikelski

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird



– Online-Vortrag –

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus.

Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt.

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babyklänge – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden.

Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Gesang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Gesang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kurs-Nr. 19065

02.12.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Kathleen Wermke

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?



– Online-Vortrag –

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Kurs-Nr. 19070

03.12.2024

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Andrea Martin

Weitere Kurse zum Thema KI finden Sie auf Seite 97.

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich



– Online-Vortrag –

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert.

In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Kurs-Nr. 19075

04.12.2024

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Michael Hochgeschwender u. Jörg Baberowski

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek



– Online-Vortrag –

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte.

1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien.

Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen.

Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen.

Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

Kurs-Nr. 19080

12.12.2024

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Mirjam Neumeister

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute



– Online-Vortrag –

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtorte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität.

Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet.

Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit.

Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Kurs-Nr. 19085

17.01.2025

Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Peter Strohschneider

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird



– Online-Vortrag –

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt.

Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Kurs-Nr. 19090

22.01.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Mojib Latif

VHS:
Wissen ist
Macht





Reisen erweitert den Horizont!

Schon die alten Universalgelehrten schätzten den Ausflug in die Fremde, denn sie wussten: Reisen bildet – und wer daheim bleibt, dem entgeht die Welt.

In diesem Sinne möchte die Städtische Volkshochschule Salzgitter Sie dazu einladen, auf ausgewählten Studienreisen Neuland zu erkunden und Ihr persönliches Wissen zu erweitern. Unter erfahrener Leitung lernen Sie Land und Leute, ihre Sprache sowie Kunst und Kultur an Originalschauplätzen kennen.

Um Ihnen ein Spektrum wohlorganisierter Bildungsreisen präsentieren zu können, arbeitet die VHS mit renommierten Reiseunternehmen zusammen, die ihre Veranstaltungen direkt über dieses Portal anbieten.

Reisen mit der VHS

38 Kurzreisen

38 Studienreisen

Fachbereichsleitung und Beratung: Studienreisen

Antje Behre
Telefon 0 53 41 / 839-22 23
antje.behre@stadt.salzgitter.de

Foto: Christel Schmidt



Kurzreisen

Sardiniens Wildkräuter

An der unberührten Seite Sardiniens, der Costa Verde, können Sie mit einer Sardin Wildkräuter entdecken, gemeinsam sammeln und weiterverarbeiten. Im Februar können Sie dort z. B. Wilden Spargel finden und im November Myrthenlikör zubereiten oder wilde Fenchelsamen zum Tee sammeln. Zeitraum und Preis werden individuell vereinbart. Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradili@gmx.de

Kurs-Nr. 45400

Gebühr und Termine auf Nachfrage
Sardinien, Torre dei Corsari
Silvana Reupke



Stadtführungen in der Nachbarschaft: Entlang des Wassers



Bei dieser Stadtführung entdecken Sie einige nicht so bekannte Ecken in der Goslarer Altstadt, dafür gibt es aber umso mehr Aha-Erlebnisse. Wir folgen dem Lauf des Wassers, entdecken dabei die verschiedensten Gebäude und es wird dargelegt, welche Vorteile die mittelalterliche Stadt durch ihre Wasserläufe hatte. Natürlich kommen wir an den wichtigsten Gebäuden wie Pfalz und Worthgilde vorbei, denn auch sie haben etwas mit dem Wasser zu tun.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, denn in Goslar gibt es sehr viel Kopfsteinpflaster.

Treffpunkt: An den Parkbuchten zu Beginn der Rammelsberger Straße, direkt nach dem Abzweig von der B 82. Dort hält auch der Bus der Linie 803 Richtung Rammelsberg.

Kurs-Nr. 13025

21.09.2024
Samstag, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung
Goslar
Maria Sturm

Spuren des Bergbaus in der Goslarer Altstadt



Goslar wurde zusammen mit dem Erzbergwerk Rammelsberg 1992 zur 6. Welterbestätte in Deutschland ernannt. Das Bergwerk war das erste industrielle UNESCO-Welterbe weltweit. Dieser enge Zusammenhang wird Ihnen in dieser Stadtführung an vielen Ecken der Altstadt aufgezeigt. Unter anderem erfahren Sie mehr zu folgenden Stichworten: hartes Leben der Bergleute, greencard, reiche Händler, Kaiser, Glockenspiel. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, da wir in Goslar sehr viel Kopfsteinpflaster begehen. Treffpunkt: Parkplatz Nord unterhalb der Kaiserpfalz.

Kurs-Nr. 13027

28.09.2024
Samstag, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., 14,00 € ohne Ermäßigung
Goslar
Maria Sturm

Studienreisen

Studienreise: Sri Lanka – Perle im Indischen Ozean

Für März 2025 ist eine 10-tägige Studienreise nach Sri Lanka in Vorbereitung.

Höhepunkte werden u. a. sein: Besichtigungen von Tee-, Ananas- und Zimtplantagen, der Felsentempel von Sigiriya, eine Puja-Zeremonie und der Udalawa Nationalpark.

Kurs-Nr. 22746

Mehr dazu demnächst auf unserer Homepage.

Studienreise: Kuba

Reisen Sie mit uns vom 17. - 30. November 2024 nach Kuba!

Die Tour führt von Havanna aus quer durch die Insel von Vinales im Norden durch die Berge nach Santa Clara, Trinidad, Santiago de Cuba und Baracoa bis Holguin. Revolution und Sozialismus haben die Insel auf einzigartige Weise geprägt. Experten und Landsleute werden exklusive Einblicke geben in Politik, Wirtschaft und Kultur.

Preis pro Person im Doppelzimmer: 2.799,00 €
Einzelzimmerzuschlag: 295,00 €

Inkludiert in den Preis sind:

- Flug mit Condor ab/bis Frankfurt
- Rundreise im klimatisierten Reisebus
- 8 x Übernachtungen in Mittelklassehotels
- 4 x Übernachtungen in Casa Particulares
- Verpflegung: Halbpension und 1 x Mittagessen
- Ausflüge und Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf
- Touristenkarte für die Einreise
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- Reiseliteratur (1x pro Zimmer)
- Begleitung ab/bis Frankfurt durch Herrn Norbert Uhde

Ansprechpartnerin VHS Salzgitter:

Antje Behre

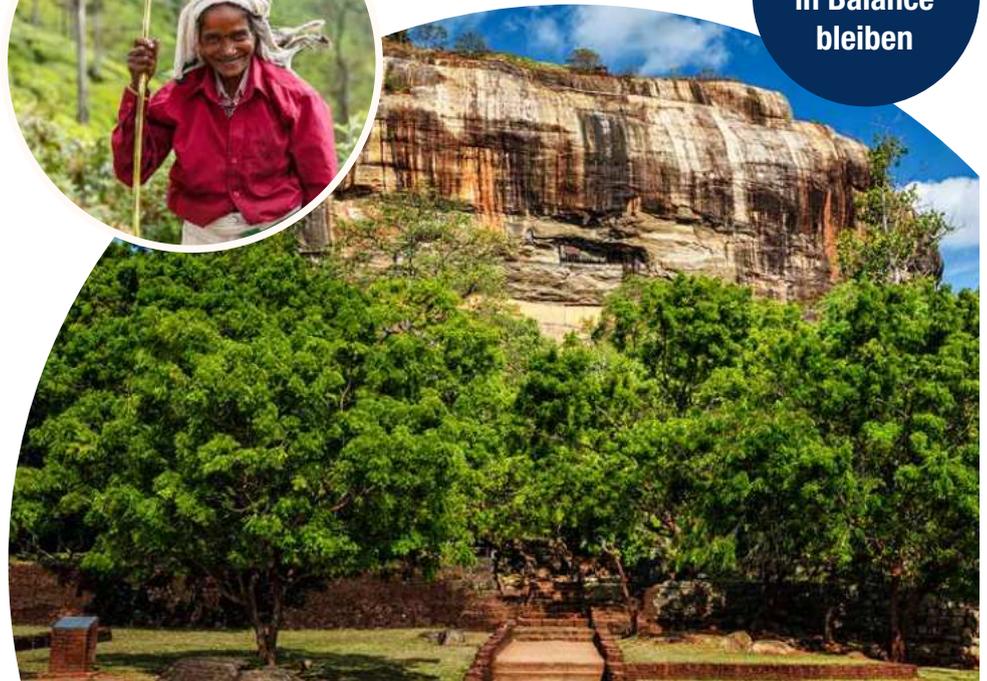
Telefon 0 53 41 / 839-22 23

E-Mail antje.behre@stadt.salzgitter.de

Reiseleiter ist Norbert Uhde, erreichbar telefonisch unter 0 53 71 / 7 50 27 02, per E-Mail an: reisen.uhde@web.de.

Kurs-Nr. 22749

17.11.2024 - 30.11.2024
Norbert Uhde



VHS:
in Balance
bleiben



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Fachbereichsleitung und Beratung:

Antje Behre
Telefon 0 53 41 / 839-22 23
antje.behre@stadt.salzgitter.de

Kultur und Gestalten

- 40 Literatur
- 40 Malen und Zeichnen
- 41 Musik und Klang
- 42 Fotografie
- 45 Töpfern und Werken
- 46 Textiles Gestalten
- 48 Basteln, Kräuter und Kreatives



Foto: Monika Michalski

Literatur

Literarisches und Kulinarisches in der Stadtbibliothek

Die Vorstellungen der Neuheiten des Bücherherbstes sind ein fester Programmpunkt. Damit Sie als Leserinnen & Leser nicht die Qual der Wahl zwischen unzähligen Buchneuheiten haben, leisten die Stadtbibliothek Salzgitter, die VHS und die Bibliotheksgesellschaft Salzgitter e.V. Hilfestellung, um den riesigen Bücherberg zu durchdringen.

Die Bibliotheksgesellschaft Salzgitter e.V. sorgt wie immer für einen kleinen Imbiss und Getränke in der Pause. Eine Liste der vorgestellten Bücher und anderen interessanten Neuerscheinungen liegt bereit.

Selbstverständlich finden sich die vorgestellten Bücher auch im Bestand der Stadtbibliothek und können dort ausgeliehen bzw. vorgemerkt werden.

Kurs-Nr. 21009

26.11.2024

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Stadtbibliothek

Barbara Henning

Kurs-Nr. 21010

28.11.2024

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Stadtbibliothek

Barbara Henning

Podcast leicht gemacht

– Web-Seminar –



Kurs-Nr. 51830

02.09.2024 - 07.10.2024

Weitere Informationen siehe Seite 102

Malen und Zeichnen

Malen und Gestalten – freies Atelier

– Wochenendseminar –

Seien Sie frei in Ihrem künstlerischen Gestalten und schöpfen Sie aus dem Vollen mit verschiedenen Materialien wie Acryl, Modelliermasse, Pappmaché und Ölfarben.

Unterstützung und Anleitung erhalten Sie dabei von unserer erfahrenen Kursleitung.

Empfohlen: unempfindliche Kleidung.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 15,00 €, welche Sie direkt vor Ort mit der Kursleitung abrechnen.

Kurs-Nr. 23051

08.12.2024

Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 55,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) + Materialkosten ca. 15,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Julia Wally Wagner

The Joy of Painting®

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BobRoss® garantiert Anfänger*innen und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. Der Kurs führt Sie in die Wet-on-Wet Technique® (Nass-in-Nass-Ölmaltechnik) des amerikanischen Malers ein und richtet sich an alle, die Erfahrungen in der Ölmalerei sammeln möchten. Durch die Nass-in-Nass-Technik gelingt das vorgegebene Motiv einfach und unkompliziert.

Sie gestalten unter genauer Anleitung des zertifizierten BobRoss® Kursleiters (CRI) Schritt für Schritt ein Ölgemälde (40 x 50 cm) mit dem vorgegebenen Landschaftsmotiv.

Weitere Informationen zu Motiven, Maltechnik und Kursleiter unter: www.freudezumalen.de

Der Kurs startet mit einer kurzen Einführung. Schritt für Schritt entwickelt sich dann ein ganz persönliches Meisterwerk zur eigenen Freude und aller, die es betrachten.

Die Materialkosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette und Staffelei sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: „Malkleider“, eine Papierküchenrolle, eine Packung Babyfeuchttücher, ggf. einen kleinen Imbiss und einen Karton (40 x 50 cm) zum Transport des fertigen Bildes. Ansonsten wird sämtliches Material gestellt.

Landschaftsmalerei nach BobRoss®: „Wilderness Day“

– Wochenendseminar –

NEU

Kurs-Nr. 23070

23.11.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 71,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Horn

The Joy of Painting® Landschaftsmalerei nach BobRoss®: „Golden Sunset“

– Wochenendseminar –

NEU

Kurs-Nr. 23073

18.01.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 71,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Horn

Kunst für Kids: Bring Farbe und fröhliche Träume in dein Kinderzimmer (ab 7 Jahren)

NEU

Kurs-Nr. 90220

04.01.2025

Kurs-Nr. 90225

11.01.2025

Mal-Tag (ab 12 Jahren)

Experimente - bunt ist das Leben – Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 90230

25.01.2025

Julia Wally Wagner

Weitere Informationen siehe Seite 18





Musik und Klang

Unser Dozent im Bereich Musik/Klang/Perkussion: Bernd Lange ist seit 2000 als freischaffender Musiker und Musiklehrer tätig. Er unterrichtet Schlagzeug, afrikanische Trommeln, Cajon und Congas im Einzel- und Gruppenunterricht, leitet Schul-AGs und Fortbildungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche und unterrichtet musikalische Früh-erziehung an Kindergärten. Als Musiker spielt er Schlagzeug und Perkussion in mehreren Bands zwischen Pop/Rock und Weltmusik/Jazz, begleitet Chöre und einzelne Projekte für Live-Auftritte und Tonaufnahmen.

Congas, Rhythmen der Karibik

Lateinamerikanische Rhythmen werden von Congas und einer Vielzahl weiterer Perkussions-Instrumente wie Klanghölzer, Bongos, Guirro und Cowbell getragen.

Ihr Zauber weckt bei Vielen den Wunsch, zu tanzen und selbst zu trommeln.

Im Unterricht beschäftigen wir uns mit der speziellen Spieltechnik für Congas „floating hand“ und mit dem Zusammenspiel der einzelnen Instrumente.

Es werden afrokubanische und populäre Rhythmen erarbeitet, wir spielen sowohl im Ensemble als auch zur Musik vom Tonträger.

Instrumente stehen zur Verfügung, gerne können eigene Instrumente mitgebracht werden.

Kurs-Nr. 24011

26.10.2024

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

Cajon – Die Kiste rockt!

Trommelkurs für Anfänger/innen

(Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

Die Cajon (spanisch: „Holzkiste; Schublade“) ist eine vielseitig einsetzbare Trommel mit einer Schlagfläche aus Holz. Ihr Sound ist kurz und trocken mit einem ausgeprägten Bassanteil. Der „Cajonero“ sitzt beim Spielen auf seinem Instrument. Ursprünglich von afrikanischen Sklaven aus Transportkisten entwickelt, wurde die Cajon in verschiedenen Musikstilen Lateinamerikas (vorwiegend in Peru und Kuba) eingesetzt. Seit den späten 1970er Jahren ist sie fester Bestandteil bei spanischen Flamenco-Gruppen und hat sich in den letzten Jahren als Alternative zum Schlagzeug in der akustischen Musik etabliert. Die Cajon eignet sich auch hervorragend zum rhythmischen Gruppenunterricht.

Nach einer Einführung in die verschiedenen Schlagtechniken üben wir einfache Rhythmuspatterns einstimmig und mehrstimmig. Außerdem wollen wir verschiedene Lieder aus dem Bereich Pop und Rock zur CD begleiten. Gerne gehe ich auf individuelle Wünsche ein. Es können Instrumente bei mir geliehen werden (Gebühr 5,00 €). Bitte spätestens eine Woche vorher Mitteilung per E-Mail an: lange.trommeln@web.de

Kurs-Nr. 24012

26.10.2024

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

Bodypercussion

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich intensiv mit Rhythmus auseinander setzen wollen. Zielgruppe sind zum Beispiel Chöre bzw. Chormitglieder oder Band-Musiker/innen aller Stilrichtungen wie Gitarrist/innen, Pianist/innen, Schlagzeuger/innen. Auch alle Nicht-Musiker/innen, die die vielfältige Welt des Rhythmus erleben wollen, sind herzlich willkommen!

Ohne Instrumente verbessern wir unsere rhythmischen Fähigkeiten durch Klatschen, Stampfen, Sprechen. Wir benutzen unsere Körper als Klangerzeuger, beschäftigen uns mit der eigenen Koordinationsfähigkeit und schärfen unsere Sinne für das Zusammenspiel in der Gruppe.

Wir erarbeiten ein Trommelstück aus der lateinamerikanischen Salsa mit verschiedenen Rhythmusbausteinen, Break und kleinen Solos nur mit unseren Stimmen und Klatschen!

Wichtige Aspekte des Workshops sind:

- Rhythmische Schulung durch Body-Percussion (klatschen, stampfen, sprechen)
- Üben von verschiedenen Rhythmus-Patterns durch call/response
- Auseinandersetzen mit der eigenen Koordinationsfähigkeit
- Timing-Übungen
- Rhythmus als Kommunikation und soziale Interaktion
- rhythmische Notation
- und natürlich - eigentlich als Wichtigstes - Trommeln und Klatschen aus Spaß an Musik und Bewegung

Für viele Teilnehmer/innen bedeutet Bodypercussion eine Abwechslung vom üblichen Lern- und Arbeitsalltag. Sie setzen sich mit Ihrer Musikalität und Ihrer Teamfähigkeit auseinander, Sie nehmen die Gruppe als Ganzes und sich selbst als Teil der Gruppe aus einer anderen Perspektive wahr.

Kurs-Nr. 24013

09.11.2024

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange



Djembe

NEU

Wer von afrikanischen Trommelrhythmen begeistert ist, wer das Spiel auf der Djembe einmal ausprobieren oder seine Kenntnisse vertiefen möchte oder wer einfach Spaß an rhythmischer Musik hat, ist herzlich willkommen!

Zunächst beschäftigen wir uns mit der Spieltechnik der Djembe und den verschiedenen Sounds. Wir üben diverse Patterns, Grundsätze des Hand-to-Hand-Spiels und des Zusammenspiels mit anderen.

Im Hauptteil wollen wir einen westafrikanischen Rhythmus mit Djembe und den Basstrommeln Kenkeni, Sanban und Dundun erarbeiten. Hierbei soll besonders die Melodie herausgestellt werden, die durch das Zusammenklingen der unterschiedlichen Basstrommeln-Stimmen erzeugt wird.

Gemeinsam mit den Begleitrhythmen der Djembe wollen wir alle Stimmen zusammen zum Grooven bringen und schließlich zu einem kompletten Song arrangieren.

Es stehen genügend Trommeln zur Verfügung, gerne können eigene Instrumente mitgebracht werden.

Kurs-Nr. 24014

09.11.2024

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Bernd Lange

Musisches für Kids Traumreise nach Afrika – Ein Musical Projekt für Kinder von 5 - 11 Jahren

NEU

– Workshop mit anschließender Vorführung –

Kurs-Nr. 90120

16.11.2024

Weitere Informationen siehe Seite 14

Bildung für alle –
für ein kleines Budget



Fotografie

„Augenwischerei“

Einführung in die Fotoausstellung von ATELIER 70 – Vortrag mit anschl. Eröffnung und Erläuterung der Ausstellung
– Ausstellung –

Die Fotoarbeitsgemeinschaft legt zu Beginn des Jahres ein Thema fest, zu dem jeweils zum Beginn des Herbstsemesters eine Ausstellung ausgerichtet wird. Der Titel für 2024 ist „Augenwischerei“. Die Aufgabe bestand darin, fotografische Arbeiten zu erstellen, auf denen Bewegungen und Unschärfen visualisiert werden. In der Ausstellung präsentieren und erläutern die Fotograf/Innen ihre mit unterschiedlichsten Techniken und Herangehensweisen umgesetzten Bildvorstellungen auf gerahmten Fine Art Prints.

ATELIER 70 lädt alle Fotointeressierten zur Ausstellung „Augenwischerei“ ein und würde sich über möglichst zahlreiche Besucher/innen sehr freuen.

Die Eröffnung der Ausstellung ist am Donnerstag, den 05. September 2024 um 19:00 Uhr in der VHS-Fotogalerie in Salzgitter-Lebenstedt, Thiestr. 26 a. Ausstellungsdauer: 05. September 2024 bis 05. Juni 2025.

Öffnungszeiten: Die Öffnungszeiten und die aktuell gültigen Zugangsbestimmungen entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS www.vhs-salgitter.de.

Kontakt zu ATELIER 70 erhalten Sie unter www.atelier70.de

Kurs-Nr. 25010

05.09.2024

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Heinke Maaßen, Sandra Schulz, Lothar Siems

„Vergessenes“

Einführung in die Fotoausstellung von AG Bildwerk – Vortrag mit anschl. Eröffnung und Erläuterung der Ausstellung
– Ausstellung –

Woran denken Sie bei „Vergessenes“?

Schließen Sie doch kurz Ihre Augen und überlegen Sie, was Sie alles schon mal vergessen haben!

Was ist Ihnen eingefallen?

Handschuhe, Regenschirme, Süßigkeiten, Schallplatten, Einkäufe, Orte, Menschen oder Termine?

Es wird vieles sein und man könnte diese Liste unendlich weiterführen.

Das Vergessen ist der Verlust von Erinnerung. Der Mensch vergisst über die Zeit kontinuierlich, wobei die Geschwindigkeit und der Umfang des Vergessens von vielen Faktoren abhängig sind, unter anderem vom Interesse, von der Emotionalität und von der Wichtigkeit der Information oder des Gegenstandes. Die genaue Funktion des Vergessens ist größtenteils ungeklärt.

Was die Foto Arbeitsgemeinschaft „Bildwerk“ alles Vergessenes neu entdeckt hat, erfahren Sie am Montag, dem 23. September 2024, um 19:00 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter Bad.

In der Ausstellung präsentieren und erläutern die Fotograf/Innen ihre unterschiedlichsten Techniken und Herangehensweisen.

Kurs-Nr. 25020

23.09.2024

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Foyer)

Marcus Nordmeyer



Fotoarbeitsgemeinschaft der VHS

ATELIER 70

Die Arbeitsgemeinschaft ist für engagierte Fotointeressierte gedacht, die ihr technisches, kreatives und ästhetisches Wissen der Fotografie erweitern wollen und für die Blende, Verschlusszeit und ISO keine Fremdwörter sind. In der Gemeinschaft werden fotografische Inhalte und Techniken intensiv erarbeitet, vermittelt und in der Gruppe umgesetzt. Zur Praxis zählen gemeinsame Fototouren und gemeinschaftliche praktische Übungen.

Zu den elementaren Aufgaben der Arbeitsgemeinschaft gehört, die Wahrnehmung und das fotografische Sehen zu schulen und die Bildgestaltung zu optimieren. Dazu werden in Bildbesprechungen digitale und analoge Fotografien betrachtet und diskutiert. Dabei setzen sich die Teilnehmenden sowohl mit den Inhalten sowie mit Fragen der Farb- und Bildgestaltungslehre, der Umsetzung kreativer Vorstellungen als auch mit deren Problemlösungen auseinander. Auch die Ausarbeitung von Fotografien und die kreative Gestaltung mittels der digitalen Bildbearbeitung sind Gegenstand dieses Kurses. Im Rahmen der Fotoarbeitsgemeinschaft gibt es eine Gruppe, die die analoge Fotografie von der Aufnahme bis zum selbst entwickelten Format in Schwarzweiß und Farbe wieder entdeckt hat. Ein professionell eingerichtetes Fotolabor steht zur Verfügung. Alle Interessierten sind uns herzlich willkommen. Unser Motto lautet: Voneinander lernen!

Ergebnisse der Arbeitsgemeinschaft ATELIER 70 sind unter www.atelier70.de zu sehen.

Kurs-Nr. 25040

12.09.2024 - 16.01.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Heinke Maaßen, Sandra Schulz, Lothar Siems

Fotoarbeitsgemeinschaft der VHS

Bildwerk

Die Foto-AG Bildwerk ist eine Arbeitsgemeinschaft für engagierte Fotoamateure/innen, die ihre Fähigkeiten über die Grundkenntnisse hinaus erweitern wollen. Gemeinsames Fotografieren steht dabei im Vordergrund.

Fotoexkursionen in die nähere oder weitere Umgebung, Aufnahmen im Studio wie auch experimentelles Erarbeiten neuer Themen und Techniken sind Inhalt unserer Arbeit. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.

Besonderer Wert wird auf die Weiterentwicklung von Bildgestaltung, technischer Umsetzung und Kreativität gelegt. Mit dem Austausch von Tipps und Anregungen sowie technischen und praktischen Ratschlägen rund um das Thema Fotografie und der dazu gehörenden Technik unterstützen wir uns gegenseitig.

Die Arbeitsgemeinschaft gestaltet die Themen und Inhalte ihrer Arbeit selbstständig, so dass jede/r Teilnehmer/in seine/ihre Wünsche einbringen kann. Außerdem bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, eigene Bilder in themenbezogenen Ausstellungen zu präsentieren. Für die Mitarbeit in unserer Arbeitsgemeinschaft spielt es keine Rolle, welche Kameramarke Sie bevorzugen. Unser Anliegen ist Spaß am Fotografieren und Freude an besseren Bildern.

Kurs-Nr. 25050

02.09.2024 - 06.01.2025

Alle 14 Tage Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

8 Termine, 16 U-Std., 59,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marcus Nordmeyer

Fotografie intensiv-Wochenende: Grundlagen derameratechnik und der digitalen Fotografie

– Wochenendseminar –

Dieser Kurs findet für alle Anfänger/innen der Fotografie, die ihre Kamera besser kennenlernen und fotografieren lernen wollen, statt. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist der Besitz einer eigenen digitalen Kamera, vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkameras.

Sie lernen in diesem Kurs etwas über:

- die Einstellmöglichkeiten an der Kamera
- Auswirkung der Einstellungen auf mein Bildergebnis
- Zusammenhänge der Einstellungen verstehen und einsetzen
- freies, praktisches Anwenden der unterschiedlichen Einstellmöglichkeiten / Parameter.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera sowie die Bedienungsanleitungen Ihrer Gerätschaften mit!

Bei entsprechender Wetterlage probieren wir im Freien, Gelerntes anzuwenden.

Kurs-Nr. 25053

09.11.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Tanita Teichfischer

Bildbearbeitung mit Photoshop

– Wochenendseminar –

Dieser Kurs findet für alle Anfänger der Fotografie & Bildbearbeitung mit Photoshop statt.

Es werden Grundlagen der Bearbeitungstechniken vermittelt.

Speziell wird die Programmoberfläche von Adobe behandelt und eine Einführung in die Bildoptimierung mit Photoshop gegeben.

Bitte bringen Sie das Programm auf Ihrem eigenen Laptop mit, egal ob als Test- oder Vollversion.

Kurs-Nr. 25055

10.11.2024

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Tanita Teichfischer

Sie können die Kurse einzeln oder auch im Doppelpack buchen!

Smartphone-Fotografie 1: Von der Theorie zur Praxis.

Grundlagen der Smartphone-Fotografie

Erkunden Sie das Potenzial Ihrer Smartphone-Kamera und verwandeln Sie alltägliche Szenen in außergewöhnliche Kunstwerke. Dieser Kurs deckt alles ab – von den technischen Basics bis hin zur kreativen Bildgestaltung. Entdecken Sie, wie einfache Prinzipien Ihre Fotos von gewöhnlich zu einzigartig verändern.

Ziele:

- Technik meistern: Beherrschen Sie Ihre Smartphone-Kamera.
- Kreativität freisetzen: Lernen Sie die Grundlagen der Bildkomposition.
- Praxiserfahrung: Verbessern Sie Ihre Skills durch Übungen.
- Bildanalyse: Entwickeln Sie ein kritisches Auge für Fotografie.

Inhalte:

- Kamera Basics: Verstehen Sie Ihre Smartphone-Kamera.
- Steuerung: Meistern Sie Belichtung, Fokus, und Weißabgleich.
- Komposition: Entdecken Sie die Regeln der Bildgestaltung.
- Lichtnutzung: Nutzen Sie Licht, um Ihre Bilder zu verbessern.
- Bildbearbeitung: Einführung in die Bearbeitung auf dem Smartphone.
- Praktische Übungen: Wenden Sie Ihr Wissen an.
- Feedbackrunden: Lernen Sie durch Analyse und Diskussion.

Bitte mitbringen:

- Smartphone: Geladen und mit Speicherplatz
- Ladeausrüstung: Für durchgängige Einsatzbereitschaft
- Offenheit: Seien Sie bereit, Neues zu entdecken.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet.

Kurs-Nr. 25057A

24.09.2024 - 08.10.2024

Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr

3 Termine, 10 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Harald Treder



Smartphone-Fotografie 2: Visuelle Meisterwerke – Kreative Bildgestaltung mit dem Smartphone

NEU

Tauchen Sie ein in die Kunst der Bildkomposition und entdecken Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone überzeugende visuelle Erzählungen schaffen. Dieser Kurs erweitert Ihr fotografisches Verständnis und Ihre praktischen Fähigkeiten, indem er Ihnen fortgeschrittene Techniken der Bildgestaltung sowie den kreativen Umgang mit Licht und Farbe vermittelt. Ideal für Foto-begeisterte, die ihre Aufnahmen auf die nächste Stufe heben möchten.

Ziele:

- Komposition meistern: Beherrschen fortgeschrittener Gestaltungstechniken.
- Kreativität freisetzen: Entwickeln eines ästhetischen Blicks für eindrucksvolle Bilder
- Fotoprojekte realisieren: Anwendung des Gelernten in persönlichen Fotoprojekten
- Bildanalyse vertiefen: Lernen durch Kritik und konstruktives Feedback

Inhalte

- Erweiterte Gestaltungsregeln: Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Bildkomposition
- Licht und Farbe: Nutzen Sie kreativ die Elemente, um Atmosphäre zu schaffen.
- Perspektivische Vielfalt: Experimentieren Sie mit Blickwinkeln für dynamische Erzählungen
- Storytelling: Erzählen Sie Geschichten durch wohlüberlegte Bildauswahl.
- Eigenes Fotoprojekt: Setzen Sie ein individuelles Projekt um und präsentieren Sie es.
- Feedbackrunden: Erhalten Sie wertvolle Einsichten durch den Austausch mit anderen.

Teilnehmervoraussetzungen:

- Basiswissen: Kenntnisse in Fotografie und Komposition
- Smartphone: Ein Gerät mit Kamerafunktion
- Kreativer Mut: Offenheit für Experimente und neue Ideen

Teilnehmer sollen mitbringen:

- Smartphone: Geladen für kreatives Arbeiten
- Zubehör: Optional, um die Fotografie zu unterstützen
- Neugier: Bereitschaft, kreativ zu denken und zu handeln.

Kurs-Nr. 25057B

27.11.2024 - 11.12.2024

Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr

3 Termine, 10 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Harald Treder

Smartphone-Fotografie 3: Kreative Bildbearbeitung mit Snapseed

NEU

Machen Sie den entscheidenden Schritt von guten zu großartigen Fotos mit unserem Snapseed-Kurs. Entdecken Sie, wie Sie mit dieser vielseitigen App die Qualität Ihrer Bilder steigern, Makel beseitigen und kreative Effekte nutzen. Dieser Kurs ist Ihr Einstieg in die fortgeschrittene Bildbearbeitung, um Ihre fotografischen Visionen wirkungsvoll umzusetzen.

Ziele:

- Snapseed meistern: Erlernen der wichtigen Funktionen und Tools
- Bildqualität optimieren: Verbessern Sie Belichtung, Farbe und Details.
- Kreativität ausdrücken: Schaffen Sie einzigartige Bilder mit Effekten und Filtern.
- Workflow entwickeln: Effiziente Bearbeitungsprozesse für beste Ergebnisse

Inhalte:

- Snapseed Einführung: Benutzeroberfläche und Grundlagen
- Basisanpassungen: Optimieren von Belichtung, Kontrast, Farbe
- Selektive Bearbeitung: Zielgenaue Anpassungen in Bildbereichen
- Effekte und Filter: Kreative Looks und Stile anwenden
- Retusche: Unreinheiten entfernen, Bild perfektionieren
- Gestaltungselemente: Texte und Rahmen für den finalen Touch
- Praxisanwendung: Bearbeiten Sie Ihre Fotos und erstellen Sie ein Portfolio
- Feedbackrunden: Austausch und konstruktives Feedback erhalten

Teilnehmervoraussetzungen:

- Fotografiebasis: Kenntnisse in Fotografie und erste Bildbearbeitungserfahrungen
- Technik: Smartphone/Tablet mit Snapseed
- Offenheit: Bereitschaft zu kreativem Experimentieren

Bitte mitbringen:

- Gerät: Smartphone/Tablet mit Snapseed
- Fotos: Eigene Aufnahmen für die Bearbeitung
- Notizmittel: Für Ideen und Lernnotizen

Kurs-Nr. 25057C

08.01.2025 - 22.01.2025

Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr

3 Termine, 10 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Harald Treder

Abstrakte Fotografie

NEU

Abstrakte Kunst nennt man oft auch gegenstandslose Kunst, es geht um Formen und Farben. In diesem Kurs sollen diese Formen und Farben als fotografische Grundlage dienen. Es werden kleine Dinge so fotografiert, dass sie nicht gegenständlich wirken - also abstrakt sind.

Der Kurs beschäftigt sich also mit Nah- und Makrofotografie, eine entsprechende Ausrüstung ist erforderlich. Ebenso ein Stativ und wenn vorhanden Blitzgeräte als auch kleine (möglichst farbige) LED Lichtquellen, die zur Beleuchtung eingesetzt werden sollen.

Es werden mehrere Sets aufgebaut und die Teilnehmer/innen durchlaufen dann diesen fotografischen Parcours.

Kurs-Nr. 25058

16.11.2024

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke

Kreative Blitztechnik

Blitzen – was gern als Notbehelf bei zu wenig Licht ungern angewendet wird hat sich dank moderner Blitzmessung und ausgefeilter Regeltechnik zu einem Bereich in der Fotografie entwickelt, der dem Fotograf:innen völlig neue Perspektiven eröffnet. Aber auch der Einsatz von manuellen Blitzen wird in diesem Workshop gezeigt.

Das gezielte Mischen von Umgebungslicht mit dem Blitzlicht, das Blitzen bei hellem Sonnenschein oder auch das Hantieren mit mehreren Blitzen sind heutzutage kein Problem mehr. Ob im Portrait-Bereich, bei der Event- und Schnappschussfotografie oder auch in der Sachfotografie eröffnet das Blitzen interessante Möglichkeiten.

In dem Workshop wird gezeigt, wie das Blitzen zu einem festen Bestandteil im eigenen fotografischen Repertoire gemacht werden kann.

Bitte die eigene Kamera sowie vorhandenes Blitzgerät und etwas Verpflegung für den Tag mitbringen.

Kurs-Nr. 25059

09.11.2024

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke

VHS:
Das Passwort für
Ihre Bildung





Basiskurs I: Grundlagen der Digitalfotografie

Digital fotografieren kann jeder. In diesem Kurs für Einsteiger/innen lernen Sie, wofür einige Knöpfe an Ihrer Kamera nützlich sind, aber auch, was sich hinter den Begriffen Brennweite, Blende, Zeit, Schärfentiefe, Weißabgleich usw. verbirgt, wofür die Motivprogramme genutzt werden können und welches Kamerazubehör Sie benötigen. In einer gemeinsamen Exkursion wenden Sie das Erlernte an.

Vier Abende und eine Fotoexkursion sonntags. Der Sonntagstermin wird erst im Kurs endgültig festgelegt.

Kurs-Nr. 25060

03.09.2024 - 24.09.2024

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine, 16 U-Std., 64,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalnins

Basiskurs II: Kreativ die Fotos gestalten

Wie kann ich die erlernten Handgriffe an der Kamera am besten in gute Aufnahmen umsetzen?

In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Basiswissen und schärfen dabei Ihren Blick für Motiv und Gestaltung. Sie verbessern Ihre Ergebnisse, sodass Sie sich mit Ihren Bildern anderen leichter mitteilen können.

Vier Abende und eine Fotoexkursion sonntags. Der Sonntagstermin wird erst im Kurs endgültig festgelegt.

Kurs-Nr. 25070

01.10.2024 - 05.11.2024

Dienstag + Sonntag, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine, 16 U-Std., 64,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalnins

Basiskurs III: Fotos ohne Automatik

Der Kurs richtet sich an Fotoamateure, die ihre Grundkenntnisse erweitern und verbessern wollen. Es werden Aufnahmetechniken praktisch erprobt, die nicht mit der Automatik durchgeführt werden können. Die manuelle Kamerasteuerung ermöglicht es, den größten fotografischen Freiraum zu bekommen, um sich stärker auf das Bildelement zu fokussieren.

Vier Abende und eine Fotoexkursion sonntags. Der Sonntagstermin wird erst im Kurs endgültig festgelegt.

Kurs-Nr. 25080

12.11.2024 - 08.12.2024

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine, 16 U-Std., 64,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalnins

S/W-Filme entwickeln

Die Nostalgie kehrt zurück...

In diesem Kurs lernen Sie in unserem Fotolabor, wie man S/W-Filme fachgerecht entwickelt.

Bitte einen eigenen, bereits voll fotografierten Film mitbringen.

Zu den Kursgebühren entstehen noch Materialkosten.

Kurs-Nr. 25090

11.09.2024

Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalnins

„Fotoprint DIY“: Fotos selbst herstellen

Do it yourself

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst vom entwickelten Film Fotos im Labor herstellen können, und wie Sie mit Tricks und Raffinessen mehr aus Ihren Aufnahmen machen.

Zu den Kursgebühren entstehen noch Materialkosten.

Kurs-Nr. 25092

25.09.2024 - 23.10.2024

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalnins

Der kreative Foto-Pool: Fortgeschrittenenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon alle Fotokurse durchlaufen haben und immer noch ein wenig weitermachen möchten. Die Fähigkeit für kreative Bildgestaltung sollte gefördert werden. Auch soll die Themenfotografie bearbeitet werden, genauso wie einzelne besondere Aufnahmetechniken, Fotoprojekte und je nach Schwerpunkt der Themen auch analoge und digitale Fotografie.

Wir wollen uns flexibel im 14-tägigen Rhythmus treffen und nach Wunsch der Gruppe den Kurs gestalten. Bei Bedarf kann auch die S/W-Fotografie/ Labor bearbeitet werden. Ziel ist es, Erfahrungen zu sammeln und auszutauschen, um uns weiterzuentwickeln. Am ersten Abend beschließen wir gemeinsam unsere Vorgehensweise.

Kurs-Nr. 25095

04.09.2024 - 08.01.2025

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 16 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalnins

Töpfern und Werken

TonArt –

Wir treffen den richtigen Ton

(für Anfänger/innen und Fortgeschrittene)

Entdecken Sie Ihre kreative Seite im faszinierenden Töpferkurs der VHS Salzgitter unter der professioneller und erfahrener (An-)Leitung von Iris Stark.

Unser Töpferkurs wurde speziell entwickelt, um Ihnen die Grundlagen des Töpferhandwerks näherzubringen und gleichzeitig Raum für individuelle Kreativität zu schaffen. Ganz gleich, ob Sie Anfänger/in sind oder bereits Vorkenntnisse haben, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und neue Techniken zu erlernen.

Sie lernen die verschiedenen Werkzeuge und Techniken des Töpferns theoretisch und praktisch kennen, erweitern Ihr Wissen über Proportionen und Formen und schulen Ihre Konzentrationsfähigkeit. Die Arbeit mit Ton hat zugleich eine entspannende Wirkung und regt zu Achtsamkeit an, schult taktile Sensorik und Haptik. Sie lehrt Geduld, Ausdauer und, wie man mit Herausforderungen umgeht und Probleme löst. Dabei dürfen Sie sich kreativ durch Ihre eigene Kunst ausleben und – gemeinsam mit Menschen jeden Alters – in freundlicher und unterstützender Umgebung eine der ältesten Kulturtechniken der Welt erlernen. Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Kurs-Nr. 26015

29.08.2024 - 26.09.2024

Donnerstag, 05.09.2024, 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,20 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Iris Stark

Kurs-Nr. 26017

24.10.2024 - 28.11.2024

Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,20 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Iris Stark

**Bei starker Nachfrage können Zusatzkurse an
Dienstagen eingerichtet werden.**



Textiles Gestalten

Nähkurs für Anfänger/innen

In diesem Nähkurs erklärt Ihnen eine gelernte Schneiderin den Umgang mit einer Nähmaschine. Nach einfachen Nähübungen lernen Sie das Zuschneiden nach Schnittmuster und können dann nach ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen einfache Sachen wie zum Beispiel Kissen, Decken oder Einkaufsbeutel nähen.

Falls vorhanden, bitte Nähmaschine mitbringen.

Kurs-Nr. 27010

04.09.2024 – 27.11.2024

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 80,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jenny Mündel

Nähkurs für Fortgeschrittene

Eine Leidenschaft, die Kleider schafft

Hier kann nach Herzenslust „gestichtelt“ werden:

Unter professioneller Anleitung einer gelernten Schneiderin und Schnitttechnikerin lernen Sie Kniffe aus der Schneiderei, sowie die Möglichkeiten Ihrer Nähmaschinen kennen. Schnittmuster werden verständlich gemacht, beim Zuschneiden und Nähen gibt es genaue Schritt-für-Schritt-Erklärungen ebenso wie viele Tricks, die das Schneidern sehr erleichtern.

Es entsteht Funktionelles und Individuelles, Dekoratives und Zweckmäßiges beim Erlernen der verschiedenen Schneidertechniken, Anregungen und Beratung inklusive. Trauen Sie sich an Ihr Wunschprojekt heran oder wählen Sie aus einer Menge an Vorschlägen, die vorgestellt werden können.

Bitte bringen Sie eine eigene Nähmaschine mit.

Kurs-Nr. 27032

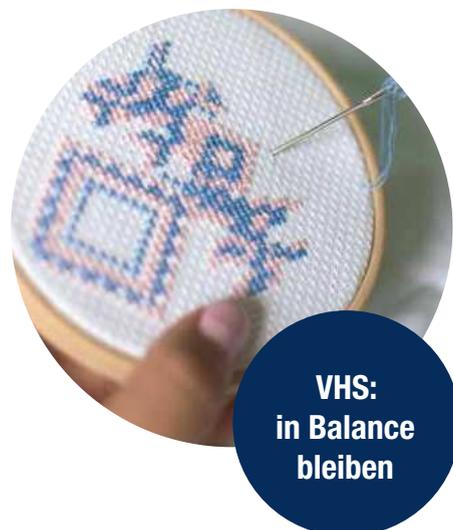
13.09.2024 - 08.11.2024

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Termine, 32 U-Std., 135,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker



VHS:
in Balance
bleiben

Auf WiederNähen

Schneidern bis der Faden brennt!

– Workshop für Fortgeschrittene –

– Wochenendseminar –

Schneidern bis der Faden brennt!!! Mal richtig viel Zeit, sich mit den eigenen Schneiderprojekten zu befassen, um etwas anzufangen und zu Ende zu bringen. Wagen Sie sich ruhig an ein lange geplantes Vorhaben, denn hier haben Sie endlich viel Raum, Zeit und Unterstützung für Ihre Leidenschaft „Nähen“.

Sie bekommen Anleitungen, Hilfestellungen und Inspirationen bei der Umsetzung Ihrer Ideen und im Umgang mit der Nähmaschine.

Vom Zuschnitt über das Bedienen der Maschine und Einsetzen eines Reißverschlusses bis hin zum Formbügeln einer „Wiener Naht“:

Ich begleite Sie unterstützend Schritt für Schritt bei Ihren Schneidervorhaben.

In dem Kurs wird jede/r Teilnehmer/in bei ihrem/seinem Wissensstand abgeholt und fachkundig sowie praxisnah auf den Weg gebracht.

Unter professioneller Anleitung lernen Sie Tricks und Kniffe aus der (Maß-) Schneiderei sowie die Möglichkeiten der Nähmaschine kennen und fertigen mit geschulter Beratung individuelle Modelle Ihrer Wünsche. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Kurs-Nr. 27090

Samstag, 02.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 03.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 64,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker

Dänischer Kreuzstich Workshop 1

Kreuzstiche für den Herbst

– Wochenendseminar –

Im Workshop werden Kreuzsticharbeiten nach Mustern von Haandarbejdets Fremme vorgestellt. Ziel ist es, eine Stickarbeit mit einem herbstlichen Motiv zu beginnen.

Bereits begonnene Stickarbeiten können gern mitgebracht werden, falls Ratschläge zur Fertigstellung gewünscht sind.

Bitte eine Sticknadel und eine Schere mitbringen. Weitere benötigte Materialien können im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. 27180

21.09.2024

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Dänischer Kreuzstich

Workshop 1 A

Kreuzstich für den Herbst

– Wochenendseminar –

Im Workshop werden Kreuzsticharbeiten nach Mustern von Haandarbejdets Fremme vorgestellt. Ziel ist es, eine Stickarbeit mit einem herbstlichen Motiv zu beginnen.

Bereits begonnene Stickarbeiten können gern mitgebracht werden, falls Ratschläge zur Fertigstellung gewünscht sind.

Bitte eine Sticknadel und eine Schere mitbringen. Weitere benötigte Materialien können im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. 27181

28.09.2024

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Dänischer Kreuzstich

Workshop 2

Kreuzstiche für die Weihnachtszeit

– Wochenendseminar –

Im Workshop werden Kreuzsticharbeiten nach Mustern von Haandarbejdets Fremme vorgestellt. Ziel ist es, eine Stickarbeit mit einem weihnachtlichen Motiv zu beginnen.

Bereits begonnene Stickarbeiten können gern mitgebracht werden, falls Ratschläge zur Fertigstellung gewünscht sind.

Bitte eine Sticknadel und eine Schere mitbringen. Weitere benötigte Materialien können im Kurs erworben werden.

Angeboten wird eine kleine Bastelarbeit aus Papier nach dänischer Tradition. Papierschere, Bleistift und Lineal werden dazu benötigt.

Kurs-Nr. 27184

09.11.2024

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm



Dänischer Kreuzstich Workshop 2 A

Kreuzstiche für die Weihnachtszeit – Wochenendseminar –

Im Workshop werden Kreuzsticharbeiten nach Mustern von Haandarbejdets Fremme vorgestellt. Ziel ist es, eine Stickarbeit mit einem weihnachtlichen Motiv zu beginnen.

Bereits begonnene Stickarbeiten können gern mitgebracht werden, falls Ratschläge zur Fertigstellung gewünscht sind.

Bitte eine Sticknadel und eine Schere mitbringen. Weitere benötigte Materialien können im Kurs erworben werden.

Angeboten wird eine kleine Bastelarbeit aus Papier nach dänischer Tradition. Papierschere, Bleistift und Lineal werden dazu benötigt.

Kurs-Nr. 27185

23.11.2024

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Christine Bohm

Nikolaus-Stiefel besticken

NEU

– Wochenendseminar –

Sie haben noch nie gestickt, würden es aber gerne einmal versuchen?

Dann lassen Sie uns zusammen die gemütliche Zeit des Jahres einläuten und dabei für Ihr (Enkel)-Kind einen Nikolaus-Stiefel aus Jute mit Nadel und Faden winterlich kreieren.

Durch ein paar Hilfsmittel werde ich Ihnen zeigen, wie Sie das Weihnachtsmotiv auf

den Strumpf übertragen und anschließend mit einfachen Sticktechniken wie z. B. dem Plattstich einen wunderschönen Nikolaus-Stiefel in den Händen halten werden.

Es fallen zusätzliche Materialkosten von 28,00 € an, das Material wird komplett gestellt und kann direkt bei der Dozentin am Veranstaltungstag erworben werden.

Kurs-Nr. 27187

28.11.2024

Donnerstag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) + Materialkosten von 28,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Sarah Ulrich

Kurs-Nr. 27188

03.12.2024

Dienstag, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) + Materialkosten von 28,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Sarah Ulrich



Mütze mit floralen Elementen

NEU

– Wochenendseminar –

Sie suchen nach einer etwas anderen Kopfbedeckung für den Herbst?

Dann ist dieser Stickkurs genau das Richtige für Sie. Mit etwas Geschick und Spaß im Umgang mit Nadel und Faden werden Sie die Mütze mit der Webrose und anderen einfach zu erlernenden Stickarten verschönern.

Am Ende hält Sie Ihre neue Kopfbedeckung nicht nur warm, sondern wird zum wahren Hingucker in der nasskalten Jahreszeit.

Es fallen zusätzliche Materialkosten von 30,00 € an, das Material (inkl. Mütze) wird komplett gestellt und kann direkt bei der Dozentin am Veranstaltungstag erworben werden.

Kurs-Nr. 27190

17.09.2024

Dienstag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung + Materialkosten von . 30,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Sarah Ulrich

Kurs-Nr. 27191

30.10.2024

Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) + Materialkosten von 30,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Sarah Ulrich

Stickten für Kids: Bunt bestickt durch den Herbst! (ab 7 Jahren)

NEU

Kurs-Nr. 90200

05.10.2024

Kurs-Nr. 90205

10.10.2024

Stickten für Weihnachten! (ab 7 Jahren)

NEU

Kurs-Nr. 90210

30.11.2024

Kurs-Nr. 90215

14.12.2024

Weitere Informationen siehe Seite 18

Socken stricken von Anfang an

Socken sind immer ein schönes Geschenk - für dich selbst, aber auch für Familie und Freund/innen. Du lernst das Stricken mit einem Nadelspiel, arbeitest dich dann vom Bündchen über die Ferse bis zur Spitze.

Grundkenntnisse im Stricken Voraussetzung (rechte und linke Maschen).

Bitte mitbringen: 100 g Sockenwolle (4-fädig), Nadelspiel der Stärke 2,5

Kurs-Nr. 27214

17.09.2024 - 29.10.2024

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

5 Termine, 10 U-Std., 49,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Anett Gernoth

Kurs-Nr. 27215

05.11.2024 - 03.12.2024

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

5 Termine, 10 U-Std., 49,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Anett Gernoth

Kurs-Nr. 27216

07.01.2025 - 28.01.2025

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

4 Termine, 8 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Anett Gernoth



Basteln, Kräuter und Kreatives

Korbflechten

– Wochenendseminar –

Entdecken Sie in unserem Workshop die traditionelle Kunst des Korbflechtens. Lernen Sie unter erfahrener Anleitung die Grundtechniken und fertigen Sie Ihren eigenen einzigartigen Korb an.

Alle Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Mehr zum Thema: <https://peddigrohr-flechtsets.de/>

Kurs-Nr. 23302

07.12.2024

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Münif Sogukpinar

Seife sieden

Kreatives Hobby für Körper und Seele

Nach einer Einführung in Geschichte, Materialkunde und Arbeitsablauf des Seife-Siedens stellen wir nach neuen Rezepturen duftende und pflegende Wohltaten her.

Sie benötigen 2-3 alte Handtücher, eine Schutzbrille und eine Rolle Küchenkrepp. Die anfallenden Materialkosten entrichten Sie direkt bei der Kursleiterin.

NEU

Kurs-Nr. 34970

26.10.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Kurs-Nr. 34972

30.11.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christiane Nusche

Kurs-Nr. 34974

23.11.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Naturkosmetik – selbst gemacht

Kurs-Nr. 34976

16.11.2024

Wilde Schätze im frühen Herbst

Kurs-Nr. 34986

14.09.2024

**Die Harmonie der Sinne –
DIY-Kosmetik mit
ätherischen Ölen**

NEU

Kurs-Nr. 34988

07.11.2024 - 05.12.2024

**Der Duft des Waldes –
Ätherische Öle aus dem
Reich der Natur**

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 34992

07.12.2024

**Ätherische Öle in der
Hausapotheke**

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 34994

09.11.2024

**Wohlfühlen mit
ätherischen Ölen**

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 34996

26.10.2024

Weitere Informationen siehe Seite 64



**Gutes tun
für unsere Heimat.**

heimatherzen.de – die Spendenplattform für Vereine und ihre Unterstützer. Machen Sie mit und unterstützen Sie Ihren Lieblingsverein!

Mehr Infos unter:

www.heimatherzen.de

Die Spendenplattform der

Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Weil's um mehr als Geld geht.



01.08 - 10.08
SCHLOSSHOF SALDER



KULTUR SOMMER SALZGITTER 2024



01.08.
Stahlzeit

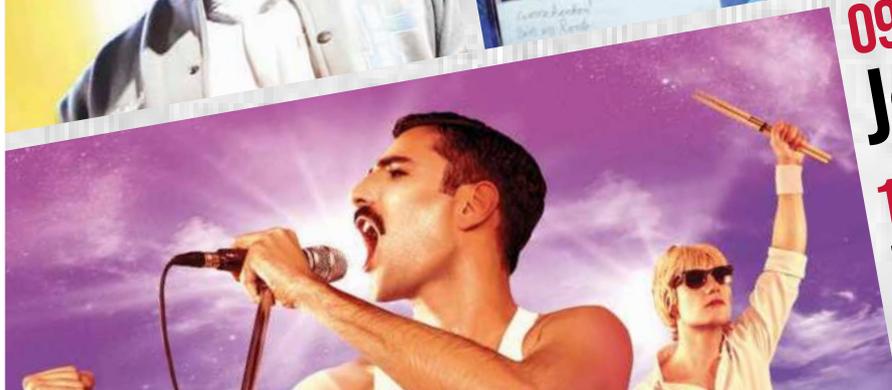


02.08.
Paul Young



03.08.
Pietro Lombardi

04.08.
**Oh, wie schön ist
Panama**



09.08.
Jan Delay

10.08.
Break Free

... u.v.m.



Marty Hall
Canadian Blues
31. August



Blues Caravan
Tour 2024
21. September



1. Salzgitteraner Lachnacht
präsentiert von Ole Lehmann
22. September



Jaimi Faulkner Trio
Americana & Songwritersoul
28. September



Der Damenlikörchor
mit Matthias Brodowy
19. Oktober



Randy Hansen
Hendrix Tribute
26. Oktober



Teget support Lisa Strat
Nichts als Glück im Sinn
08. November



Die Steptokken
Die Resilienz-Revue
16. November



Vanja Sky
Blues-Rock aus Kroatien
22. November



Big Daddy Wilson
& The Goosebumps Bros.
30. November



B.B. & The Blues Shacks
Lonesome in the Moonlight
07. Dezember



LaLeLu - a cappella comedy
Weihnachten mit LaLeLu
08. Dezember



Veranstaltungsorte



Kulturscheune im Alten Dorf
Thiestr. 22, 38226 SZ-Lebenstedt



Kniestedter Kirche
Braunschweiger Str. 133, 38259 SZ-Bad



Fachdienst Kultur der Stadt Salzgitter

Karteninfo unter 0171 / 86 22 976 oder
kulturveranstaltungen@stadt.salzgitter.de





„VHS macht gesünder!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Fachbereichsleitung und Beratung:

Paula Grüneberg
Telefon 0 53 41 / 839-36 44
paula.grueneberg@stadt.salzgitter.de

Gesundheit

- 52 Vorträge
- 53 Entspannung
- 54 Qigong
- 56 Yoga
- 58 Bewegung und Körpererfahrung
- 60 Zusammenarbeit mit Sportvereinen
- 62 Bildungsurlaube
- 64 Heimische Kräuter und ätherische Öle
- 65 Kochen
- 70 Backen



Foto: Monika Michalski

Vorträge



Mit diesen Vorträgen aus der Reihe „Helios-Patientenforum“ informieren die Chefsärzte des Helios-Klinikums Salzgitter aus ihren Spezialgebieten. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.helios-gesundheit.de/salzgitter

Aktuelle Therapien von Sportverletzungen

Kurs-Nr. 30110

17.09.2024

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Dr. med. Thomas Wachtel, Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie

Traumatische und Degenerative Erkrankungen von Fuß- und Sprunggelenk

Kurs-Nr. 30112

05.11.2024

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Dr. med. Thomas Wachtel, Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie

Verletzungen bei Kindern: Vorbeugung und Therapie

Kurs-Nr. 30116

12.11.2024

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Dr. med. Dietmar Loitz, Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie

Rauchen, Fette, hoher Blutdruck: Zusammenhang, Verlauf und Folgen

Kurs-Nr. 30114

06.11.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Dr. med. Stefan Betge, Chefarzt Klinik für Innere Medizin und Angiologie



Foto: Frank Schemmann

Bewusst genießen

Achtsame Ernährung für Körper und Geist

NEU

Ernährung ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme – sie ist eine Möglichkeit, unseren Körper zu nähren und unser Wohlbefinden zu steigern. Achtsames Essen bedeutet, sich bewusst zu sein, was wir essen, wie wir essen und warum wir essen. Lassen Sie uns in diesem Workshop gemeinsam die Kunst des achtsamen Essens entdecken.

Kurs-Nr. 30120

06.12.2024

Freitag, 16:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Britta Stenzel

Diabetes vorbeugen

Tipps für eine ausgewogene Ernährung

NEU

Diabetes ist eine ernsthafte Erkrankung, die durch eine gesunde Lebensweise oft verhindert werden kann. Lernen Sie in dem Kurs, wie Sie gesunde Essgewohnheiten entwickeln, die richtigen Lebensmittel wählen und Portionsgrößen kontrollieren können.

Kurs-Nr. 30122

10.12.2024

Dienstag, 16:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Britta Stenzel

Cholesterin im Gleichgewicht

NEU

Grundlagen einer herzgesunden Ernährung

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr Cholesterin auf natürliche Weise ausbalancieren und Ihre Herzgesundheit verbessern können? Erfahren Sie, welche Lebensmittel dazu beitragen können, Ihr Cholesterin zu regulieren und Ihr Herz zu stärken. Begeben Sie sich auf den Weg zu einem gesunden und vitalen Leben.

Kurs-Nr. 30124

13.12.2024

Freitag, 16:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Britta Stenzel

Megatrend Gesundheit

Wegweiser für das 21. Jahrhundert

NEU

In der sich rasant verändernden Welt spielt ein ganzheitlicher Ansatz zum Thema Gesundheit eine immer wichtigere Rolle. Mehr und mehr Menschen wird bewusst, dass Gesundheit keine Bringschuld, sondern einespflicht ist. Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und mit fundiertem Wissen zum Experten für die eigene Gesundheit zu werden, stellen wichtige Schritte in dieses neue Zeitalter dar. Welche innovativen Technologien aus dem alternativmedizinischen Bereich sind und der Umwelt dienen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Kurs-Nr. 30130

25.09.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yvonne Nobis

Wichtiger Hinweis:

Bei unseren Vorträgen handelt es sich um allgemeine Informationsveranstaltungen bzw. Workshops. Sie bieten keine individuelle Beratung oder Therapie für akute Erkrankungen. Falls Sie medizinische Hilfe benötigen, wenden Sie sich am besten an den Patientenservice unter der Telefonnummer 116 117.



Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

NEU

Mentale Gesundheit

Eine zunehmend komplexe Arbeitswelt, soziale Medien, der Drang zur Selbstoptimierung – das moderne Leben bietet uns immer mehr Möglichkeiten, stellt uns gleichzeitig aber auch vor neue, stets wachsende Herausforderungen im Alltag. Deshalb ist es umso wichtiger, auf sich und seine mentale Gesundheit zu achten und durch Prävention das körperliche Wohlbefinden zu unterstützen. Welche Faktoren aus alternativmedizinischer Sicht dabei eine entscheidende Rolle spielen und wie Sie vorgehen können, um sich für die Umstellungen des modernen Lebens zu wappnen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Kurs-Nr. 30132

27.11.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yvonne Nobis

Der Bereich EDV bietet dieses Semester einen Vortrag bzw. Workshop zum Thema:

Gesundheit – was geht digital?

Kurs-Nr. 51252

Weitere Informationen auf Seite 93.

Entspannung

Waldbaden – Shinrin Yoku



im Rahmen des Projektes „Natur erleben“

Bei dieser Form des Heilens wirken die Kräfte der Natur auf Körper und Geist. Ruhig und achtsam gehen wir mit uns und der Natur um, erleben Entspannung und Losgelöstsein vom Alltag. Die Abwehrkräfte werden gestärkt, Stress wird vermindert. Kinder in Begleitung von Eltern bzw. Großeltern sind zu diesem Abenteuer ebenfalls herzlich eingeladen. Bitte bequeme und wettergerechte Kleidung tragen und ein Picknick mitbringen. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Friedrich-Ebert-Straße vor der Firma Holz-Kittler.

– Waldbaden im Septemberwind –

Kurs-Nr. 31002

06.09.2024

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

(Parkplatz am Ende der Straße)

Beate Vitt

– Waldbaden im Goldenen Oktober –

Kurs-Nr. 31004

25.10.2024

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

(Parkplatz am Ende der Straße)

Beate Vitt

Kyudo im Garten



Japanisches Bogenschießen

– Wochenendseminar –

Kommen Sie in den Garten des Kniestedter Herrenhauses zu einer Einführung in das japanische Bogenschießen. Für diese alte, japanische Kunst ist das Erlernen einer besonderen Technik erforderlich. Über acht Bewegungsphasen werden Körperhaltung und Körperspannung präzise koordiniert. Das Training fördert Disziplin, Aufmerksamkeit, Konzentration und innerer Ruhe. Kyudo ist für Frauen und Männer jeden Alters zur persönlichen Weiterentwicklung geeignet. Traditionell wird mit einem Langbogen aus Carbon, Holz und Bambus trainiert. Absolute Anfänger üben anfangs allerdings nicht damit, sondern mit einem speziell hergestellten Übungsgerät.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Saal statt.

Kurs-Nr. 31008

07.09.2024

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Garten)

Paul-Ulrich Klinker

Klangmassage und Klangkörperreise

– Wochenendseminar –

Eine angenehme Klangschwingung bietet Raum zum Wohlfühlen und Entspannen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die rhythmischen Vibrationen lockern den Körper. Ihre sanfte Wirkungsweise macht die Klangmassage zu einer äußerst effektiven und ganzheitlichen Entspannungsmethode. In der Regel setzt bereits bei der ersten Klangmassage eine tiefe und wohltuende Entspannung ein. Die Klangmassage-Klangkörperreise ist zur Förderung von Entspannung geeignet und bietet Raum zum Wohlfühlen und sich wieder selber spüren. Um das Ganze wundervoll mit den sanften Klängen der Klangschale abzurunden, biete ich zum Schluss eine Klangentspannung in der Gruppe an.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Yogamatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 31010

09.11.2024

Samstag, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 22,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklisch

Die Resonanz des Wohlbefindens

NEU

Klangmassagen für eine bessere Genesung

– Wochenendseminar –

Erleben Sie in diesem Kurs, wie mit Hilfe von Klangschalen Schwingungen entstehen, die besonders tiefe Ebenen im Körper ansprechen und uns bei der Genesung während oder nach einer schweren Erkrankung unterstützen können. Durch diese Art der ganzheitlichen Entspannung entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, die es uns ermöglicht, loszulassen – loszulassen von Stress, Ängsten, Sorgen und Zweifeln, die sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken. Mit Hilfe von Klang- und Mentalreisen sowie anderen Klangübungen können die oft um Krankheit kreisenden Gedanken zur Ruhe kommen, sodass wir unseren Körper und unsere Bedürfnisse wieder bewusst wahrnehmen und sich ein Gefühl der Ausgeglichenheit einstellt.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie ein Handtuch, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 31012

09.11.2024

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklisch



Foto: Heike Mücklisch

Meditation und Fantasiereise

Kraft tanken

– Wochenendseminar –

Sie möchten den Alltag einmal hinter sich lassen? In diesem Entspannungskurs lernen Sie verschiedene Arten der Meditation kennen, durch die Sie das Hier und Jetzt erleben und sich voll entspannen können. So können Sie den Nachmittag genießen und Kraft tanken. Am Ende des Kurses laden Sie auf eine geführte Fantasiereise ein.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen, ein Sitzkissen, etwas zu trinken und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 31014

22.11.2024

Freitag, 14:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Stressbewältigung durch

Achtsamkeit

– Wochenendseminar –

Wir gehen oft über unsere Belastungsgrenze hinaus und übersehen die Zeichen des Körpers und der Seele. Das Üben der Achtsamkeit bewirkt, dass wir auch in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben. Der Geist lernt sich zu beruhigen. Wir werden gelassener und offener. Unser Mitgefühl uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber vergrößert sich. Durch eine achtsame Lebensart verbessert sich unweigerlich Gesundheit, Lebensfreude und innerer Frieden. Dies wirkt sich zutiefst heilsam auf unser Immunsystem und die Selbstregulation aus.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Yogamatte o. ä., ein Yogakissen oder kleines Kissen sowie eine Decke zum Zudecken mitbringen.

Kurs-Nr. 31016

26.10.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Angela Marzoll

Entspannen mit dem Nagelbrett

NEU

Lernen Sie mit dem Nagelbrett eine neue Methode kennen, mit der Sie gleichzeitig entspannen und Energie gewinnen können. Im Sinne einer Reflexzonenmassage werden durch das Nagelbrett Energiepunkte und Nervenenden in den Füßen angesprochen, wodurch Blockaden im gesamten Körper gelöst werden können. Die Praxis soll dabei keine Wunder bewirken, sondern kann Ihnen dabei helfen, sich körperlich und mental zu regenerieren. Kommen Sie in lockerer Kleidung, testen Sie das „Energyboard“ unter fachkundlicher Anleitung und tauschen Sie sich mit anderen über Ihre Erfahrungen aus.

Kurs-Nr. 31030

14.09.2024

Samstag, 15:15 - 17:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 17,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kira Brandes

Kurs-Nr. 31032

04.10.2024

Freitag, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 17,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kira Brandes

Kurs-Nr. 31034

02.11.2024

Samstag, 17:15 - 19:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 17,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kira Brandes

Kurs-Nr. 31036

07.12.2024

Samstag, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 17,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kira Brandes

Im Bereich junge vhs gibt es in diesem Semester ein besonderes Angebot, bei dem sich Kinder in ruhiger Atmosphäre entspannen dürfen:

Mandala und Entspannung (6 - 11 Jahre)

Kurs-Nr. 90110

Weitere Informationen auf Seite 15.

Qigong

In diesem Semester haben wir unser Angebot im Bereich Qigong erweitert: Neben Kursen für Neueinsteiger/innen bieten wir Wochenendkurse und -seminare für Fortgeschrittene an, in denen Sie komplexe Bewegungsfolgen intensiv und präzise einüben können. Tauchen Sie ein in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und lernen Sie diese besondere Art der Entspannung durch langsame und ruhige Bewegungsabfolgen kennen.

Qigong für Neueinsteiger/innen

NEU

– für Anfänger/innen, keine Vorkenntnisse nötig –

In China haben die Bewegungs- und Atemübungen des Qigong eine lange Tradition. Als eine der Säulen der TCM dienen Qigong-Übungen der Gesunderhaltung. Die fließenden Bewegungsformen des Qigong, verbunden mit der eigenen Vorstellungskraft, eignen sich zur Bewältigung von Alltagsstress. Das regelmäßige Üben der meditativen Elemente ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Ärger und Aggression und fördert innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken oder saubere Hallenschuhe sowie Verpflegung mitbringen.

Kurs-Nr. 31102

21.10.2024 - 20.01.2025

Montag, 09:30 - 11:00 Uhr

11 Termine, 22 U-Std., 79,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

Kurs-Nr. 31104

22.10.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 18:45 - 20:15 Uhr

11 Termine, 22 U-Std., 79,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

Kurs-Nr. 31106

23.10.2024 - 22.01.2025

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

11 Termine, 22 U-Std., 79,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner



Foto: Kira Brandes



NEU

Stilles Qigong

– Wochenendseminar –

An fünf Terminen widmen wir uns der Urform der chinesischen Energiearbeit, die auf Atem- und Meditationsübungen aufbaut. Beim Stillen Qigong kann durch die lenkende Kraft des nach innen gerichteten Geistes die Lebensenergie Qi durch die subtilen Bahnen des Körpers (Meridiane) geleitet werden. Dies kann uns dabei helfen, Blockaden und Spannungen zu lösen, das Immunsystem und mögliche Selbstheilungskräfte zu stärken, chronische Leiden zu lindern sowie innere Ruhe, Kraft aus der Mitte und geistige Fitness zu gewinnen.

Für diesen Kurs sind Qigong-Grundkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 31120

Samstag, 28.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 16.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 14.12.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 11.01.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 80,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen

Der schwimmende Drache

Eine besondere Qigong-Übung für die Wirbelsäule

– Wochenendseminar –

„Der Schwimmende Drache“ ist eine anspruchsvolle, aber effektive daoistische Wirbelsäulenübung. Wir werden uns einen ganzen Vormittag Zeit dafür nehmen, sie präzise und wirksam einzuüben. „Der schwimmende Drache“ verspricht Fitness, Schönheit und Wohlbefinden. Die Übung bewegt und streckt die ganze Wirbelsäule auf alle denkbaren, physiologisch im Einklang stehenden Weisen. Mit Wellen-, Dreh-, Schlingel- und Schraubbewegungen werden auf ganz natürliche Art alle Wirbel zurechtgerückt, Verspannungen gelöst und die Muskeln gekräftigt. Für diesen Kurs sind fortgeschrittene Qigong-Kenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 31122

09.11.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 16,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen

Kurs-Nr. 31124

18.01.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 16,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen



Foto: Frank Schemmann

VHS:
in Balance
bleiben

Qigong – Entschleunigung

Beim Qigong lernen wir über die Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen und unsere Gefühle und Emotionen zu regulieren. Die Übungen wirken u. a. harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, stärken das Immunsystem und aktivieren die Vitalkräfte.

Bitte eine Matte, ein Kissen, bequeme Kleidung, leichte Schuhe und ein Getränk mitbringen.

– für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse –

Kurs-Nr. 31114

18.09.2024 - 18.12.2024

Mittwoch, 17:45 - 19:15 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 76,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen

– für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

und Fortgeschrittene –

Kurs-Nr. 31116

17.09.2024 - 17.12.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 76,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen

– für Fortgeschrittene –

Kurs-Nr. 31118

19.09.2024 - 19.12.2024

Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 64,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen

NEU

Qigong Schnupperkurs

– Wochenendseminar –

Nach chinesischer Lehre werden durch Qigong-Übungen die Meridiane (Energieleitbahnen) durchlässig. Blockierungen und Stauungen lösen sich, da die Meridiane mit den Organen verbunden sind. In der 5-Elemente-Lehre stehen diese Organsysteme in einer bestimmten Reihenfolge zueinander. Beim Üben lernen wir die Fähigkeit, über die Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung mit Stresssituationen konstruktiv umzugehen und die Gefühle und Emotionen zu regulieren. Die Übungen wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, stärken das Immunsystem und aktivieren die Vitalkräfte.

Dieser Kurs bedarf keiner Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 31110

14.09.2024

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen

Kurs-Nr. 31112

25.01.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gabriele Marienhagen

NEU

Yoga

Yoga – Wochenendseminare

Nutzen Sie unsere vielfältigen Yoga-Wochenendseminare, um Ruhe und Entspannung abseits des Alltags in angenehmer Atmosphäre ohne längere Verpflichtungen zu finden. Für diese Kurse benötigen Sie keine Yoga-Vorkenntnisse. Namaste und viel Spaß!

Yoga für Einsteiger/innen

NEU

Eine kleine Reise in die Yoga-Welt – Wochenendseminar –

Aller Anfang ist schwer? Ganz und gar nicht. Yoga tut vom ersten Atemzug an gut. Erfahren und erforschen Sie wie einfache Yogahaltungen, bewusstes Atmen und das Beobachten der Gedanken ein inneres zur Ruhe kommen ermöglichen können.

An diesem Sonnabendvormittag lernen Sie einfache Yogahaltungen kennen. Es geht darum, einen erweiternden Raum im Körper zu erfahren und somit den Körper zu stärken und gleichzeitig flexibler zu machen. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen (gerne ein Yoga-Sitzkissen), Decke, dicke Socken, Getränk, evtl. einen kleinen Snack für die Pause, evtl. etwas zum Schreiben.

Kurs-Nr. 31200

21.09.2024

Samstag, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Barbara Schröder

Kurs-Nr. 31201

07.12.2024

Samstag, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Barbara Schröder

Mit Yoga in den Herbst starten und Kräfte sammeln

NEU

– Wochenendseminar –

Das Laub fängt an sich zu färben, die Tage werden kürzer und kühler – das Jahr hat die größte Strecke hinter sich. Mit der Veränderung draußen in der Natur können wir uns auch der stetigen Veränderung in uns bewusst werden. Was können wir tun, um unsere Balance zu halten oder wiederzufinden? Wie schaffen wir einen wohltuenden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung? Mit Yoga lernen wir z. B. unseren Atem zu beobachten und zu begleiten.

Sie werden an diesem Wochenende eine Auswahl von sanften und kraftvollen Yogahaltungen sowie kleinen Abläufen („Vinyasas“) kennenlernen. Mithilfe des Energiesystems im Körper aus der Yogalehre üben Sie, sich innerlich auszurichten und die Energie zu halten. Sie wechseln von Stille und Ruhe zu Aktivität und achtsamer, auch kraftvoller Bewegung. Sie werden sowohl dynamische, als auch statische Yogahaltungen praktizieren. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen (gerne ein Yoga-Sitzkissen), Decke, dicke Socken, Getränk, evtl. einen kleinen Snack für die Pause, evtl. etwas zum Schreiben.

Kurs-Nr. 31202

28.09.2024

Samstag, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Barbara Schröder

Energiequelle Yoga

NEU

Achtsam und gelassen in die

Vorweihnachtszeit

– Wochenendseminar –

Mithilfe des Yoga können wir in der oftmals turbulenten Zeit vor dem Jahresende unsere Ressourcen stärken und nähren. Sie lernen, sich über die Atembeobachtung zu zentrieren. Freuen Sie sich auf die achtsame Ausführung von einfachen Yoga-Haltungen („Asanas“) und kleinen hilfreichen „Tools“, die dabei helfen können, im Alltag bei sich zu bleiben. Viel Praxis erwartet Sie: die 3-Minuten-Atemmeditation, sanfte und etwas kräftigere Abläufe aus dem Hatha-Yoga („Vinyasa“) sind ebenso Inhalt wie eine Praxis aus dem Yin Yoga. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Matte, Kissen (gerne ein Yoga-Sitzkissen), Decke, dicke Socken, Getränk, evtl. ein kleiner Snack für die Pause, etwas zum Schreiben.

Kurs-Nr. 31204

23.11.2024

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 33,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Barbara Schröder

Die Yoga-Pause

NEU

Hatha-Yoga für zwischendurch

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop lernen Sie die Yoga-Pause kennen: Sie beinhaltet 5 Yoga-Einheiten von jeweils 10 Minuten, die über den Tag verteilt angewendet werden und zu mehr Energie, Wachheit, Entspannung und Ausgeglichenheit führen können. Wir praktizieren verschiedene Yoga-Übungen („Asanas“) inkl. dem Sonnengruß, lassen uns auf unterschiedliche Atemübungen („Pranayama“) ein und gehen in die Tiefenentspannung („Yoga-Nidra“). Begleitet wird dies von Reflexionsphasen, die wir in unserem Yoga-Tagebuch festhalten. Abgerundet wird der Tag durch Mantra-Rezitationen. Für diesen Workshop benötigen Sie keine Yoga-Vorkenntnisse. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken für den Entspannungsteil sowie Schreibutensilien mit. Bei dieser Veranstaltung überwiegt der Praxis-Anteil, nehmen Sie daher nur ein leichtes Frühstück zu sich.

Kurs-Nr. 31206

07.09.2024

Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Annette Bogner

Kurs-Nr. 31208

23.11.2024

Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Annette Bogner

Sanftes Yoga für die Gelenke

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop zeige ich Ihnen sanfte Yoga-Übungen, die unsere Gelenke mobilisieren. Sie sind besonders effektiv, um die Beweglichkeit zu stimulieren und zu trainieren. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie dünne Socken und bringen Sie etwas zu trinken, ein kleines Kissen und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 31240

15.12.2024

Sonntag, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Kurs-Nr. 31242

26.01.2025

Sonntag, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

VHS:
in Balance
bleiben



Foto: Susanne Duddeck Photography
Bergisch-Gladbach



Yoga

Yoga, Lachen & mehr

– Wochenendseminar –

Wollten Sie schon immer mal zum Yoga? Oder möchten Sie mal wieder ausgelassen lachen? An diesem Samstag können Sie klassische Yogaübungen, Lachyoga-Übungen, Bewegung und Entspannung ausprobieren. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie feste Hallenschuhe oder rutschfeste Socken und bringen Sie ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 31244

11.01.2025

Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Nadine Becker

Yoga – Fortlaufende Kurse

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yoga-Stil. Es wird statisch geübt und die Asanas wirken beruhigend, harmonisierend und bringen uns in unsere Mitte zurück. Der Fokus liegt auf dem Bindegewebe und den Gelenken, die dadurch geschmeidig bleiben. Yin Yoga ist besonders effektiv, um die tieferen Schichten des Bindegewebes unseres Körpers, die Faszien, zu stimulieren und zu trainieren. So kann das Qi, die Lebensenergie, wieder ungehindert fließen. Es bedarf keiner Yogakenntnisse.

Bitte bequeme, warme Kleidung tragen und eine Yogamatte, eine Decke sowie ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs-Nr. 31260

04.09.2024 - 18.12.2024

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 84,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Petra Winck

Beckenbodentraining & Yoga

Ein kräftiger Beckenboden ist die Grundlage für einen stabilen und gesunden Körper. In diesem Kurs lernen Sie einfache Entspannungstechniken und stärken durch gezieltes Training Ihre gesamte Rückenmuskulatur. Nach einer kurzen Theorie-Phase werden wir nach und nach verschiedene Yoga-, Gymnastik- und Entspannungsübungen ausprobieren und intensivieren. Dieser Kurs ist nicht für Schwangere geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie dünne Socken und bringen Sie etwas zu trinken, ein kleines Kissen und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 31262

10.01.2025 - 24.01.2025

Freitag, 15:00 - 16:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 22,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Nadine Becker

Yoga & Tanz

„Wenn du gehst, sei die Bewegung.

Wenn du atmest, sei der Atem.

Wenn du Yoga machst, löse dich in der Asana auf, werde die Asana, atme sie, lebe in ihr. Wenn du tanzt – sei der Tanz.“

Wir stellen den neuen Kurs „Yoga und Tanz“ vor. Er macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Gesundheit. Es ist kein Geheimnis, dass Yoga Ausdauer und Flexibilität fördert und die Fähigkeit vermittelt, nicht nur den Körper, sondern auch die Gefühle zu beherrschen. Tanz ist eine Kombination aus Anmut, Geschmeidigkeit, rhythmischen Bewegungen im Einklang mit der Musik, zu der sich der/die Tänzer/in bewegt. Kurz gesagt: „Yoga und Tanz“ ist eine Tanzperformance und bietet gleichzeitig Erholung für Geist und Körper. Wenn Sie „Yoga und Tanz“ praktizieren, tun Sie Ihrer Figur etwas Gutes, stärken Ihre Gesundheit und werden chronische Müdigkeit, Reizbarkeit und Aggressionen los. Gleichzeitig werden Sie mit Liebe für alle und alles um Sie herum erfüllt sein. Tanzen Sie und werden Sie glücklicher! „Yoga und Tanz“ ist für alle Altersgruppen, Geschlechter und Fitnessniveaus geeignet.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Trinkwasser, bequeme Sportkleidung und gute Laune mit.

Kurs-Nr. 31268

13.09.2024 - 24.01.2025

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 83,20 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yolana Tykhonova

Fitness-Yoga

Fitness-Yoga ist eine Synthese aus zwei Bereichen – Fitness und Yoga –, die Yoga für Menschen aller Altersstufen und Fitnesslevels zugänglich macht. Während des Unterrichts werden Yoga-Asanas ausgeführt, beginnend mit den einfachsten und allmählich zu komplexeren übergehend. Statische Übungen wechseln sich mit dynamischen Bewegungen ab, wobei teilweise auch klassische Fitnessübungen eingesetzt werden. Der Atemtechnik wird große Aufmerksamkeit gewidmet. Fitness-Yoga hilft, die Beweglichkeit der Gelenke wiederherzustellen, die Körperhaltung zu verbessern, die Muskeln elastischer zu machen und Gewicht zu verlieren. Fitness-Yoga ist ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, eine Gelegenheit, eine ausgezeichnete körperliche Form zu bekommen, die Konzentration zu entwickeln, Verletzungen zu vermeiden, den mentalen Zustand zu verbessern, das Selbstwertgefühl zu steigern und die Stressresistenz zu erhöhen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Trinkwasser, bequeme Sportkleidung und gute Laune mit.

Kurs-Nr. 31270

10.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yolana Tykhonova

NEU



Auch wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist und Sie auf die Warteliste kommen, lohnt sich die Anmeldung! Bei starker Nachfrage richten wir je nach Möglichkeit Zusatzkurse ein.

Foto: Frank Schemmann

Hatha-Yoga für Anfänger/innen

NEU

Bei dieser Einführung ins traditionelle Hatha-Yoga finden Sie Ruhe durchs Ankommen und Loslassen. Stärken Sie die Selbstwahrnehmung Ihres Körpers durchs Erlernen einfacher Yoga-Haltungen, auch Asanas genannt. Diese wechseln zwischen An- und Entspannung und tragen zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln bei. Jede Stunde endet mit einer wohlthuenden Entspannungseinheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen Sie eine Yoga-Matte, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mit.

Kurs-Nr. 31271

22.10.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 93,60 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Karin Komendera

Hatha-Yoga

Aus den positiven Erfahrungen der Yoga-Übungen können Sie neue gesundheitsfördernde und lebenbejahende Gewohnheiten entwickeln. Wir befassen uns insbesondere mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ein Yogakissen mit.

– Hatha-Yoga am Vormittag –

Kurs-Nr. 31272

13.09.2024 - 24.01.2025

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 91,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Stephen Raue

– Hatha-Yoga am Nachmittag –

Kurs-Nr. 31274

13.09.2024 - 24.01.2025

Freitag, 15:15 - 16:45 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 91,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Gottfried-Linke-Realschule,
Gymnastikraum (Zugang über die Turnhalle, Hans-
Böckler-Ring 8/10)
Stephen Raue

Yoga in Thiede

Schwerpunkte dieser Yoga-Stunden sind Körperübungen für die Vorbeugung oder Linderung von Beschwerden. Dabei werden Muskeln gelockert, gedehnt und gekräftigt. Im Wechsel von An- und Entspannung wird die Selbstwahrnehmung geschult. Bewusstes Atmen und gezielte Entspannung unterstützen die wohl-tuende Wirkung der Übungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, eine Yogamatte sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Kurs-Nr. 31280

09.09.2024 - 20.01.2025

Montag, 19:15 - 20:45 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 91,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Thiede, Grundschule Thiede, Musikraum
(hinteres Gebäude, Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 16)

Stephen Raue

Kurs-Nr. 31281

23.10.2024 - 22.01.2025

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 86,40 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Thiede, Grundschule Thiede, Musikraum
(hinteres Gebäude, Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 16)

Karin Komendera

Kurs-Nr. 31282

12.09.2024 - 23.01.2025

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 91,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Thiede, Grundschule Thiede, Musikraum
(hinteres Gebäude, Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 16)

Stephen Raue

Beachten Sie auch unsere Yoga-Angebote im Bereich junge vhs:

Familien-Yoga, Entspannung und Meditation: Harmonie für Groß und Klein

Kurs-Nr. 90100

Yoga für kleine Entdecker (6 - 10 Jahre)

Kurs-Nr. 90105

Yoga, Lachyoga und Entspannung für Kinder (6 - 11 Jahre)

Kurs-Nr. 90115

Weitere Informationen auf Seite 14 und 15.

Bewegung und Körpererfahrung

Fit am Morgen

Mobilisierung und Aktivierung zum Wochenstart

– Online-Kurs –

Beginnen Sie die Woche mit einem einfachen Training zur Mobilisierung und Aktivierung, mit dem Sie Schmerzen und Gelenksbeschwerden vorbeugen können. Sie können bequem von zu Hause aus teilnehmen. Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. 32010

30.09.2024 - 09.12.2024

Montag, 10:00 - 10:45 Uhr

10 Termine, 10 U-Std., 55,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Beatrice Förster



After Work Fitness

Für vielbeschäftigte Berufstätige

– Online-Kurs –

Sie sind gerade nach Hause gekommen und würden sich gern noch ein bisschen bewegen, haben aber keine Lust mehr, das Haus zu verlassen? Dann ist dieses Online-Fitnesstraining genau das Richtige für Sie! Durch verschiedene Übungen für alle Muskelgruppen erhalten Sie einen kräftigenden Ausgleich zum Büroalltag. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. 32015

01.10.2024 - 10.12.2024

Dienstag, 18:00 - 18:45 Uhr

10 Termine, 10 U-Std., 55,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Beatrice Förster



Faszientraining & mehr

Forscher betrachten die Faszien, unser Bindegewebe, wie ein eigenes Organ, das unseren gesamten Körper durchdringt, ihn zusammenhält und uns unsere Form gibt. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um Faszien zu trainieren und zu beeinflussen. Faszien lieben Dehn- und Bewegungsreize. Mit ihnen bleiben sie elastisch und geschmeidig. Verschiedene Impulse regen die Bindegewebszellen an, altes Kollagen durch neues und geschmeidiges Gewebe zu ersetzen.

Inhalte des Workshops sind u. a.:

- das Faziengewebe
 - Dehnen des ganzen Körpers
 - Aufbau von Kraft
 - Steigerung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit
 - Lösen von verklebtem Kollagen und Aufbau von neuem Gewebe mit den MyoFaszialen Tools
- Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, ein Handtuch, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Kurs-Nr. 32102

30.11.2024

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla



Foto: Beatrice Förster

Pilates

Workshop für Interessierte und Anfänger/innen – Wochenendseminar –

Pilates ist eine Trainingsmethode, die sich seit Jahrzehnten wachsender Beliebtheit erfreut. Sie erfahren in diesem Workshop, warum das so ist und was diese Methode so effektiv macht, wie Sie davon profitieren können und warum ein kurzes Workout genauso gut ist, wie stundenlanges Trainieren. Sie lernen die „Pre-Pilates-Übungen“ (vorbereitende Übungen) und Pilates-Übungen im Bereich für Anfänger/innen kennen und können die positiven Effekte selber spüren. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte sowie Schreibutensilien mit.

Kurs-Nr. 32104

21.09.2024

Samstag, 09:00 - 12:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Annette Bogner

Kurs-Nr. 32106

30.11.2024

Samstag, 09:00 - 12:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Annette Bogner

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

– Wochenendseminar –

Möchten Sie etwas für sich tun - etwas, was Ihnen gut tut? Dann lernen Sie die Feldenkrais-Methode kennen. Durch einfache und sanfte, bewusst ausgeführte Abläufe bauen Sie ein neues Bewegungsrepertoire auf, lösen Verspannungen und verbessern Ihre Beweglichkeit sowie Koordination. Entdecken Sie, wie Sie nicht nur körperlich beweglicher, stabiler und entspannter, sondern auch psychisch gelöst werden. Hiervon können Sie sowohl privat als auch beruflich profitieren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 32108

25.01.2025

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Martina Reichelt

Fit in die Woche

Mit diesem funktionellen Training starten wir locker und frisch in die neue Woche. Die einzelnen Übungen führen wir im Sitzen, im Stehen oder auf der Matte durch, teils mit und teils ohne leichte Kurzhanteln. Dabei werden effektiv alle Gelenke durchbewegt und die Muskeln trainiert. Durch die regelmäßigen Einheiten fördern wir nachhaltig unsere Gesundheit im Privat- und Berufsleben und stärken unser allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Bitte tragen Sie Sportkleidung, bringen Sie eine Yoga-Matte und zwei leichte Kurzhanteln oder alternativ zwei kleine Wasserflaschen mit.

Kurs-Nr. 32208

02.09.2024 - 27.01.2025
Montag, 09:00 - 09:45 Uhr
18 Termine, 18 U-Std., 76,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Astrid Heinrich

Fitness nach der Arbeit

– Frauenkurs –

Diese vielseitige Ausgleichsgymnastik dient der Beweglichkeit, Dehnung und Muskelkräftigung. Das Fitnessprogramm wird unter Berücksichtigung wirbelsäulenschonender Übungen durchgeführt und wendet sich auch an Sportanfängerinnen. Sie erhalten Tipps für einfache Übungen, die Sie am Arbeitsplatz anwenden können und durch die sie langfristig gesund und fit bleiben können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 32205

16.09.2024 - 20.01.2025
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr
14 Termine, 14 U-Std., 44,80 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau
Ulrike Strohbecke

Beckenbodentraining

– Frauenkurs –

Ein gut funktionierender Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl und eine gute Haltung. Dieser Kurs vermittelt gezielte Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und des Haltungsaufbaus. Die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung werden sanft geschult und verschiedene Atemtechniken werden bewusst zur Unterstützung und Entspannung eingesetzt. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Yoga-Matte sowie ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs-Nr. 32210

02.09.2024 - 02.12.2024
Montag, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 51,20 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Inge Wenke

Kurs-Nr. 32212

04.09.2024 - 04.12.2024
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 51,20 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Inge Wenke

Fit in den Tag

Für eine aufrechte und gestärkte Körperhaltung trainieren wir nach einer gezielten Aufwärmphase unseren gesamten Körper von Kopf bis Fuß. So starten wir fit in den (Arbeits-)Tag und bleiben länger körperlich gesund.

Bitte Sportkleidung tragen, eine Matte, ein Handtuch und Trinken mitbringen.

Kurs-Nr. 32230

05.09.2024 - 12.12.2024
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr
10 Termine, 10 U-Std., 32,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Manuela Voll

Wirbelsäulengymnastik

Ziel dieser Gymnastik ist, die Wirbelsäule zu entlasten, um Beschwerden zu vermeiden. Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt. Durch richtige Übungen und Verhaltensmaßregeln soll eine individuelle, optimale Körperhaltung erreicht werden. Dies hilft unter anderem dabei, den Beruf nachhaltig gesund auszuüben. Im theoretischen Teil werden die wichtigsten Beschwerden, die an der Wirbelsäule entstehen können, besprochen.

Bitte Iso-Matte oder kleine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 32320

02.09.2024 - 27.01.2025
Montag, 09:00 - 09:45 Uhr
17 Termine, 17 U-Std., 59,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32325

02.09.2024 - 27.01.2025
Montag, 10:00 - 10:45 Uhr
17 Termine, 17 U-Std., 59,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32330

02.09.2024 - 27.01.2025
Montag, 11:00 - 11:45 Uhr
17 Termine, 17 U-Std., 59,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32335

02.09.2024 - 27.01.2025
Montag, 12:00 - 12:45 Uhr
17 Termine, 17 U-Std., 59,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

FatChanceBellyDance®

Bauchtanz mal anders

Dieser Kurs bietet Ihnen Fitness für Körper, Geist und Seele. Mit Elementen des Orientalischen Tanzes, des Flamencos und des Indischen Tanzes stärken wir die gesamte Muskulatur, kräftigen den Beckenboden und verbessern die Körperhaltung. Wir verbinden harmonische und rhythmische Bewegungen und trainieren dabei Beweglichkeit, Konzentration sowie das Gleichgewicht. Dieser Kurs fasziniert durch seine abwechslungsreiche Lebendigkeit. Lassen Sie sich überraschen!

Es bedarf keiner Vorkenntnisse. Der Kurs ist für jedes Alter und jede Figur geeignet. Bitte tragen Sie ein T-Shirt, eine Leggings oder Sporthose und bringen Sie ein großes Tuch für die Hüften und Tanzschlappchen oder dicke Socken mit.

Kurs-Nr. 32410

13.09.2024 - 06.12.2024
Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr
9 Termine, 18 U-Std., 71,40 € ohne Ermäßigung
(inkl. 19 % Umsatzsteuer)
Salzgitter-Lebenstedt, Gottfried-Linke-Realschule,
Gymnastikraum (Zugang über die Turnhalle, Hans-
Böckler-Ring 8/10)
Birgitt Hilsse



VHS:
in Balance
bleiben

Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

Bewegung in Sporthalle und Natur

Lernen Sie den Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V. kennen. Der Verein bietet seinen Mitgliedern nicht nur die Möglichkeit zur Teilnahme an den Sportarten, die in Kooperation mit der VHS angeboten werden, Kegeln, Bahnengolf, Wandern und monatliche Kaffee-Nachmittage stehen ebenfalls auf dem Programm. Bei allen Sportangeboten stehen Spaß und Freude an der Bewegung sowie das Erlebnis in der Gruppe im Vordergrund. Menschen mit und ohne Behinderung können daran teilnehmen.

Internet:
www.rgv-salzgitter-bad.de

E-Mail:
info@rgv-salzgitter-bad.de

Telefon:
05341 - 395974



Nordic Walking

Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.



Nordic Walker gehen zwar „am Stock“, aber diese Tatsache tut ihrer Bewegung keinen Abbruch, im Gegenteil. Nordic Walking ist perfekt für alle Einsteiger und Einsteigerinnen, die langfristig ihre Ausdauer, Koordination und Fitness verbessern wollen. In dieser Nordic-Walking-Gruppe darf jede Person so schnell walken, wie sie kann, darf kurze oder längere Strecke mit und ohne Berg wählen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten an einem gemeinsamen Kaffeetrinken teilzunehmen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Stöcker können gestellt werden.

Kurs-Nr. 32716

05.09.2024 - 19.09.2024
Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr
3 Termine, 6 U-Std., gebührenfrei
Treffpunkt: Salzgitter-Bad, Thermoalbad, Parkplatz
Jutta Mull

Minigolf oder Bahnengolf



Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

„Minigolf“ oder Bahnengolf ist ein großer Freizeitspaß, bei dem Konzentration, Präzision und Emotion groß geschrieben werden. Trotzdem bleibt es für alle Mitspielenden ein besonderes Erlebnis an der frischen Luft, mit dem sie ganz nebenbei ihre Gesundheit fördern.

Bitte entsprechende Bekleidung tragen. Minigolfschläger können gestellt werden.

Kurs-Nr. 32712

02.09.2024 - 16.09.2024
Montag, 15:00 - 17:00 Uhr
3 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Gebhardshagen, SV Glück Auf Gebhardshagen e.V., Minigolfanlage, Gustedter Str. 115
Eleonore Müller

Hallenbosseln

Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

Hallenbosseln funktioniert wie Eisstockschießen, nur nicht auf einer Eisbahn, sondern auf einer Hallenbahn. Es wird im Team gespielt. Technik und Taktik sind mit etwas Übung rasch gelernt.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 32710

06.09.2024 - 20.09.2024
Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr
3 Termine, 6 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, Gymnasium Salzgitter-Bad, große Halle
Eleonore Müller

Mit Sturzprophylaxe sicherer durchs Leben

Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

Im fortschreitenden Alter lassen Reaktionsgeschwindigkeit, Balance, Reflexe und Kraft nach, das Sturzrisiko und die Unsicherheit nehmen zu. Ein Sturz kann fatale Folgen für die körperliche Gesundheit haben. Wenn sich ältere Menschen aus Angst vor Verletzungen vorsichtiger verhalten und weniger bewegen, wird dies zum Teufelskreis. Die Sturzprophylaxe hat zum Ziel, das Sturzrisiko zu vermindern. Die körperliche Verfassung wird mit Bewegungsübungen zur Stärkung der Muskulatur, Training zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und der Balance verbessert. Im Übrigen ist Bewegung für Ältere nicht nur eine wirksame Sturzprophylaxe, sondern auch ansonsten sehr gut für die Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe, ein großes Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 32714

08.11.2024 - 22.11.2024
Freitag, 17:45 - 19:15 Uhr
3 Termine, 6 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, Gymnasium Salzgitter-Bad, große Halle
Martina Rath





Zusammenarbeit mit Sportvereinen

KAHA®

SV Glück Auf 1901

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Kurs-Nr. 32720

04.09.2024 - 04.12.2024
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 57,12 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)
Salzgitter-Gebhardshagen, SV Glück Auf Gebhardshagen e.V.
Bianka Wehrmann

Kapow® – das neue Kardio Power Workout

SV Glück Auf 1901

Kapow® ist ein Kardio Power Workout, bestehend aus einem Toning-Part und einem Dance Aerobic-Part. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung. Dies macht das Workout so besonders und leicht nachvollziehbar.

Kurs-Nr. 32722

03.09.2024 - 03.12.2024
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 57,12 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)
Salzgitter-Gebhardshagen, SV Glück Auf Gebhardshagen e.V.
Alina Ludwig

Kurs-Nr. 32724

02.09.2024 - 02.12.2024
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 57,12 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)
SZ-Gebhardshagen, Burgsporthalle Gebhardshagen
Nicole Graf

WORLD JUMPING®

SV Glück Auf 1901

WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm und kombiniert „Urban Moves“ und Elemente aus Aerobic, Step-Aerobic, Dance und Sprints. Zu beatstarker, aber auch rhythmischer Musik trainiert jede/r auf einem eigenen Trampolin mit Haltegriff.

Kurs-Nr. 32726

03.09.2024 - 03.12.2024
Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 57,12 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)
Salzgitter-Gebhardshagen, SV Glück Auf Gebhardshagen e.V.
Alina Ludwig

bellicon® Jumping Fitness

SV Glück Auf 1901

Kapow® ist ein Kardio Power Workout, bestehend aus einem Toning-Part und einem Dance Aerobic-Part. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung. Dies macht das Workout so besonders und leicht nachvollziehbar.

Kurs-Nr. 32728

02.09.2024 - 02.12.2024
Montag, 09:30 - 10:30 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 57,12 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)
Salzgitter-Gebhardshagen, SV Glück Auf Gebhardshagen e.V.
Nicole Graf

Tanz dich fit

NEU

SV Glück Auf 1901

Im wöchentlichen Wechsel findet Zumba®Fitness oder 4STREATZ®#tanzwiedubist statt. 4STREATZ® verbindet die Logik des klassischen Aerobic und die Vielfalt der vier beliebtesten Musik- und Tanzstile (Latin, Hip-Hop, House, Jazz) in einem einzigartigen variablen Tanzfitness-Konzept.

Kurs-Nr. 32730

04.09.2024 - 04.12.2024
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 57,12 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)
Salzgitter-Gebhardshagen, SV Glück Auf Gebhardshagen e.V.
Bianka Wehrmann

GynetiXx™

NEU

SV Glück Auf 1901

– Frauenkurs –

GynetiXx™ ist ein energiegeladenes Group-Fitness-Training mit Fokus auf der Beckenbodenmuskulatur. Hierbei wird vor allem die reflektorische Anspannung genutzt. GynetiXx™ ist ein Kraft-Ausdauer-Training, das optimal zur Stabilisierung der weiblichen Mitte beiträgt.

Kurs-Nr. 32732

03.09.2024 - 03.12.2024
Dienstag, 08:30 - 09:30 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 57,12 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)
SZ-Gebhardshagen, Burgsporthalle Gebhardshagen
Nicole Graf



Foto: Kerstin Breshler-Moser

Seniorenwanderung



in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter



Wir treffen uns am Parkplatz Reppnersche Bucht am Salzgittersee und wandern im angepassten Tempo ca. 10 km durchs Grüne nach Salzgitter-Engelstedt. Dort kehren wir ins Café Engelke ein und lassen die Wanderung gemütlich ausklingen. Bitte bequeme Schuhe sowie dem Wetter entsprechende Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen. Anmeldung möglich bis zum 30.08.2024.

Kurs-Nr. 32734

04.09.2024
Mittwoch, ab 14:00 Uhr
1 Termin, gebührenfrei
Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt, Parkplatz „Reppnersche Bucht“, Westfalenstraße
Ingrid Redetzki

Kürbiswanderung



in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter



Wir treffen uns am Parkplatz Reppnersche Bucht am Salzgittersee und wandern über verkehrsberuhigte und begrünte Wege zum Kürbisfest nach Salzgitter-Engelstedt. Die Strecke beträgt ca. 12 km. Im Wandern geübte Kinder sind ebenfalls eingeladen. Bitte bequeme Schuhe sowie dem Wetter angepasste Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 32736

22.09.2024
Sonntag, ab 10:00 Uhr
1 Termin, gebührenfrei
Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt, Parkplatz „Reppnersche Bucht“, Westfalenstraße
Ingrid Redetzki

Kurzwanderung



in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter



Wir treffen uns auf dem Parkplatz der Sporthalle Amselstieg und wandern ca. 5 km durchs Grüne. Schließlich kehren wir in der Gaststätte Marienbruch ein (Neißestr. 200). Bitte bequeme Schuhe sowie dem Wetter angepasste Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen. Anmeldung möglich bis zum 12.10.2024.

Kurs-Nr. 32738

17.10.2024
Donnerstag, ab 14:00 Uhr
1 Termin, gebührenfrei
Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt, Parkplatz Sporthalle Amselstieg, Rudolf-Harbig-Str. 17
Ingrid Redetzki



VHS:
Vielfalt hat
Substanz

Pilzlehrwanderung – Wir probieren ein leckeres Pilzrezept in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter



Wir erkunden die geheimnisvolle Welt der Pilze und erfahren etwas über ihre Lebensgemeinschaft mit den Bäumen. Bei unserer ca. 6 km langen Wanderung stoßen wir auch auf Freundes- sowie Zersetzerpilze und lernen, einige schmackhafte Pilze von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden. Familien mit Kindern sind herzlich eingeladen. Kinder bekommen einen Stempel in ihr Kinderstempelheft. Bitte bequeme Schuhe sowie dem Wetter angepasste Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 32740

19.10.2024

Samstag, ab 10:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Gebhardshagen, Am Schützenhaus

Beate Vitt

Laternenwanderung um den Salzgittersee

in Zusammenarbeit mit dem Harzklub
Salzgitter



Mit Laternen wandern wir ca. 6 km um den Salzgittersee und erleben ihn dabei in einem ganz anderen Licht. Neben Erwachsenen sind Kinder in Begleitung von Eltern bzw. Großeltern zu diesem Abenteuer ebenfalls herzlich eingeladen.

Bitte eine Laterne sowie einen Rucksack-Snack mitbringen und wettergerechte Kleidung und Schuhe tragen.

Kurs-Nr. 32742

03.11.2024

Sonntag, ab 17:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt, Café del Lago (am Salzgittersee)

Beate Vitt



Auch in diesem Semester gibt es im Bereich Gesellschaft wieder besondere Kursangebote in Kooperation mit dem Naturschutzbund Salzgitter:

Wildnis-Overnight – Übernachtung im Wald

Kurs-Nr. 16042 & Kurs-Nr. 16044

Survivaltraining – Selbsterfahrung in der Natur

Kurs-Nr. 16046

Survivaltraining – für taffe Eltern und mutige Kids

Kurs-Nr. 16049 & Kurs-Nr. 16050

Weitere Informationen auf Seite 30.

Bildungsurlaube

BU Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

In unserer immer schneller werdenden, gefühlt hektischen Welt ist Stress ein allgegenwärtiges Thema. Doch wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und trotz belastender Situationen resilient bleiben? Menschen haben ganz unterschiedliche Bewältigungsstrategien und Reaktionen auf Stressoren, die von ihrer Persönlichkeit, ihren Erfahrungen und ihrer Umgebung beeinflusst werden können. Der vernünftige, gesunde Umgang mit den eigenen Stressoren und damit die Prävention von Burnout ist ein wichtiges Ziel, das verschiedene Ansätze erfordert. Dieser Bildungsurlaub vermittelt bewährte Methoden und Techniken sowie praxisnahe Strategien, um aktiv und an den eigenen Bedürfnissen orientiert mit Stress umzugehen und resilienter zu werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung und Resilienz stärken möchten, im beruflichen wie persönlichen Bereich. Es sind dafür keine spezifischen Voraussetzungen erforderlich. Offenheit für neue Ansätze und Bereitschaft zur Selbstreflexion sind jedoch von Vorteil.

Inhalte sind beispielsweise:

- Grundlagen der Resilienz: Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?
- Stress erkennen und verstehen: Identifizierung von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Geist.
- Aktives Stressmanagement: Bewährte Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, einschließlich Entspannungsübungen, Zeitmanagement und kognitiven Strategien.
- Selbstfürsorge: Die Bedeutung von Selbstfürsorge und deren Integration in den Alltag.
- Aufbau von Resilienz: Praktische Schritte, um langfristig widerstandsfähiger gegenüber Stress zu werden und persönliches Wachstum zu fördern.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 33010

02.12.2024 - 06.12.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 28.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

Kurs-Nr. 33012

07.10.2024 - 11.10.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.09.2024

Bispingen / OT Hützel

Reise- und Übernachtungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte kontaktieren vor der Anmeldung den Dozenten Michael Kaestner unter kiste1962@gmail.com

BU Mentaltraining – ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub fördert den Aufbau von Wissen zur Gesundheitsprävention, insbesondere den Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Beschwerden (wie Kopf-, Schulter- oder Rückenschmerzen). Die Erkenntnis darüber soll dazu beitragen, das Risiko für stressbedingte Krankheiten und damit Tage der Arbeitsunfähigkeit zu minimieren.

Wir werden uns u. a. mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Erscheinungsformen von Stress sowie den Folgewirkungen
 - Stress und körperliche Beschwerden
 - Grundlagen des Mentaltrainings (Geschichte, aktueller Forschungsstand sowie neurologisches Grundwissen)
 - Methoden des Mentaltrainings und Anleitung zur fachgerechten Anwendung
 - eigene Verhaltensweisen, Veränderungsmöglichkeiten und eigene Ressourcen
- Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 33020

04.11.2024 - 08.11.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 30.09.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Adam Andrissek

BU Achtsam im Beruf und Alltag

Ein Weg zur Stressbewältigung

– Wochenintensivkurs halbtags –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Heute leiden viele Menschen an Stress, der sich häufig in Missemphindungen oder in organischen Erkrankungen widerspiegelt. Wie können Sie aus der Stressspirale aussteigen? In diesem Seminar erlernen Sie einen gesunden Umgang mit beruflichen und alltäglichen Belastungen.

Es werden u. a. folgende Inhalte bearbeitet:

- typische Symptome und Erscheinungsformen von Stress
- Stressauslöser
- Auswirkungen von Stress auf den Körper sowie stressrelevante hirneurologische Prozesse
- Stress- und Risikofaktoren
- Zusammenhang von Stress und Lebens- sowie Arbeitsbedingungen
- Akquirierung von Ressourcen zum richtigen Umgang mit Stress
- Methoden der Stressbewältigung, insbesondere die der Achtsamkeit, um die Handlungskompetenz für eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten zu stärken

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme Socken für den praktischen Teil mitbringen.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 33030

18.11.2024 - 22.11.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 93,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 14.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla

Kurs-Nr. 33032

13.01.2025 - 17.01.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 93,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.12.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla



BU Energie für Beruf und Alltag

tanken

– Wochenintensivkurs halbtags –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden, sind ausreichend Energie und die Fähigkeit, sich zu entspannen, eine wichtige Voraussetzung. Bewusst Ruhepunkte zu setzen und Entspannungspausen einzulegen eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen. In dieser Woche lernen Sie Methoden der Körperwahrnehmung und gesundheitsfördernde Verfahren, die zu einer entspannten Atmosphäre am Arbeitsplatz und in der Freizeit beitragen. Neben unterschiedlichen Feldenkrais-Übungen werden Hintergrundwissen und neue Erkenntnisse praxisnah vermittelt.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme Socken für den praktischen Teil mitbringen.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 33040

11.11.2024 - 15.11.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 93,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.10.2024

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Martina Reichelt

BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise

NEU

– Wochenintensivkurs halbtags –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise kennen, die Ihnen dabei helfen kann, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzproblemen oder Gelenkschmerzen vorzubeugen. Weiterhin betrachten wir Ihre individuellen Gewohnheiten und suchen gemeinsam nach Strategien, wie Sie diese für einen bewusst gesünderen Lebensstil umstellen können. Zwischendurch machen wir Entspannungsübungen wie Meditationen und Visualisierungen, um die Psyche sanft auf die Umstellungen in unserem Leben vorzubereiten.

Inhalte dieses Bildungsurlaubs sind:

- Ist-Aufnahme von Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Grundlagen zu Nährstoffen und Kalorien
- Fasten als eine Methode der Gesundheitsprävention
- Ernährungsbedingte Erkrankungen und wie man ihnen begegnen kann
- Praxis der gesunden Ernährung
- Entspannungsmanagement

- Integration bewusster Ernährung und einer gesunden Lebensweise in den Alltag

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte zum Kurs mit.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 33050

25.11.2024 - 29.11.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 98,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Kurs-Nr. 33052

06.01.2025 - 10.01.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 98,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.12.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Weitere Angebote für Bildungsurlaube bietet der Bereich Arbeit und Beruf zu den folgenden Themen:

BU Dem Leben eine neue Richtung geben

Kurs-Nr. 50805

BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!

Kurs-Nr. 50810

BU Raus aus dem Hamsterrad – Selbstmanagement im Einklang mit sich und seiner Umwelt

Kurs-Nr. 50815

Weitere Informationen auf Seite 84 und 85.

Heimische Kräuter und ätherische Öle

Wilde Schätze im frühen Herbst



Wenn der Sommer langsam ausklingt und der frühe Herbst beginnt, gibt es Spannendes in Wald und Flur zu entdecken. Bei dieser Wanderung zeige ich Ihnen die letzten Wildkräuter, bevor sich die Natur in Winterruhe begibt. Interessant sind jetzt vor allem die Früchte von Weißdorn, Schlehe, Vogelbeere & Co., die man lecker zubereiten und verzehren kann. Ebenso nützlich ist auch die Kenntnis um gesunde wilde Wurzeln und Samen sowie deren Verwendungsmöglichkeiten, um den Vorrat für Küche und Hausapotheke für die bevorstehende Erkältungszeit zu bereichern. Dies alles werden wir gemeinsam erkunden.

Wir treffen uns um 10:30 Uhr auf dem Parkplatz am Sportplatz in Groß Elbe. Denken Sie an wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk und bringen Sie je nach Bedarf etwas Proviant mit. Eventuell anfallende Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34986

14.09.2024

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 16,00 € ohne Ermäßigung / + Materialkosten

Treffpunkt: Groß Elbe, Sportheim, Weißer Weg (Wegweiser an der Haupt- und Durchfahrtsstraße beachten)

Christiane Nusche

Seife sieden

Kreatives Hobby für Körper und Seele

Nach einer Einführung in Geschichte, Materialkunde und Arbeitsablauf des Seife-Siedens stellen wir nach neuen Rezepturen duftende und pflegende Wohltaten her.

Sie benötigen 2-3 alte Handtücher, eine Schutzbrille und eine Rolle Küchenkrepp. Die anfallenden Materialkosten entrichten Sie direkt bei der Kursleiterin.

Kurs-Nr. 34970

26.10.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Kurs-Nr. 34972

30.11.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christiane Nusche

Kurs-Nr. 34974

23.11.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Naturkosmetik – selbst gemacht

In Zeiten zunehmender Allergien und Hautirritationen wird es immer wichtiger, leider aber auch immer komplizierter, genau zu wissen, was wir in pflegender Absicht auf unsere Haut aufbringen. Als Naturkosmetikerin mit über 30-jähriger Erfahrung werde ich mit Ihnen aus rein pflanzlichen Zutaten und edlen Ingredienzien natürlich-wohltuende Cremes, Lotionen, Deos, Peellings usw. herstellen. Das gibt Gewissheit und schont Ihren Geldbeutel. Anhand eines ausführlichen Scripts können Sie später diese gesunden Pflegeprodukte auch zu Hause anrühren.

Bitte bringen Sie für eine Pause einen kleinen Imbiss mit, für Tee ist gesorgt. Anfallende Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34976

16.11.2024

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Die Harmonie der Sinne

NEU

DIY-Kosmetik mit ätherischen Ölen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene ätherische Öle sowie Pflegeöle kennen und stellen viele tolle Produkte selbst her: Roll-on, Lippenbalsam, Peeling, Badesalz, Duschbomben und vieles mehr! Dabei schauen wir individuell, welche Düfte Sie für Ihren Typ am besten kombinieren können.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren geeignet. Sie dürfen mit Begleitperson oder schriftlichem Einverständnis der Eltern teilnehmen.

Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34988

07.11.2024 - 05.12.2024

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

5 Termine, 10 U-Std., 47,60 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Der Duft des Waldes

NEU

Ätherische Öle aus dem Reich der Natur

– Wochenendseminar –

„Ich glaub, ich steh im Wald!“ Zeder, Zirbelkiefer, Fichtennadel & Co. werden unseren Kursraum in einen kleinen Wald verwandeln. Genießen Sie seine Düfte und erfahren Sie etwas über die heilsamen Wirkungen der ätherischen Öle. Zuletzt stellen wir auch selbst kleine Proben für Zuhause her.

Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34992

07.12.2024

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,28 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Ätherische Öle in der Hausapotheke

– Wochenendseminar –

Entdecken Sie in diesem Kurs die duftenden Heilkräfte der ätherischen Öle. Als Teil der Pflanzenheilkunde gewinnt ihre Anwendung immer mehr an Bedeutung. Probieren Sie ausgewählte, hochwertige ätherische Öle aus und erfahren Sie mehr über ihre Wirkungen. Wussten Sie zum Beispiel, dass Zitronenduft die Konzentration stärkt und Fieber senken kann? Lassen Sie sich in die Welt der Düfte von Cajeput, Thymian, Lavendel und vielen weiteren entführen und stellen Sie am Ende Ihre eigene wohltuende Einreibung her.

Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34994

09.11.2024

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,28 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Wohlfühlen mit ätherischen Ölen

– Wochenendseminar –

In diesem Kurs lernen Sie Düfte für die Seele kennen. Düfte, die uns ein Lächeln auf das Gesicht zaubern, die uns stärken und umarmen, uns Zuversicht schenken und so zu unserem Wohlbefinden im Alltag beitragen können. Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit ausgewählte, hochwertige ätherische Öle auszuprobieren und etwas über ihre Wirkung zu erfahren. Kennen Sie zum Beispiel „Neroli“, den Duft des Bitterorangenbaums? Dieses Öl kann uns dabei helfen, Stress zu lösen. Und dann gibt es noch den Duft der Grapefruit, der ein toller Motivator sein kann. Oder entdecken Sie Benzoe siam, welches Wärme und Gemütlichkeit vermittelt. Aus diesen und anderen Zutaten können Sie dann Ihr individuelles Körperöl herstellen.

Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34996

26.10.2024

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,28 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Foto: Katharina Brill





Kochen

Liköre selbst herstellen

Sie werden staunen, wie einfach Sie einen Likör herstellen können. In diesem Kurs erfahren Sie die Grundzüge der Likörherstellung und praktisch wird es natürlich auch. Mit Obst, Kräutern und Gewürzen werden wir Liköre ansetzen, die Sie höchstens in Delikatessenzläden kaufen können.

Bitte bringen Sie zum Kurs mit: Geschirrtuch, 1,4 l Korn (mind. 38 % Alkohol), 5 Schraubdeckelgläser, Einmachgläser mit Bügelverschluss oder weithalsige Flaschen mit mindestens 500 ml Inhalt.

Kurs-Nr. 35000

18.09.2024

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 32,13 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Maria Sturm

Kochen für Singles

– Wochenendseminar –

Kochen Sie gern oder möchten es lernen und dabei in Gesellschaft sein? Dann sind Sie in diesem Kochkurs gut aufgehoben. Verbringen Sie zusammen mit anderen Singles einen unterhaltsamen Abend. Beim Kochen lernen Sie sich näher kennen, denn bekanntlich lässt es sich in der Küche gut plaudern. Wir kochen kleine und große Leckereien, die wir anschließend in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam genießen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35002

18.01.2025

Samstag, 17:15 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kochen für Paare

NEU

– Wochenendseminar –

Kommen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu diesem Kochkurs für Paare und probieren Sie neue Rezepte gemeinsam mit anderen aus. Wir kochen ein mehrgängiges Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise und genießen die gezauberten Köstlichkeiten mit einem Glas Wein in gemütlicher Runde.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35004

28.09.2024

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Männer an den Herd

„Männer können nicht kochen“ und „Nur Männer können kochen“ sind absolute Vorurteile, auch wenn sich beides durch Einzelbeispiele belegen lässt. Eines ist aber richtig: „Mann“ kann immer noch dazu lernen. Dazu lade ich „Köner“ und auch „Anfänger“ ein. Mit frischen Lebensmitteln werden wir einfache und schnelle sowie schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten, die wir in gemütlicher Runde genießen werden. Rezeptwünsche können bei der Kursleitung unter 05346/92322 angemeldet werden.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35006

11.09.2024

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kochen mit Freundinnen

– Wochenendseminar –

Zu diesem Kochkurs möchte ich Sie und Ihre Freundin einladen. Wir beginnen diesen Abend mit einem Glas Prosecco und bereiten aus frischem Gemüse und Produkten der Saison Gerichte aus Italien und Griechenland zu, die wir in gemütlicher Runde genießen werden.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35008

16.11.2024

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kürbis

Das Allroundgewächs

Das Angebot an Speisekürbissen hat sich in den letzten Jahren sehr erweitert. Aber was kann ich außer Suppe noch damit anfangen? Süß oder sauer, kalt oder dampfend heiß aus dem Backofen; es gibt viele, auch internationale Rezepte, die wir im Kurs gemeinsam zubereiten und genießen werden.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35020

19.09.2024

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Tolle Knolle

Köstliche Kartoffelgerichte

Die kleinen Knollen sind gesund und schmecken außerordentlich gut. Dank ihres Stärkegehalts machen sie schnell satt, haben aber trotzdem deutlich weniger Kalorien als Brot, Reis oder Nudeln. Die tolle Knolle lässt sich vielseitig einsetzen – als Vorspeise, Suppe, Hauptgericht oder Dessert.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35022

24.10.2024

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

NEU

NEU



Buchen Sie Ihren privaten Kochkurs

Neben dem Angebot im laufenden Semester können Sie als Gruppe bis 10 Personen Ihren privaten Kochkurs bestellen. Wie wäre es mit einem herbstlichen Kochabend im Freundes- oder Familienkreis oder einem weihnachtlichen Koch-Event mit der Firma? Nennen Sie uns Ihre Vorstellungen, wir helfen bei der inhaltlichen Planung und organisieren Ihre Veranstaltung mit einer erfahrenen Kochfachkraft. Dazu stellen wir Ihnen unsere top ausgestattete Lehrküche mit separatem Essraum in gepflegter Atmosphäre zur Verfügung.

Kontakt: Paula Grüneberg,
Tel.: 0 53 41 / 839-36 44.



VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten

Bowl-Food und One-Pot-Cooking

Bowl-Food und One-Pot-Cooking sind mehr als die Zubereitung von Salaten oder Eintöpfen. Beides kombiniert die unterschiedlichsten Zutaten. Die Gerichte lassen sich schnell vorbereiten und kochen, sind abwechslungsreich und schmecken lecker. Sie brauchen wenig Kochgeschirr und ersparen den großen Abwasch.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35024

06.11.2024

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Herbstliche Landküche

Deftige Eintöpfe, rustikale Braten, aromatische Aufläufe... entdecken Sie diese und andere saisonale Gerichte im Herbst! Auch das farbenfrohe Gemüse und Obst sowie ein leckeres Dessert kommen in diesem Kochkurs nicht zu kurz. Bei uns können Sie lernen, wie Sie mit regionalen Zutaten das Beste aus traditionellen Herbstgerichten herausholen können.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35026

08.11.2024

Freitag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Gans oder gar nicht

Das perfekte Weihnachtsmenü

Eine krosse Gans ist das Highlight bei jedem Weihnachtsessen. Wie man sie auf den Tisch zaubert, wollen wir an diesem Abend ausprobieren. Wir werden einen Gänsebraten mit Bratpuffelfüllung und den klassischen Beilagen zubereiten. Ein wahrer Gaumenschmaus!

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35050

12.12.2024

Donnerstag, 17:15 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Ein besonderer Tipp aus dem Bereich Gesellschaft:

Literarisches und Kulinarisches in der Stadtbibliothek

Kurs-Nr. 21009 & Kurs-Nr. 21010

Weitere Informationen auf Seite 40.

Foodpairing

Bekanntes Speisen und Getränke neu kombiniert

– Wochenendseminar –

Sie wissen nicht, was „Foodpairing“ ist? Zugegeben, das wussten wir im ersten Moment auch nicht. Aber als uns der Dozent ein wenig davon erzählt hat, war relativ schnell klar, was es bedeutet: Man kennt ja solche verrückte Kombinationen wie Salz in Karamell oder Chili in Schokolade. Erleben Sie in diesem Kurs eine besondere Menüfolge gepaart mit Kräuterlikören, Craftbeer und Gin. Sie werden begeistert sein!

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35030

07.09.2024

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 57,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

MealPrep

Vorkochen für die gesunde Mittagspause

– Wochenendseminar –

Möchten Sie stressfrei und gesund durch die Woche kommen? Entdecken Sie die Welt des Meal Preps und lernen Sie, wie Sie Ihre Mittagspause mit köstlichen und vielfältigen Gerichten genießen können. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie effizient vorkochen und dabei Ihren individuellen Geschmack berücksichtigen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35032

15.12.2024

Sonntag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Britta Stenzel



After-work-cooking gesund-schnell-nachhaltig

Gesundes Kochen ist immer so zeitaufwendig, da greift man schon mal zur Tütensuppe oder schiebt eine Tiefkühlpizza in den Ofen. Es geht auch anders. An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie gesund und vor allem ohne künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker schnell und nachhaltig frische Gerichte lecker zubereiten können. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35034

20.11.2024
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 28,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Doreen Hildebrandt

Nachhaltig kochen ohne Chemie

Künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker sind heute in fast jeder Fleisch- oder Gemüsebrühe, in vielen Tütensuppen, in Gewürzmischungen, in Chips usw. enthalten. Immer mehr Menschen reagieren mit Überempfindlichkeit oder Allergien darauf. Viele haben ökologische Vorbehalte dagegen. Die Zubereitung von Lebensmitteln ohne Geschmacksverstärker oder Geschmacksersatzstoffe wie Glutamat oder Hefeextrakt ist nachhaltig und trägt so zum Klimaschutz bei. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35036

30.10.2024
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Doreen Hildebrandt

Vegetarisch kochen für Anfänger/innen



Sie wollten schon immer wissen, wie man vielfältig und lecker vegetarisch kochen kann? Dieser Kurs ist speziell für Anfänger/innen konzipiert, die in die Welt der pflanzenbasierten Ernährung einsteigen und fundierte Einblicke in die Grundlagen einer ausgewogenen vegetarischen Lebensweise erhalten möchten. Dabei lernen Sie, wie Sie ohne Fleisch und Fisch alle nötigen Nährstoffe abdecken, die der Körper benötigt. Sie werden merken, wie einfach und köstlich der Start sein kann – auf zu einer Reise zu mehr Wohlbefinden und bewusstem Genuss! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35060

29.10.2024
Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Vegetarische Herbstgerichte



Der Herbst ist die perfekte Zeit, um die reiche Ernte an Obst und Gemüse in wärmende, leckere Gerichte zu verwandeln. Dieser vegetarische Kochkurs lädt Sie ein, die Vielfalt und den Geschmack saisonaler Herbstzutaten beim Kochen zu entdecken und ihre Zubereitung zu meistern. Lernen Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten gesunde und super leckere Mahlzeiten kreieren können. Bitte ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mitbringen.

Kurs-Nr. 35062

22.10.2024
Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Vegetarischer Kochtreff



Tauchen Sie ein in die Welt der vegetarischen Küche mit diesem vierwöchigen Kochkurs, der speziell dafür entwickelt wurde, Liebhaber/innen pflanzlicher Küche zusammenzubringen und gemeinsam zu kochen. Jede Woche erkunden wir neue Rezepte, die saisonale Zutaten nutzen. Dabei kreieren wir unterschiedliche Gerichte, die Sie erfreuen und Ihre Kochkünste erweitern werden. Bitte zu allen Terminen ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mitbringen.

Kurs-Nr. 35065

03.09.2024 - 24.09.2024
Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr
4 Termine, 20 U-Std., 116,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Beachten Sie auch unsere Koch-Angebote aus dem Bereich junge vhs:

Cooking Kids (8 - 12 Jahre)

Kurs-Nr. 90305

Gesund und lecker kochen (ab 8 Jahren)

Kurs-Nr. 90315

Weitere Informationen auf Seite 16.

www.awo-salzgitter.de

Mittendrin - mit Herz.

AWO Salzgitter-Wolfenbüttel

AWO in Salzgitter

- allgemeine Sozialberatung
- Rentenberatung
- Kindertagesstätten
- Familienzentren
- Frauenhaus
- AWiSTA Fredenberg
- Suwi StadtTeilLaden
Ü24 Beratung
- AWiRA Wohncafé
- Ortsvereine mit geselligen Angeboten

Arbeiterwohlfahrt
**Kreisverband
Salzgitter-Wolfenbüttel e. V.**
Neißestraße 16
38226 Salzgitter
Telefon: 05341.43601
info@awo-sz-wf.de
www.awo-sz-wf.de

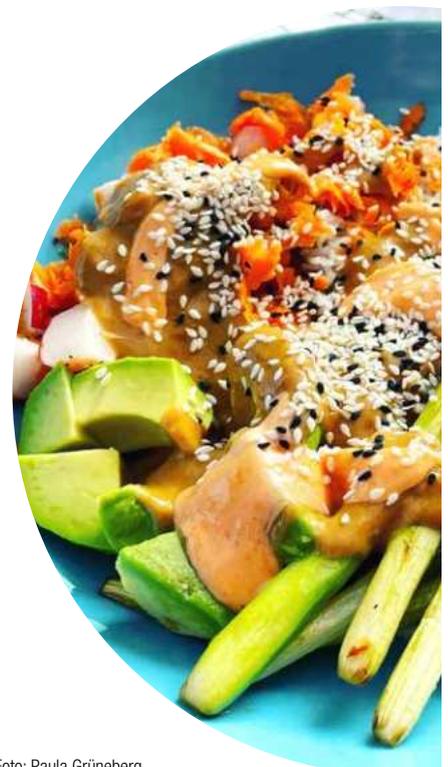


Foto: Paula Grüneberg

Internationale Küche

Whisky-Tasting

Das schottische Lebenswasser

NEU

„Uisge beatha“ ist der alte Name für Whisky – „Wasser des Lebens“ nannten die Kelten ihren Whisky in früheren Zeiten. Seine Grundstoffe sind Gerste, Hefe und vor allem kristallklares Wasser, das durch Moor- und Heidelandschaften fließt. Die edle Spirituose hat inzwischen auch hierzulande eine wachsende Anhängerschaft. In diesem Seminar erfahren sie einiges über die Geschichte und die Herstellung des schottischen Nationalgetränks, über verschiedene Destillen und unterschiedliche Whiskymarken. Verschiedene Destillate werden wir verkosten und vergleichen, wie man den Whisky am besten genießt. Das spezielle Glas fürs Tasting dürfen Sie danach mit nach Hause nehmen.

Kurs-Nr. 35120

09.11.2024

Samstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 51,65 € ohne Ermäßigung
(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

Erleben Sie die Köstlichkeiten der grünen Insel Irland

Irland ist viel mehr als Temple Bar, Whiskey und beeindruckende Kathedralen. Viele traditionelle irische Rezepte sind zum Teil geprägt von den Wikingern aber auch von den Iren selbst. Verwendung finden Fisch und Meeresfrüchte, insbesondere Forelle, Lachs und Steinbutt sowie Hummer, Muscheln und Austern. Doch auch schmackhafte Gerichte mit Lamm- und Rindfleisch oder Geflügel kommen häufig in Irland auf den Tisch. Als Beilagen werden besonders gerne Kartoffel und Kohl serviert. Rezepte wie Drisheen, Onnemara-Lamm, Shepards Pie und Irish Stew haben der irischen Küche das Image verliehen, rustikal und einfach, aber auch sehr lecker zu sein. Überzeugen Sie sich davon mit einem Guinness und einem Gläschen Baileys! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35122

26.11.2024

Dienstag, 17:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 57,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Essen wie Gott in Frankreich

NEU

Nicht ohne Grund steht dieses Sprichwort für eine sehr gute Küche. Über die Grenzen Frankreichs hinweg sind französische Rezepte weit verbreitet. Man denkt unwiderrücklich an Crêpes, Crème Brûlée, Bouillabaisse oder Ratatouille. Machen Sie bei diesem Kochkurs einen kulinarischen Ausflug in die bekanntesten Regionen Frankreichs, in die Provence, die Normandie, die Bretagne oder den Burgund. Bon Appétit! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35124

11.01.2025

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 52,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Indische Küche

Überraschend vielfältig und facettenreich ist Indiens Küche. Lassen Sie sich verführen von fantasievollen Zutatenkombinationen. Genießen Sie höllisch scharfen Fisch, mildcremige Currys oder vegetarische Gerichte. Tauchen Sie ein in das Abenteuer „indische Küche“! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35140

15.01.2025

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Koreanische Küche

NEU

Das Interesse an koreanischer Küche wächst weltweit, da sie aufgrund ihrer besonders gesunden, einzigartigen und vielfältigen Gerichte immer bekannter und beliebter wird. Bei diesem Kochkurs haben Sie die Möglichkeit, tiefer in die koreanische Kultur einzutauchen, wenn unsere Kursleiterin Ihnen spannende Einblicke in dieses faszinierende Land in Ostasien und seine kulinarischen Genüsse bietet. Vielleicht sind Sie aber auch K-Pop-Fan und möchten gern wissen, welche Gerichte Ihre Idole gern verspeisen und wie man diese zubereitet. Dieser Kurs ist dabei auch für Kochanfänger/innen geeignet. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35142

07.12.2024

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Misook Kim

Die kantonesische Küche

NEU

Chinesisch kochen mal anders

Kommen Sie mit ins Land der aufgehenden Sonne... Sie lieben die chinesische Küche? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Die Speisen, die Sie hier kennen lernen und unter fachkundiger Anleitung zubereiten, haben so gar nichts mit den Gerichten zu tun, die Sie in den Restaurants hierzulande kennengelernt haben. Es sind die leckeren Geheimnisse und Rezepte der Köchin Xiaohung Tu. Der Dozent, der Sie hier fachkundig begleitet und der sehr gut mit Xiaohung befreundet ist, durfte ihr über die Schulter schauen und gemeinsam mit ihr kochen. Vielleicht ist Xiaohung an diesem Tag ja zufällig in Deutschland und mit dabei? Lassen Sie sich überraschen! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35144

14.09.2024

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 67,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter, Xiaohung Tu

Die karibische Küche

Die karibische Küche profitiert von der Vielfalt ihrer heimischen Produkte. Fangfrische Meerestiere werden mit Beilagen wie Okra, Süßkartoffeln, Reis, Bohnen oder Kochbananen kombiniert. Begibt man sich auf die Spuren von Christoph Kolumbus, sollte man sich den Geschmack einer feurigen Bananensuppe oder dem karibischen Kokos-Hühnchen nicht entgehen lassen. Kokos und Chilis verleihen den Gerichten der Karibik ihre charakteristische Schärfe und Exotik. Bon Bini! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35146

25.01.2025

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 52,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

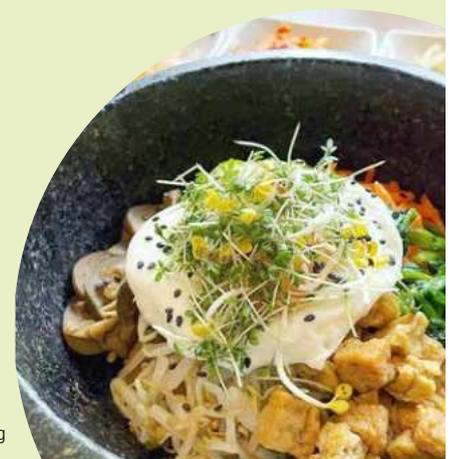


Foto: Paula Grüneberg



Internationale Küche

Die Vielfalt der afrikanischen Küche

Die afrikanische Küche ist so unterschiedlich wie die Menschen, die auf diesem Kontinent leben. Die vielen Länder und Regionen haben kulinarische Eigenheiten, die von dem heimischen Anbau und von den ehemaligen kolonialen Einflüssen geprägt sind. Ein charakteristisches Merkmal für die afrikanische Küche ist die großzügige Verwendung von Gewürzen wie Koriander, Kardamom, Nelken, Zimt, Ingwer und Chili. Populär in Küstennähe sind Fischgerichte aller Art, z. B. die Cioppino, ein Art Meeresfrüchtetopf, der auch in Italien zu Hause ist. In den nördlichen Ländern Afrikas wie Marokko oder Ägypten spielen Couscous- Rezepte eine wichtige Rolle, im Süden Fleischsorten wie Strauß, Lamm oder Rind. Der Dozent, der gerade erst aus Namibia zurück ist, hat einige interessante Rezepte im Gepäck.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35148

12.11.2024

Dienstag, 17:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 52,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Vegetarische Spezialitäten aus aller Welt

NEU

Wollten Sie schon immer um die Welt reisen und die vielfältigen Geschmäcker unterschiedlicher Kulturen entdecken? Dieser Kochkurs macht es möglich, eine breite Auswahl internationaler Gerichte kennenzulernen, die ganz ohne Fisch und Fleisch auskommen. Einfach lecker!

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Getränk und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35160

19.11.2024

Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

VHS:
hier lebt die
Vielfalt!

Italienische Küche

Italienisch kochen mit neuen Rezepten

Es ist erstaunlich, welche unterschiedlichen Gaumenfreuden das Urlaubsland zu bieten hat. Jede Region hat typische Spezialitäten. Beispielsweise liebt man im Süden Fisch, Nudeln und viel Gemüse. Im kühleren Norden bevorzugt man Herzhaftes. Natürlich dürfen auch die schmackhaften Antipasti, leckere Aufläufe und süße Desserts nicht fehlen. Erleben Sie an diesem Abend die ganze Bandbreite der italienischen Küche. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35100

14.11.2024

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Antipasti

Schmackhafte Vorspeisen aus Italien

– Wochenendseminar –

In diesem Kochkurs bekommen Sie eine Einführung in die Zubereitung und das kreative Anrichten kleiner italienischer Delikatessen. Kleine Gerichte, großer Genuss: Antipasti sehen nicht nur verführerisch aus, sondern bestechen auch durch ihren fantastischen Geschmack. Sie lernen, wie Sie ganz einfach Ihre eigenen kleinen Köstlichkeiten zaubern können.

Im Kurs gibt es Wasser und Tee. Andere Getränke können Sie selbstverständlich gern mitbringen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Einweghandschuhe und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35102

08.09.2024

Sonntag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun

Prova la carne

Italiens Fleischküche

– Wochenendseminar –

Schritt für Schritt lernen Sie die besten Fleischrezepte Italiens zu kochen: saftige Steaks, zart Gebratenes, aromatische Soßen! Gekocht werden unterschiedliche Gerichte aus Rind, Kalb, Lamm und Geflügel. Zu jedem Gericht werden die passenden Beilagen zubereitet.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Getränk (z. B. Weiß- oder Rotwein) und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35104

19.10.2024

Samstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun



Mappa della Pasta Italiana 1

Die Landkarte der italienischen Nudelgerichte – Wochenendseminar –

An diesem Abend begeben wir uns auf eine Reise durch Italiens Pasta-Welt. Wir starten in Norditalien und reisen den Stiefel hinab bis nach Sizilien. Wir tauchen in die Welt der verschiedenen Sugas (Saucen). In diesem Kurs verwenden wir schon fertige Paste aus dem Handel, so dass wir den Schwerpunkt auf die Sugas legen können. Insgesamt werden 15 typische italienische Rezepte besprochen und herausgegeben. Die Teilnehmer können frei die Gerichte auswählen, die sie kochen möchten.

Bitte bringen Sie eine Rühr- oder Teigschüssel, ein Geschirrtuch, Getränke (z. B. einen Weißwein) und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35106

27.10.2024

Sonntag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun

Mappa della Pasta Italiana 2

Die handgemachte Pasta

Unsere Reise von Teil 1 setzen wir fort, in dem wir zu den einzelnen Sugas nun die Pasta selbst herstellen. Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Pasta-Sorten, gehen wir gleich über zu den folgenden Themen:

- welcher Basis-Teig eignet sich für welche Pasta
 - welche Pastaform für welche Sugo (Sauce)
 - welche Werkzeuge nutzen wir zur Herstellung und wie bewahren wir die fertige Pasta am besten auf.
- Im praktischen Teil werden wir uns zwei Pasta Basis-Teig Rezepten (mit und ohne Ei) widmen. Auch gefüllte Pasta wird in diesem Teil nicht fehlen. Am Ende werden wir genussvoll speisen.

Bitte bringen Sie ein Rühr- oder Teigschüssel, ein Geschirrtuch, Getränke (z. B. einen Weißwein) und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35108

22.11.2024

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun

Pinsa romana

Die aromatische Alternative zur Pizza

Die beliebte Pizza - der italienische Klassiker - bekommt Konkurrenz. Der Pinsa-Romana Trend ist schon seit einigen Jahren auf dem Vormarsch. Wir räumen mit dem Mythos der Herkunft aus dem antiken Rom auf. Die Pinsa hat sich zu einer ganz besonderen Spezialität entwickelt: leicht, bekömmlich, außen knusprig und innen weich. Wer die Pizza mag, der wird die Pinsa lieben. Lassen Sie sich von frischem aromatischen Gemüse, unterschiedlichen Käsesorten, Schinken und Salamis verführen. Bitte ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mitbringen.

Kurs-Nr. 35110

29.11.2024

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 32,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun

Backen

In diesem Semester gibt es ein besonderes Back-Angebot für Kinder aus dem Bereich junge vhs:

Kekse baken für junge Bäckerinnen und Bäcker (6 - 12 Jahre)

Kurs-Nr. 90310

Abenteuer Kekse backen ohne Zucker für Kinder! (ab 8 Jahre)

Kurs-Nr. 90320

Weitere Informationen auf Seite 16.

Kekse zur Weihnachtszeit

– Wochenendseminar –

Es wird Zeit, die Keksdosen zu füllen, damit man jetzt im Advent bei Tee und Kerzenschein die selbstgebackenen Köstlichkeiten genießen kann. Gemeinsam bereiten wir lecker-knusprige Weihnachtsplätzchen zu, füllen unsere Dosen und probieren die ersten Leckerbissen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Aufbewahrungsgefäße mit.

Kurs-Nr. 35200

30.11.2024

Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,70 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Plätzchenbörse

Traditionelles Keks- und Plätzchenbacken ist Ihnen zu langweilig und Sie wollen gern etwas Neues ausprobieren? In diesem Kurs lernen Sie aktuelle Back-Trends kennen und bringen damit mehr Vielfalt in Ihre Keksdose.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35204

23.11.2024

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 42,84 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kurs-Nr. 35206

04.12.2024

Mittwoch, 17:15 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 42,84 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Süße Sünden – vegan zubereitet

Die vegane Küche verwendet nur rein pflanzliche Zutaten, ist aber dennoch vielfältig und abwechslungsreich. Man muss auf keine kulinarischen Genüsse verzichten. In diesem Kurs bereiten wir Kekse, Pralinen und andere „süße Sünden“ vegan zu.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35210

05.11.2024

Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,70 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Geschenke aus der Küche

Selbstgemachte Leckereien sind immer ein schönes Mitbringsel. Wir werden tolle Köstlichkeiten, edle Pralinen und leckere Knabbereien herstellen, mit denen Sie Familienangehörige, Bekannte oder Freunde überraschen können ... oder Sie genießen die Köstlichkeiten einfach selbst.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit.

Kurs-Nr. 35212

18.12.2024

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,08 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap

Das folgende Kursangebot ist inklusiv und findet mit Unterstützung durch die Lebenshilfe Salzgitter statt.

VHS für alle: Traumhaft lecker durch Herbst und Adventszeit

Wir kochen und backen gemeinsam einfache, aber leckere Gerichte.

Zuerst kochen wir herbstlich. Gesund und bunt.

Dann backen wir für den Advent.

Bitte mitbringen:

- Boxen für Reste
- Geschirrhandtuch
- Schürze

In den Gebühren sind bereits alle Kosten (auch für Lebensmittel) enthalten.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Handicap.

Kurs-Nr. 14021

Freitag, 25.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 20.12.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 10.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 86,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz



Bildung für alle –
für ein kleines Budget



„Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Ein Hauptbestandteil sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken, runden das Angebot ab.

Fachbereichsleitung und Beratung:

Kerstin Breshler-Moser
Telefon 0 53 41 / 839-22 04
kerstin.breshler-moser@stadt.salzgitter.de

Arbeit und Beruf

- 75 Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Grundlagen
- 78 Kompetenzentwicklung
- 80 Beruf und Karriere
- 86 Bildungsurlaub
- 89 Firmenschulungen

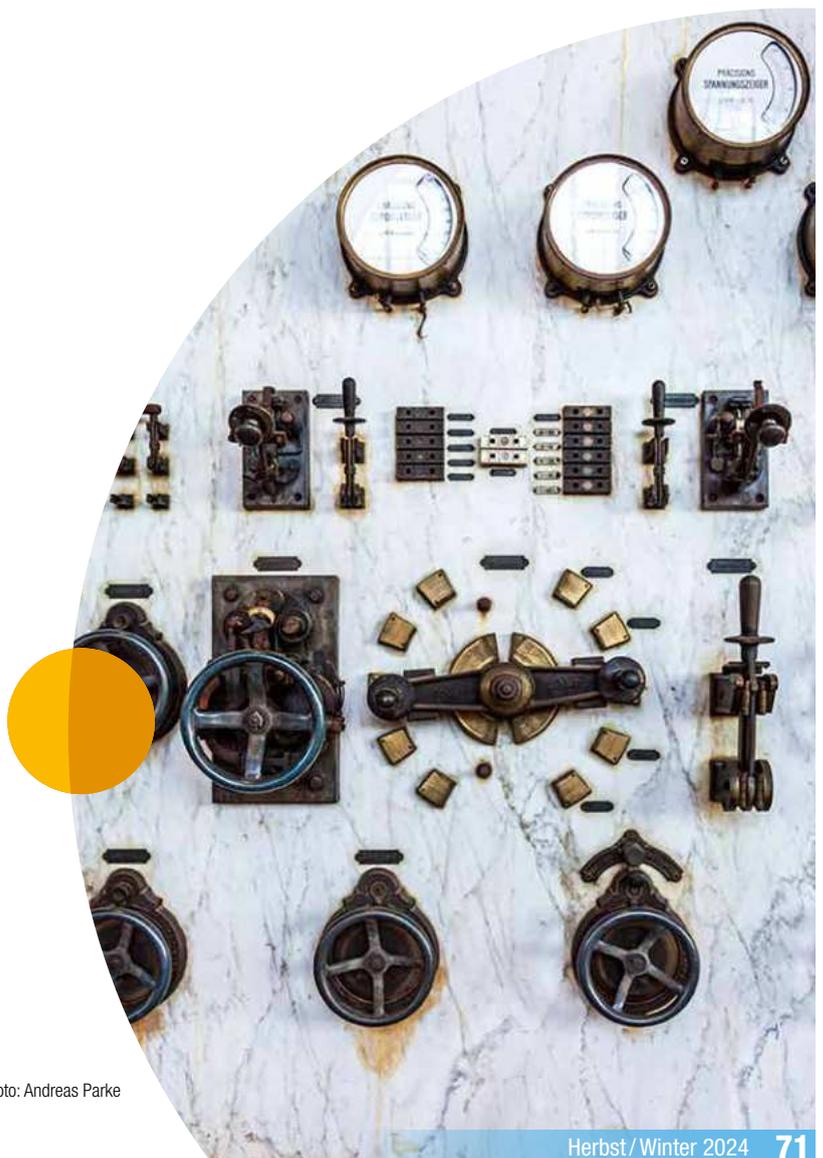


Foto: Andreas Parke

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite unter dem Link: <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.

Wir bieten Ihnen Live-Webinare mit Durchführungsgarantie

Durch das Xpert Business LernNetz können wir Ihnen nun auch Durchführungsgarantien für alle vorstehenden Kurse geben.

Sie nehmen an bundesweiten Live-Webinaren ganz bequem von zu Hause aus teil. Entsprechende Prüfungen werden hier bei uns vor Ort in der Volkshochschule Salzgitter durchgeführt.



Was ist ein Live-Webinar?

Ein Live-Webinar ist eine Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich über den nachstehenden Link ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite über folgenden Link: <http://www.xpert-business.eu/hochschule>.



Live-Webinare im Xpert Business LernNetz

Live-Webinare mit Durchführungsgarantie

Mit unserem Partner „Xpert Business LernNetz“ können wir Ihnen nun auch Durchführungsgarantien für alle angebotenen Xpert Business-Seminare geben.

Sie nehmen an bundesweiten Live-Webinaren ganz bequem von zu Hause aus teil.

Entsprechende Prüfungen werden bei uns vor Ort in der Volkshochschule Salzgitter durchgeführt.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Terminen finden Sie hier im Programmheft auf den Folgeseiten.

Weitere Infos sowie Lernzielkataloge können Sie auf der Xpert-Business-Webseite unter folgendem Link einsehen:

<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.



Einfache Anmeldung zu einem Xpert Business Live-Webinar

Sie buchen das gewünschte Live-Webinar hier bei uns in der Volkshochschule Salzgitter, am besten gleich „online“ unter www.vhs-salzgitter.de.

Sie erhalten von uns dann einen Teilnehmer-Code, mit dem Sie sich auf der Webseite des Xpert Business LernNetz registrieren und Ihren persönlichen Account anlegen können:

https://www.xpert-business-lernnetz.de/app/user_login.php.

Von diesem Account aus erhalten Sie Zugang zu dem gebuchten Live-Webinar.

Die Lieferung der Kursmaterialien erfolgt anschließend direkt an Ihre hinterlegte Empfängeradresse.

Technik und Ablauf eines Live-Webinars – bequem von zu Hause aus

• Technische Voraussetzungen

Sie benötigen zur Teilnahme an den Live-Webinaren eine **stabile Internetverbindung** (mind. 2 Mbit/s), einen **aktuellen Browser** (wir empfehlen zur Teilnahme an den Live-Webinaren den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox), eine **Soundausgabe** per Kopfhörer oder Lautsprecher. Mikrofon oder Webcam werden **nicht** benötigt.

• Technik-Test

Vor Kursbeginn können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Online-Seminarraum betreten und alles sehen und hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Der Test-Raum ist einige Wochen vor Semesterbeginn wochentags mehrere Stunden geöffnet. Sie können ihn in dieser Zeit beliebig oft betreten. Die genauen Öffnungszeiten entnehmen Sie dem aktuellen Kursplan des jeweiligen Semesters.

• Virtueller Online-Seminarraum

Es erwarten Sie

- Ein Dozent und ein Moderator
- Audio-Übertragung
- Folienpointer
- Aktive Arbeitsfläche
- Sie hören den Dozenten und sehen, was auf der Arbeitsfläche geschieht
- Live-Chat für Ihre Fragen
- Ihre Kursmaterialien zu Hause zum Mit- und Nachlesen

• Ablauf des Live-Webinars

Geregelter Zeitplan (2 Stunden pro Seminartag)

- Zu Beginn Fragerunde zur letzten Seminareinheit (20 Minuten)
- Stoffvermittlung und Fragerunden im Live-Chat (ca. 100 Minuten)
- Halbzeitpause (5 Minuten)
- Individuelle Nachbereitung zu Hause mit Videoaufzeichnungen. Die Video-Aufzeichnung eines Live-Seminarabends wird im Laufe des folgenden Tages bereitgestellt. Die Videos aller Seminarabende stehen bis zum Beginn des nächsten Semesters zur Verfügung.
- Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung des absolvierten Live-Webinars

• Optionale Zertifikatsprüfung des Xpert Business Online-Seminars

Sie können jeden Kursbaustein einzeln und unabhängig voneinander belegen und mit einer Prüfung abschließen. Während eine Teilnahmebescheinigung lediglich Ihre Teilnahme am Kurs, nicht aber Ihren tatsächlichen Lernerfolg dokumentiert, können Sie mit einem Zertifikat Ihr erworbenes Wissen nachweisen. Die Zertifikate werden im Xpert Business System bundesweit anerkannt. Die Prüfungen werden schriftlich in der Volkshochschule Salzgitter abgelegt. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das entsprechende Xpert Business Zertifikat ausgehändigt.

Termine im Überblick

Die nachstehenden Termine gelten für alle angebotenen Live-Webinare des Xpert Business LernNetz. Ausnahmen sind unter „Bemerkung“ ausgewiesen.

Sie haben Fragen? Einfach anrufen: 0 53 41 / 839-22 04
 Weitere Infos auch unter: <https://www.xpert-business-lernnetz.de>



Datum	Titel	Bemerkung	Fibu und Datev
26.09.2024		Frühestmöglicher Start der Einschreibungen für das Herbstsemester 2024	
28.10. - 04.11.2024 & 11.11. - 18.11.2024	Techniktest	Jeweils Montag bis Freitag	
05.11.2024	1. Kurstermin	Jeder Kurstermin beginnt um 18:30 Uhr und endet um 20:30 Uhr.	x
07.11.2024	2. Kurstermin		x
12.11.2024	3. Kurstermin		x
14.11.2024	4. Kurstermin		x
19.11.2024	5. Kurstermin	Start: Lohn und Gehalt mit Datev	x
21.11.2024	6. Kurstermin		x
26.11.2024	7. Kurstermin		x
28.11.2024	8. Kurstermin		x
03.12.2024	9. Kurstermin		
05.12.2024	10. Kurstermin		x
10.12.2024	11. Kurstermin	Ende: Einnahmen-Überschuss-Rechnung	
12.12.2024	12. Kurstermin	Evtl. Nachholtermin	x
17.12.2024	13. Kurstermin		
19.12.2024	14. Kurstermin		x
07.01.2025	15. Kurstermin		
09.01.2025	16. Kurstermin		x
14.01.2025	17. Kurstermin		
16.01.2025	18. Kurstermin		x
21.01.2025	19. Kurstermin		
23.01.2025	20. Kurstermin	Ende: KLR, Bilanzierung, Controlling, Personalwirtschaft, Finanzwirtschaft, Lohn und Gehalt mit Datev	x
28.01.2025	21. Kurstermin	Evtl. Nachholtermin	
30.01.2025	22. Kurstermin	Ende: Fibu 2, Lohn und Gehalt 2, Betriebliche Steuerpraxis	x
04.02.2025	23. Kurstermin	Evtl. Nachholtermin	
06.02.2025	24. Kurstermin	Ende: Fibu 1, Lohn und Gehalt 1, Fibu und Datev	x
11.02.2025		Evtl. Nachholtermin: Fibu 1, Lohn und Gehalt 1	
13.02.2025		Evtl. Nachholtermin: Fibu und Datev	
vs! 31.03.2025		Ende des Semesters und der Videoverfügbarkeit	



Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Grundlagen

Berufliche Qualifizierung mit dem XB LernNetz – wählen Sie die Module für Ihre Qualifizierung.

Sie können im Rahmen des Baukastensystems einzelne Kurse belegen, die - nach erfolgreich abgelegten Einzelprüfungen - zu einem entsprechenden Gesamtzertifikat Ihrer gewählten Qualifizierung führen.

Nach jedem Baustein kann eine Prüfung abgelegt werden, für die ein Zeugnis ausgestellt wird. Sie müssen jedoch nicht an einer Prüfung teilnehmen. Die schriftliche Prüfung dauert 180 Minuten und findet in der Volkshochschule statt. Pro Prüfung fallen 95,00 € Prüfungsgebühr an.

Die Ausstellung eines Gesamtzertifikates einer Qualifizierung ohne Ablegung von Einzelprüfungen ist allerdings nicht möglich.

Alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf den vorherigen Seiten oder auf www.xpert-business.eu

Finanzbuchführung 1

– Web-Seminar –



Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50002

05.11.2024 - 06.02.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine, 48 U-Std., 350,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Finanzbuchführung 1

– Präsenz-Seminar –

NEU

Wie Kurs 50002, Veranstaltung findet jedoch in Präsenz statt.

Kurs-Nr. 50052

21.10.2024 – 20.01.2025

Montag, 17:00 - 20:30 Uhr

12 Termine, 48 U-Std., 350,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

Finanzbuchführung 2

– Web-Seminar –



Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50005

05.11.2024 - 30.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 320,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Finanzbuchführung 3 mit Datev



– Web-Seminar –

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Datev-Programmversion „Datev Financial Office“.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 + 2“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50007

05.11.2024 - 06.02.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 270,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Lohn und Gehalt 1

– Web-Seminar –



Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50009

05.11.2024 - 06.02.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine, 48 U-Std., 350,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Lohn und Gehalt 2

– Web-Seminar –



Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50011

05.11.2024 - 30.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 320,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Prüfung über
180 Minuten

Kurs 50025 und 50030



Lohn und Gehalt 3 mit Datev



– Web-Seminar –

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Datev-Programmversion „Datev Financial Office“.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 + 2“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50013

19.11.2024 - 23.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 270,00 € ohne Ermäßigung

inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Kosten- und Leistungsrechnung



– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Kurs-Nr. 50015

05.11.2024 - 23.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung

inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz



Finanzwirtschaft



– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Kurs-Nr. 50016

05.11.2024 - 23.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung

inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Bilanzierung



– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt

Kurs-Nr. 50017

05.11.2024 - 23.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung

inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

Controlling



– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 + 2“ vermittelt

Kurs-Nr. 50018

05.11.2024 - 23.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung

inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Betriebliche Steuerpraxis

– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50019

05.11.2024 - 30.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 320,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Einnahmen-Überschussrechnung

– Web-Seminar –

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 22 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50020

05.11.2024 - 10.12.2024

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

11 Termine, 22 U-Std., 190,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

60,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Personalwirtschaft

– Web-Seminar –

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50021

05.11.2024 - 23.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

95,00 € Prüfungsgebühren

Web-Seminar

Xpert Business Lernnetz

Prüfung – Xpert Business

Diese Prüfung ist für Teilnehmer/innen der Xpert Business-Lehrgänge.

Für jede erfolgreiche abgelegte Prüfung wird ein Zeugnis ausgestellt, ggf. ist die Ausstellung eines Gesamtzertifikates möglich. Alle Informationen zu den erreichbaren Abschlüssen finden Sie unter www.xpert-business.eu

Kurs-Nr. 50025

06.09.2024

Freitag, 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldeschluss für die Prüfung: 02.08.2024

1 Termin, 4 U-Std., 95,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kerstin Breshler-Moser

Kurs-Nr. 50030

21.02.2025

Freitag, 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldeschluss für die Prüfung: 17.01.2025

1 Termin, 4 U-Std., 95,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.

Beachten Sie auch unsere Angebote im Bereich Politik und Gesellschaft

Existenzgründung – Erfolgreich in die Selbstständigkeit

Kurs-Nr.: 17024

26.10.2024

Samstag, 09:00 – 15:00 Uhr

Steigende Zinsen: Hauskaufformel – Wieviel Haus kann ich mir überhaupt noch leisten?

Kurs-Nr. 17025

16.09.2024 - 30.09.2024

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Meine erste Baufinanzierung: Was muss ich wissen?

Kurs-Nr. 17026

05.11.2024 - 19.11.2024

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Weitere Informationen auf Seite 31.

VHS lässt dich wachsen



vhsQuickSteps - Kompetenzbildung

Das Kompetenzniveau dieser vhs-Digitalkurse bzw. vhsQuickSteps richtet sich nach der Vorgabe des europäischen Referenzrahmens für digitale Kompetenz (DigComp) aus: fortgeschrittenes bzw. spezialisiertes Wissen. Die einzelnen Veranstaltungen sind auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten angelegt. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener vhs-QuickSteps empfiehlt sich aufseiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen. Ein ZOOM-Testaccount findet sich unter der Internetadresse „<https://zoom.us/test>“.

Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Die QuickSteps finden in Kooperation mit der VHS Cuxhaven statt.

Mindmapping – individuell und kollaborativ Ideen finden, „formen“ und teilen

– Web-Seminar –

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, sowie durch das Spiel mit Flächen, Farben und Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation).

Highlights:

- Mindmapping in Theorie und Praxis
- Professionelle digitale Anwendungsszenarien
- Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen
- BONUS: Teambasiertes Innovationsmanagement

Kurs-Nr. 50420

17.09.2024

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Zoom

Thorsten H. Bradt

Prezi – dynamische Präsentationen



Die „ultimate“ Alternative zu MS PowerPoint – Web-Seminar –

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visuelles Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte Möglichkeiten. Spezielle Animationseffekte ermöglichen Darstellungen, welche das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen (Fokussierung) – und zwar unabhängig vom eigentlich zugrundeliegenden Thema. Zudem wirkt Prezi „gehirngerecht“. Die Umsetzung anspruchsvoller sowie erfolgreicher Präsentationsprojekte erfordert allerdings ein ausgeprägtes Verständnis für die grundsätzliche Anwendung von Flächen, Formen, Farben sowie besonders von Bildern, Grafiken und Text. Die Prinzipien der sogenannten „Gestaltgesetze“ sollten insoweit konsequent berücksichtigt werden.

Highlights:

- Prezi – Arbeitsbereiche und Werkzeuge
- Strategien zum visuellen Storytelling
- Konzeption dynamischer Präsentationen
- Gestaltgesetze und Typografie im Detail
- BONUS: Exkurs zum Data Storytelling

Kurs-Nr. 50425

19.09.2024

Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Social Media Marketing mit Instagram



Erfolgskonzepte und -strategien im Business – Web-Seminar –

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle, Trends also, ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt.

Highlights:

- Prinzipien im Social Media Marketing
- Instagram – Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“ – Live-Publishing
- BONUS: Erfolgreiche Accounts im Fokus

Kurs-Nr. 50430

25.09.2024

Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Strategisches Networking im Business



Kontakte (ver-)knüpfen – analog und digital – Web-Seminar –

Im Beruf zählt das „Netzwerken“ zu den bedeutendsten Voraussetzungen, um „wirklich“ erfolgreich zu sein. Allerdings bedarf es einer entsprechenden Strategie dazu: Potenzielle bzw. neue Kontakte müssen zunächst gefunden, diese nochmals gezielt selektiert und schließlich – nachhaltig – begründet werden. Allein der transparente Ansatz eines „Gebens und Nehmens“ wird insoweit die erwünschte Beständigkeit neuer Kontakte bewirken können. Es gilt nämlich, Netzwerke „aufrichtig“ – also ohne das primäre Ziel eines Eigennutzens – zu pflegen. Und nicht zuletzt – innovative, soziale Medien „im Netz“ wechseln Altbekannte immer wieder unerwartet ab oder konkurrieren zumindest mit diesen. Daraus resultiert, dass die Beständigkeit entsprechender „Verknüpfungen“ stetig in Frage gestellt wird.

Highlights:

- Die Essenz – Netzwerke im Business (Überblick)
- Soziale Kompetenzen und Social Media
- Provokant – sind soziale Medien nicht doch „asozial“?
- Roadmap für ein erfolgreiches Networking
- BONUS: Checkliste „Networking 2025“

Kurs-Nr. 50435

27.09.2024

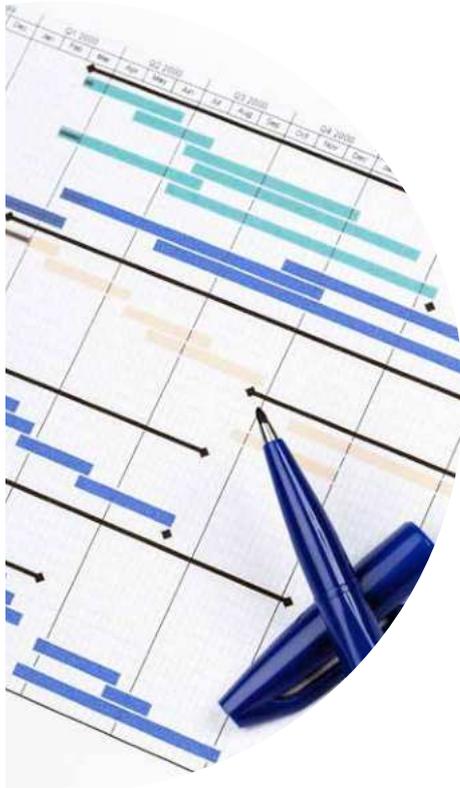
Freitag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten



MS Outlook zur Organisation und Kommunikation 1



Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails – Web-Seminar –

MS Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen – so MS Word, MS OneNote oder Planner. Diese kann einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen.

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen (Backstage) sowie die Nutzung von Notizen, Ordnern und Verknüpfungen – auch in der Teamarbeit. Sein eigentlicher Schwerpunkt liegt aber auf der modernen sowie rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008:2020.

Highlights:

- Die Benutzeroberfläche sowie wesentliche Outlook-Optionen
- Notizen, Ordner und Verknüpfungen zur Organisation
- Der passende Stil – kundenzentrierte Kommunikation
- DIN 5008:2020 – rechtskonforme E-Mails (Signaturen usw.)
- BONUS: Etablierte und innovative Workflows

Kurs-Nr. 50440

29.10.2024

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement 2



Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

– Web-Seminar –

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben – gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. Prozesse. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner miteinbeziehen.

Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendern sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Zudem behandelt es Essentials eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements sowie einschlägige Methoden. Deren Verständnis stellt sich nämlich als entscheidende Voraussetzung zur nachhaltigen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dar (Mindset).

Highlights:

- Kalender-Modul – Erstellen und Zuweisen von Terminen
- Aufgaben-Modul – Anlegen und Verwalten von Vorhaben
- Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
- Optimierung und Automatisierung von Workflows
- BONUS: Methoden im Zeit- und Aufgabenmanagement

Kurs-Nr. 50445

30.10.2024

Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement 3



Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

– Web-Seminar –

MS Outlook ermöglicht unter anderem auch ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakten. Modul III beinhaltet zunächst die dazu notwendigen technischen Aspekte unter Outlook. Dazu werden auch interessante, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt – diese erweitern seinen Funktionsumfang teils deutlich. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell auszugestalten sind.

Highlights:

- Einzel- und Gruppenkontakte (Verteiler)
- Teilen von Kontakten in Arbeitsgruppen
- Einsatz von personalisierten Vorlagen (Templates)
- Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten
- BONUS: Essentials zum Kundenbeziehungsmanagement

Kurs-Nr. 50450

31.10.2024

Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz 1



Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

– Web-Seminar –

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden (auch im Sinne eines Corporate Wording, CW).

Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Als wertvoll für eine inhaltliche Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails erweist sich mittlerweile auch die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI), die mehr als nur eine Formulierungshilfe darstellt.

Highlights:

- Vorgaben zur Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008:2020
- Pflicht- sowie optionale Elemente von Briefen und E-Mails
- Rechtskonformität – etwa korrekte Signaturen unter Outlook
- Optimierungen und Automatisierungen zur Texterstellung
- BONUS: Künstliche Intelligenz zur sogenannten Wortschöpfung

Kurs-Nr. 50455

05.11.2024

Dienstag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2,67 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

VHS:
in Balance
bleiben





MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz 2



Professionelle Sendungen und Schnellbausteine – Web-Seminar –

In der professionellen Kundenkommunikation nehmen personalisierte Briefe und E-Mails eine herausragende Rolle ein. Das Register „Sendungen“ ermöglicht zudem eine Erstellung „in Serie“. Ferner lassen sich bereits einfache Makros zur weiteren Optimierung bzw. Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen. In den Möglichkeiten zum Versenden von Serienbriefen bzw. -mails, ergänzen sich MS Word und Outlook (umfassende Kompatibilität).

Gerade Schnellbausteine, verwaltet über den sogenannten Organizer, lassen sich hierbei beliebig mit Seriendruckfeldern bzw. Platzhaltern kombinieren. Eine „Personalisierung“ von E-Mails lässt sich insoweit ebenfalls verwirklichen. Das Ergebnis – individuelle Briefe und E-Mails im Sinne einer kundenzentrierten Kommunikation.

Highlights:

- Sendungen, Schnellbausteine und einfache Makros
- Gestaltung individualisierter Briefe und E-Mails
- Im Fokus – Platzhalter, Felder und Vorlagen (Templates)
- Outlook-Funktionen und Sendungen „auf Knopfdruck“ (Automatisierung)
- BONUS: Basiswissen zur kundenzentrierten Kommunikation

Kurs-Nr. 50460

07.11.2024

Donnerstag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2,67 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Design Thinking – „die“ Methodensammlung:



Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit

– Web-Seminar –

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern – „Fail early and often!“ – bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Frameworks sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert. Dieser vhs-Digitalkurs möchte einen zuverlässigen Einblick in die Methodensammlung „Design Thinking“ bieten.

Highlights:

- Konsequente sowie transparente Kollaboration
- Diversität – optimale Teamkonstellationen
- Die Phasen des Innovationsprozesses im Detail
- Im Fokus – bessere Produkte und Dienstleistungen
- BONUS: Etablierte Techniken – aus dem „Methodenkoffer“

Kurs-Nr. 50465

26.11.2024

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Beruf und Karriere – alles rund um die Ausbildung

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung



– Wochenendseminar –

Im Laufe des Vorbereitungskurses wird eine Unterweisung sowie eine Präsentation behandelt und anhand dieser das Bewertungsschema der IHK bewusst gemacht und dargestellt. Die berufs- und arbeitspädagogischen Inhalte werden anwendungsbezogen erarbeitet und das Konzept für den Prüfungsausschuss erstellt.

Inhalte:

- Ziel der Berufsausbildung, Kompetenzen, Schlüsselqualifikationen
- Lern- und Behaltensprozess
- Planung, Durchführung und Kontrolle des Lernprozesses
- Rahmenbedingungen der praktischen Prüfung
- das Thema der Unterweisung
- Richtlernziel, Groblernziel, Feinlernziel unter Berücksichtigung der SMART-Regel
- Motivation- der Weg zum Erfolg
- Methodenwahl zur Prüfungssituation und allgemeinen Ausbildungssituationen

- Auswahl der Arbeitsmittel
- Medien, Kommunikationsmittel zur Unterstützung und Verbesserung von Lernprozessen
- die Wirkung eines Ausbilders
- Lernzielkontrollen gestalten, umsetzen und verbessern

Vorbereitung schriftliche Ausbildereignungsprüfung

Die Kursteilnehmenden werden auf alle vier Handlungsfelder entsprechend der schriftlichen Prüfungsrelevanz vorbereitet. Es erfolgt eine Übersicht und Vertiefung in alle Gesetzestexte und Verordnungen zur Berufsausbildung.

Inhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Es wird erwartet, dass die Inhalte nach den Seminartagen eigenständig nachbereitet und ggfs. Aufgaben bearbeitet werden.

Kurs-Nr. 50260

Samstag, 02.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Samstag, 09.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Samstag, 16.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Samstag, 23.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Samstag, 30.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 327,00 € inkl. Materialkosten;

ggf. Prüfungsgebühr von 210,00 €; Bitte Lehrbuch

vorher besorgen (13,90 €), Gesetzestext, Buch.

Softcover, neu bearbeitete Auflage. 2024, XLII, Beck

im dtv. ISBN 978-3-406-81771-7

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

Mit Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden auf die schriftliche und praktische Prüfung vorbereitet und können die Prüfung absolvieren. Die schriftliche Prüfung wird immer am 1. Dienstag des Monats durchgeführt, nicht jedoch in den Ferienzeiten Niedersachsens. Die Anmeldung bei der IHK muss jede/r selbst vornehmen. Informationen dazu im Kurs.

Beruf und Karriere – Support

Online-Marketing leicht gemacht mit KI

In diesem Kurs gehen wir auf die spannende Tour des Online-Marketings, der Digitalisierung und deren Zusammenspiel mit KI (künstlicher Intelligenz).

Tauchen Sie ein in Strategien, Trends und bewährte Praktiken, die Ihr Verständnis für Online-Marketing vertiefen und Ihnen dabei helfen, in der digitalen Ära erfolgreich zu sein.

Einführung in die

- Nutzung Künstlicher Intelligenz
- Social-Media-Marketing
- Webdesign/SEO
- Grafik Design/Branding
- ERP und CRM-Systeme
- E-Mail-Marketing

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Microsoft Windows

Kurs-Nr. 50300

22.10.2024 - 19.11.2024

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 180,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Valentino Magistro

Texte generieren mit künstlicher Intelligenz

Texte erstellen mit künstlicher Intelligenz. Ganz leicht? Wie stelle ich Fragen an die KI, damit der verfasste Text meinen Ansprüchen genügt. In diesem Kurs lernen Sie, welche KI für Ihre Ansprüche geeignet ist und wann Sie besser Ihrer eigenen Formulierung folgen sollten. Es bleibt auch Zeit zum Ausprobieren und Fragen stellen. Gerne bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, iPad oder Notebook mit.

Kurs-Nr. 50320

28.11.2024

Donnerstag, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Valentino Magistro

Bilder generieren mit künstlicher Intelligenz

Wie erstelle ich Bilder mit künstlicher Intelligenz, Welche Apps sind geeignet, um Bilder in der gewünschten Stilform (Foto, Gemälde,...) entstehen.

In diesem Kurs lernen wir verschiedene KIs kennen, die Bilder generieren. Es bleibt Zeit verschiedene KIs auszuprobieren und die Anwendungsweise zu erlernen. Zudem lernen wir, wie man echte und künstlich generierte Bilder erkennen kann.

Gerne bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, iPad oder Notebook mit.

Kurs-Nr. 50330

12.12.2024

Donnerstag, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Valentino Magistro

IT-Sicherheit im Unternehmen

NEU

Dieser Kurs richtet sich an IT-Spezialisten und Einzelkämpfer gleichermaßen. Im digitalen Zeitalter sind wir alle gefährdet, Ziel eines Cyberangriffs zu werden. Sei es als Mitarbeiter/in oder als selbständiger Unternehmer/in. Dieser Kurs bietet einen Einblick in die neusten Bedrohungen. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen und Ihre Daten von Cyberangriffen schützen können. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt die erforderlichen Fähigkeiten und Strategien, um Ihre digitale Existenz zu sichern, um erfolgreich wachsen zu können.

Kurs-Nr. 50350

21.09.2024

Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jannik Nolte

Kurs-Nr. 50355

23.11.2024

Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jannik Nolte

Kurs-Nr. 50370

14.12.2024

Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jannik Nolte

IT-Sicherheit: Wissen schützt

NEU

In unserer nahezu vollständig vernetzten Welt stellt jeder von uns ein potentiell Ziel für Cyberangriffe dar. Daher ist es entscheidend, dass wir über die notwendigen Kenntnisse und das Bewusstsein verfügen, um Daten und Systeme sicher zu verwalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Berufsalltag sicher „surfen“. Mit einfachen und effektiven Tricks lernen Sie, wie man Cyberangriffe erkennen und abwehren kann. Machen Sie sich bereit, sicher und geschützt im Netz zu arbeiten.

Kurs-Nr. 50380

14.09.2024

Samstag, Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jannik Nolte

Kurs-Nr. 50385

16.11.2024

Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jannik Nolte

Kurs-Nr. 50390

07.12.2024

Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jannik Nolte

Beruf und Karriere – Persönlichkeitsentwicklung

Jetzt verstehe ich Dich/Sie besser – Kommunikation!

– Wochenendseminar –

Wir kennen Situationen, in denen Gespräche trotz größter Bemühungen schwierig verlaufen. Wieso verstehe ich die eine Person besser als die andere und umgekehrt? Wie entstehen Kommunikationsstörungen? Beispiel: „Ich hätte gerne Zeit für mich“. Empfänger der Nachricht versteht: „Ich hätte gerne Zeit ohne Dich!“ Erfahren Sie von den vier Botschaften einer Kommunikation und ihren Fallstricken.

Mit einer klaren, personenbezogenen Kommunikation gewinnen Sie die andere Person besser für Ihre Sache!

Kurs-Nr. 50525

26.10.2024

Samstag, 09:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 52,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

Smalltalk online trainieren



Kontakte sicher und souverän aufbauen

– Web-Seminar –

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen. Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Inhalte:

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

Kurs-Nr. 50540

27.11.2024

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 60,00 €

Web-Seminar

Matthias Dahms

Schlagfertigkeit Online

Von der Kunst, jederzeit die richtigen

Worte zu finden

– Web-Seminar –



Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte:

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Kurs-Nr. 50550

09.12.2024

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 60,00 €

Web-Seminar

Matthias Dahms

VHS lässt
dich
wachsen



Computerschreiben mit 10 Fingern für Jedermann /-frau



– Web-Seminar –

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen die Teilnehmer/innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das an nur 4 Online- Terminen via Zoom plus häusliche Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

Ob in Schule, Beruf, Studium oder im Privatleben - der PC hat Einzug gehalten und es werden überall sehr gute Kenntnisse bei der Bedienung der Tastatur vorausgesetzt. Insbesondere die Zeitersparnis, der gesundheitliche Vorteil durch die Schonung der Augen, Entlastung der Halswirbelsäule - das ständige Hin- und Herschauen zwischen Tastatur und Bildschirm entfällt sowie Professionalität machen diese Fertigkeit des 10-Fingerschreibens zu einem echten Ass im Ärmel.

Die Teilnehmer/innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Erlernen der Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer/in ein Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und einen Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

Jeder Teilnehmer erhält nach vollständigem Besuch des Kurses eine Teilnahmebestätigung. Ideal als Ergänzung der Bewerbungsunterlagen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung.

Die Kurseinheiten werden über ZOOM gehalten.

Jeder Teilnehmer ist selbst dafür verantwortlich, sich selbstständig über den Zugangslink mit Zoom zu verbinden.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

Kurs-Nr. 50110

04.11.2024 - 14.11.2024

Montag + Donnerstag, 17:30 - 20:00 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 80,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Dorothea Fudickar

Beruf und Karriere – Bildungsurlaub

BU Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch

NEU

aktives Stressmanagement

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

In unserer immer schnelllebig werdenden, gefühlt hektischen Welt ist Stress ein allgegenwärtiges Thema. Doch wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und trotz belastender Situationen resilient bleiben? Menschen haben ganz unterschiedliche Bewältigungsstrategien und Reaktionen auf Stressoren, die von ihrer Persönlichkeit, ihren Erfahrungen und ihrer Umgebung beeinflusst werden können. Der vernünftige, gesunde Umgang mit den eigenen Stressoren und damit die Prävention von Burnout ist ein wichtiges Ziel, das verschiedene Ansätze erfordert. Dieser Bildungsurlaub vermittelt bewährte Methoden und Techniken sowie praxisnahe Strategien, um aktiv und an den eigenen Bedürfnissen orientiert mit Stress umzugehen und resilienter zu werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung und Resilienz stärken möchten, im beruflichen wie persönlichen Bereich. Es sind dafür keine spezifischen Voraussetzungen erforderlich. Offenheit für neue Ansätze und Bereitschaft zur Selbstreflexion sind jedoch von Vorteil.

Inhalte sind beispielsweise:

Grundlagen der Resilienz: Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?

Stress erkennen und verstehen: Identifizierung von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Geist.

Aktives Stressmanagement: Bewährte Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, einschließlich Entspannungsübungen, Zeitmanagement und kognitiven Strategien.

Selbstfürsorge: Die Bedeutung von Selbstfürsorge und deren Integration in den Alltag.

Aufbau von Resilienz: Praktische Schritte, um langfristig widerstandsfähiger gegenüber Stress zu werden und persönliches Wachstum zu fördern.

Kurs-Nr. 33010

02.12.2024 - 06.12.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 28.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

Kurs-Nr. 33012

07.10.2024 - 11.10.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 02.09.2024

Bispingen / OT Hützel

Reise- und Übernachtungskosten sind nicht in der

Kursgebühr enthalten. Bitte kontaktieren vor der

Anmeldung den Dozenten Michael Kaestner unter

kiste1962@gmail.com



VHS:
Stark in die
Zukunft

BU Mentaltraining – ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag

– **Wochenintensivkurs** –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub fördert den Aufbau von Wissen zur Gesundheitsprävention, insbesondere den Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Beschwerden (wie Kopf-, Schulter- oder Rückenschmerzen). Die Erkenntnis darüber soll dazu beitragen, das Risiko für stressbedingte Krankheiten und damit Tage der Arbeitsunfähigkeit zu minimieren.

Wir werden uns u. a. mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Erscheinungsformen von Stress sowie den Folgewirkungen
- Stress und körperliche Beschwerden
- Grundlagen des Mentaltrainings (Geschichte, aktueller Forschungsstand sowie neurologisches Grundwissen)
- Methoden des Mentaltrainings und Anleitung zur fachgerechten Anwendung
- eigene Verhaltensweisen, Veränderungsmöglichkeiten und eigene Ressourcen

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 33020

04.11.2024 - 08.11.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 30.09.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Adam Andrissek

BU Achtsam im Beruf und Alltag – Ein Weg zur Stressbewältigung

– **Wochenintensivkurs halbtags** –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Heute leiden viele Menschen an Stress, der sich häufig in Missemphindungen oder in organischen Erkrankungen widerspiegelt. Wie können Sie aus der Stressspirale aussteigen? In diesem Seminar erlernen Sie einen gesunden Umgang mit beruflichen und alltäglichen Belastungen.

Es werden u. a. folgende Inhalte bearbeitet:

- typische Symptome und Erscheinungsformen von Stress
- Stressauslöser
- Auswirkungen von Stress auf den Körper sowie stressrelevante hirnpfysiologische Prozesse
- Stress- und Risikofaktoren
- Zusammenhang von Stress und Lebens- sowie Arbeitsbedingungen
- Akquirierung von Ressourcen zum richtigen Umgang mit Stress
- Methoden der Stressbewältigung, insbesondere die der Achtsamkeit, um die Handlungskompetenz für eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten zu stärken

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme Socken für den praktischen Teil mitbringen.

Kurs-Nr. 33030

18.11.2024 – 22.11.2024

Montag – Freitag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 93,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 14.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla

Kurs-Nr. 33032

13.01.2025 – 17.01.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 93,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.12.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla

BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise

– **Wochenintensivkurs halbtags** –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise kennen, die Ihnen dabei helfen kann, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzproblemen oder Gelenkschmerzen vorzubeugen. Weiterhin betrachten wir Ihre individuellen Gewohnheiten und suchen gemeinsam nach Strategien, wie Sie diese für einen bewusst gesünderen Lebensstil umstellen können. Zwischendurch machen wir Entspannungsübungen wie Meditationen und Visualisierungen, um die Psyche sanft auf die Umstellungen in unserem Leben vorzubereiten.

Inhalte dieses Bildungsurlaubs sind:

- Ist-Aufnahme von Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Grundlagen zu Nährstoffen und Kalorien
- Fasten als eine Methode der Gesundheitsprävention
- Ernährungsbedingte Erkrankungen und wie man ihnen begegnen kann
- Praxis der gesunden Ernährung
- Stressmanagement
- Integration bewusster Ernährung und einer gesunden Lebensweise in den Alltag

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte zum Kurs mit.

Kurs-Nr. 33050

25.11.2024 - 29.11.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 98,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Kurs-Nr. 33052

06.01.2025 - 10.01.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 98,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.12.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Hinweis zu Bildungsurlauben:
Diese können auch von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.



VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten

BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht hatten und deren Kenntnisse vollkommen verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Achtung: Der Kurs ist nicht für Teilnehmer/innen geeignet, die noch nie Englischunterricht hatten. Lassen Sie sich beraten! Unterrichtsmaterial: Die Dozentin arbeitet mit eigens für den BU erstellten Unterrichtsmaterialien.

Kurs-Nr. 41925

14.10.2024 - 18.10.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.09.2024

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

BU Französisch für „falsche“ Anfänger/innen A1

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die schon mal vor langer Zeit Französischkenntnisse erworben haben und deren Vorkenntnisse in der französischen Sprache komplett verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529642-8), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42965

07.10.2024 - 11.10.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 170,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.09.2024

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Fabrice Tricault

BU Italienisch für Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die keine Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Es wird bei „Null“ begonnen.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 45988

14.10.2024 - 18.10.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.09.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Sandra Orlando

BU Italienisch für Anfänger/innen auf Sardinien A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Sie erlernen die italienische Sprache und lernen Land, Leute und Kultur mit einer Sardin kennen. Im Reisepreis enthalten sind: Übernachtung inkl. Halbpension, 2 Ausflüge und Sprachunterricht.

Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradilli@gmx.de

Lehrbuch: „Espresso“, Bd. 1, Hueber-Verlag.

Kurs-Nr. 45990

Gebühr und Termine auf Nachfrage

Sardinien, Torre dei Corsari

Silvana Reupke

BU Dem Leben eine neue Richtung geben

Ein Weg zur Gesundheitsprävention

– Wochenintensivkurs halbtags –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

In unserer Leistungsgesellschaft mit den immensen Anforderungen in Beruf und Alltag fühlen sich immer mehr Menschen ständig „unter Strom“. Das führt zu Dauerstress und kann Symptome, wie z. B. permanente Müdigkeit, innere Unruhe und eine verringerte Leistungsfähigkeit zur Folge haben. Der Bildungsurlaub fördert das Verständnis für eine eigenverantwortliche Gesundheitsprävention und motiviert beherzt und mutig neue Wege zu gehen. Eine ausgewogene Work-Life-Balance und ein bewusster Umgang mit Achtsamkeit für sich selbst und andere können zur Selbstverständlichkeit werden und zu neuen Kapazitäten für Beruf und Familie führen.

Bitte ein großes Handtuch, eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Essen sowie Getränke mitbringen.

Kurs-Nr. 50805

20.01.2025 - 24.01.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 12:30 Uhr

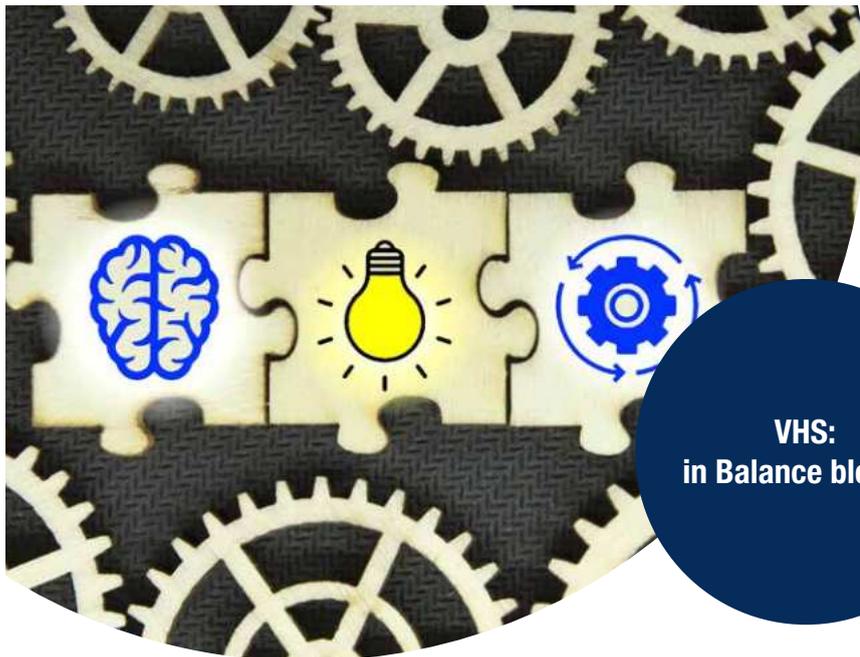
5 Termine, 20 U-Std., 113,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 16.12.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Armbricht





**VHS:
in Balance bleiben**

BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!

NEU

**Steigern Sie Ihre mentale Fitness.
– Wochenintensivkurs –**

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Kleine Veränderungen bewirken viel!

Schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntraining verbessern Sie Ihre geistige Fitness. Sie können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren und bleiben emotional stabiler im Job und im Alltag.

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und was das Denkvermögen beeinflusst. Sie erfahren, was Sie konkret tun können um einen bestmöglichen Input und Output an Gehirnleistung zu erzielen. Sie erleben die Wirksamkeit und das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Verhalten.

Sie wenden Übungen an, die in anstrengenden Situationen Ihr Stressempfinden positiv beeinflussen und für eine Balance sorgen. Testen Sie praktische Übungen aus, die sich gut auch im Job und im Alltag integrieren lassen.

Wenn Sie sich noch fragen: Gehirntraining wozu?

Mit aktivierenden Gehirnübungen beugen Sie Gedächtnisverlust vor, steigern Ihre Merkfähigkeit und Konzentration, regulieren positiv das eigene Stressempfinden, das vernetzte Denken gelingt besser, mit gesteigerter Denkgeschwindigkeit werden Sie schlagfertiger und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Kurs-Nr. 50810

04.11.2024 - 08.11.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 213,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.10.2024

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Helena Moser

BU Raus aus dem Hamsterrad – Selbstmanagement im Einklang mit sich und seiner Umwelt

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

„Mach' es wie der Bambus“

Der Bambus ist die widerstandsfähigste Pflanze der Welt. Sie wächst extrem schnell und lässt sich auch durch Barrieren nicht davon abhalten ihre Wurzeln weiter zu treiben. Ihr Stamm weigt sich im Sturm und bricht nicht. Bambus ist immergrün und schüttelt schwere Schneelast einfach ab.

Lernen Sie in diesem Bildungsurlaub

- trotz belastender Ereignisse Ihre Widerstandskraft zu trainieren

- Ihre Handlungsfähigkeiten zu erweitern

- mit Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen

- mit Energiespendern Ihre Lebensqualität zu erhöhen
Mit dem Structogram®-Trainingsystem entwickeln Sie zudem gezielt ihre Stärken und minimieren die Risiken, die dazu führen können, die eigene Authentizität zu verlieren und damit ein Burnout zu erleiden.

Kurz und knapp: Sie steigen aus dem Hamsterrad aus und werden einfach resilienter!

Kurs-Nr. 50815

11.11.2024 - 15.11.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 213,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 30.09.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Schirmer

BU Textverarbeitung mit Word

Xpert Europäischer ComputerPass

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse in Word haben.

Kursinhalte:

- Textteile markieren und bearbeiten
- Texte gestalten und ausdrucken
- Seiten gestalten
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Zeichnungselemente, Grafiken einfügen und bearbeiten
- Serienbriefe erstellen
- Kuverts und Etiketten erstellen

Nach Abschluss dieses Kurses können Sie an der Xpert-Prüfung „Textverarbeitung mit Word (Basics)“ teilnehmen. Der Prüfungstermin erfolgt in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr. 51902

25.11.2024 - 29.11.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 212,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Holger Kasseck

BU Tabellenkalkulation mit Excel

Xpert Europäischer ComputerPass

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben. Sie können Daten eingeben und auch einfache Berechnungen ausführen - möchten aber nun Excel auch „richtig“ anwenden.

Kursinhalte:

- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen

Nach Abschluss dieses Kurses können Sie auch an der Xpert-Prüfung „Tabellenkalkulation Excel“ teilnehmen. Der Prüfungstermin erfolgt in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr. 51903

11.11.2024 - 15.11.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 212,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kagan Kortun

BU Webseiten – von der Planung bis zur Fertigstellung

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Webseiten werden heutzutage immer öfter mit Content-Management-Systemen (CMS) erzeugt. Nicht mehr die Erstellung einzelner HTML-Seiten, sondern die Generierung der Inhalte aus Datenbanken oder Dateien steht im Mittelpunkt vieler Softwareprodukte. CMS zeichnen sich insbesondere durch die dynamische Pflege der Webseiten, eine strikte Trennung von Inhalt und Layout aus.

Als CMS kommt hier das populäre Joomla zum Einsatz. Es zeichnet sich durch die Vielfalt an Erweiterungen und seiner Einfachheit aus. So können Webseitenbetreiber auch ohne Programmierkenntnisse sehr schnell zu professionellen Seiten gelangen.

Neben den CMS-Techniken werden Grundzüge von HTML und PHP mitvermittelt, so dass auch eigene Änderungen direkt am Webseitencode erfolgen können.

Die grafische Gestaltung wird durch eine Vielzahl von sogenannten Webseitenvorlagen (Templates) vereinfacht. Diese werden nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen graphisch verändert.

Die Teilnehmer bekommen eine Testumgebung im Internet und können da direkt ihre Webseite erstellen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse übers Internet und Textverarbeitung. Programmierkenntnisse sind nicht notwendig.

Kurs-Nr. 51910

02.12.2024 - 06.12.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 215,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 28.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kagan Kortun



Ankommen im Beruf – der Berufseinstieg

Beachten Sie auch unsere Angebote in den Bereichen junge vhs und Pilitik und Gesellschaft

Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

– Online-Seminar –

Kurs-Nr. 90045

6 U-Std., 69,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Julia Windisch

Weitere Information auf S. 13

Superhirn – Namen und Gesichter merken

– Web-Seminar –

Kurs-Nr. 18000

01.10.2024

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

Weitere Informationen auf S. 27

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

– Web-Seminar –

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Sie benötigen einen Rechner oder ein Tablet mit Internetzugang sowie ein Headset. Das Seminar wird über die Plattform „edudip“ angeboten.

Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Auf unserer Homepage, unter dem Reiter „Service“ und „Downloads“, finden Sie eine Anleitung, wie man sich bei „edudip“ anmeldet.

Kurs-Nr. 18001

08.10.2024

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

– Web-Seminar –

Kurs-Nr. 18003

24.10.2024

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

Weitere Informationen auf S. 28

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

– Online-Seminar –

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernende/r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Kurs-Nr. 18005

26.10.2024

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Helmut Lange

Keine Angst vor Bildung –
Wir holen Dich ab!



Seminare, Infos und Tipps für kleine und mittlere Unternehmen

Die nachstehenden Seminare richten sich an alle, die bereits ein kleines oder mittleres Unternehmen oder einen Ausbildungsbetrieb führen. Die Seminarinhalte können in der angebotenen Bandbreite Antworten auf viele Fragestellungen geben und sollen die Teilnehmer für die Anforderungen und Verantwortung sensibilisieren sowie entsprechende Hilfestellungen aufzeigen. Die Volkshochschule Salzgitter bietet darüber hinaus eine Vielzahl von maßgeschneiderte Fortbildungen an, die auf Ihre Firma abgestimmt sind. Speziell für die Auszubildenden von Betrieben werden verschiedene Grundlagen- und Auffrischungseminare ausbildungsbegleitend angeboten. Gerne informieren wir Sie:
Telefon: 0 53 41 / 839-22 04.

Mathematische Grundlagen für Auszubildende

In diesem Kurs werden die mathematischen Grundlagen für Auszubildende wiederholt und vertieft. Inhalte sind die Grundrechenarten, Prozentrechnung sowie Flächen- und Volumenberechnung.

Kurs-Nr. 50920

Weitere Informationen und Termine auf Anfrage

Chemische Grundlagen für Auszubildende

In diesem Kurs werden die chemischen Grundlagen für Auszubildende wiederholt und vertieft.

Kurs-Nr. 50925

Weitere Informationen und Termine auf Anfrage

Physikalische Grundlagen für Auszubildende

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Physik für Auszubildende wiederholt und vertieft.

Inhalte sind:

- Schmelz- und Verdampfungswärme
- Kompressionswärme, Wärmeausdehnung
- Wärmeströmung und Wärmeleitung
- spezifische Wärmekapazität
- Masse, Kraft, Energie, Leistung, Geschwindigkeit, Beschleunigung, schiefe Ebene, Rollen, Hebel
- Grundlagen zur Hydrostatik: Anomalie des Wassers, Dichte, Druck, Einheiten
- Grundlagen zur Hydrodynamik: Volumenkonstanz, Geschwindigkeit, Reibung und Druckverlust, Bernoulli
- Grundlagen zu: Spannung, Stromstärke, Ohmsches Gesetz, Gleichstromkreis, Widerstand

Kurs-Nr. 50930

Weitere Informationen und Termine auf Nachfrage



PflegeStützpunkt Salzgitter

Der Pflegestützpunkt informiert und berät individuell:

- zu Leistungen und Hilfen rund um die Pflege einschl. Hilfe bei der Antragstellung
- über geeignete ambulante, teilstationäre und stationäre Pflegeangebote
- zur Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und Krisensituationen
- über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- zu ehrenamtlichen Diensten und Selbsthilfegruppen

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr von 9 - 12:30 Uhr
Mo, Di von 14 - 16 Uhr
Do von 14 - 18 Uhr

Im Rathaus der Stadt Salzgitter
Joachim-Campe-Str. 6 - 8
38226 SZ-Lebenstedt

7. Stockwerk, Zimmer 709
Tel.: (05341) 839 3250 und (05341) 839 4427



Der Pflegestützpunkt ist ein gemeinsames Projekt der Niedersächsischen Pflegekassen sowie der Stadt Salzgitter.



Politische Bildung für Auszubildende – Demokratie und Toleranz

In diesem Kurs werden die Inhalte der Demokratie und Toleranz im Rahmen der politischen Bildung für Auszubildende erarbeitet.

Inhalte sind:

- rechtsextreme Symbole, Musik, Kleidung und Codes
- interkulturelle Öffnung in Bezug auf den Arbeitsplatz
- Wie kann ich mit Migranten und oder Ausländern in einen interkulturellen Dialog treten?

Kurs-Nr. 50935

Weitere Informationen und Termine auf Anfrage

VHS:
Stark in die
Zukunft

Einführung in die Grundlagen des Gesundheitsmanagements

In diesem Kurs wird grundlegendes Wissen für den Erhalt der Gesundheit und einer lebenslangen Arbeitsfähigkeit für Auszubildende erarbeitet.

Inhalte:

- Physiologische Grundlagen
- Grundlagen Bewegungsapparat
- Kraft- und Ausdauertraining
- Ernährungsschule
- Ernährungspyramide des AID
- Vollwertige Ernährung nach Grundsätzen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
- Ausgewogene Ernährung, Schwerpunkt Ernährung im Schichtdienst
- Rückenschule
- Anatomie
- Richtiges Heben und Tragen
- Praktische Übungen zur Prävention

Kurs-Nr. 50940

Weitere Informationen und Termine auf Anfrage

Marketing des neuen Jahrtausends mit Facebook, X & Co.

Facebook, X und Youtube sind aus dem Alltagsleben nicht mehr wegzudenken. Aber welche Chancen ergeben sich daraus für Unternehmen? In diesem Kurs gehen wir speziell darauf ein, wie Sie die sozialen Netzwerke beruflich für sich nutzen können. Ob Sie sich generell über die Möglichkeiten informieren möchten oder schon mit dem Gedanken spielen, jemanden als Social Media Manager einzusetzen, Ihren Kundensupport zu optimieren, Marktforschung darüber zu betreiben etc.

Hier bekommen Sie die Antworten auf Ihre Fragen wie

- Welche Branchen eignen sich besonders?
- Was kostet das sog. virale Marketing eigentlich?
- Wo liegen die Chancen?
- Welche Risiken muss ich beachten?

Kurs-Nr. 50951

Weitere Informationen und Termine auf Anfrage

Modern Kommunikationsmittel im Unternehmen

Kosten auf Nachfrage

In dieser Vortragsreihe werden aktuelle IT-Entwicklungen für den effizienten Unternehmenseinsatz vorgestellt.

Die Veranstaltung gliedert sich in die drei Abschnitte:

- Moderne Kommunikationsmittel (E-Mail, Teamsites und Co.)
- Cloud-Computing
- IT-Service-Management und IT-Sicherheit

Kurs-Nr. 50953

Weitere Informationen und Termine auf Anfrage

Firmenseminare

passgenau auf Sie zugeschnitten!

Hinter alten
Mauern lebt Bildung
auf neuestem Stand
– eine perfekte
Symbiose.

Wissen
ist
Macht!

Stark
in die
Zukunft!

Wir bieten Ihnen Grundlagen- und Expertenwissen sowie Auffrischungsschulungen an, da ist für jeden von Ihnen etwas dabei.

- Finanzbuchhaltung
- Personal- und Rechnungswesen
- MS Office
- Büromanagement
- Kundenkommunikation über Webseiten und Social Media
- Internetsicherheit
- Sprachen (Business English, Deutsch als Fremdsprache ...)
- Führung, Moderation, Rhetorik, Präsentation
- gesundheitliche Themen wie Resilienztraining und Stressmanagement
- teambildende Maßnahmen wie Kochveranstaltungen
- und vieles mehr!

Seminare und Fortbildungen sind möglich als inhouse-Schulung bei Ihnen im Betrieb oder im Kniestedter Herrenhaus, dem Veranstaltungsort mit dem besonderen Flair!

- Seminarräume mit moderner Präsentationstechnik
- Fachräume (helle Lehrküche, Yoga-, Werk- und Keramikräume)
- Park mit großer Terrasse
- gemütliche Sitzecken
- gebührenfreie Parkplätze
- Getränkeservice
- behindertengerechte Einrichtung



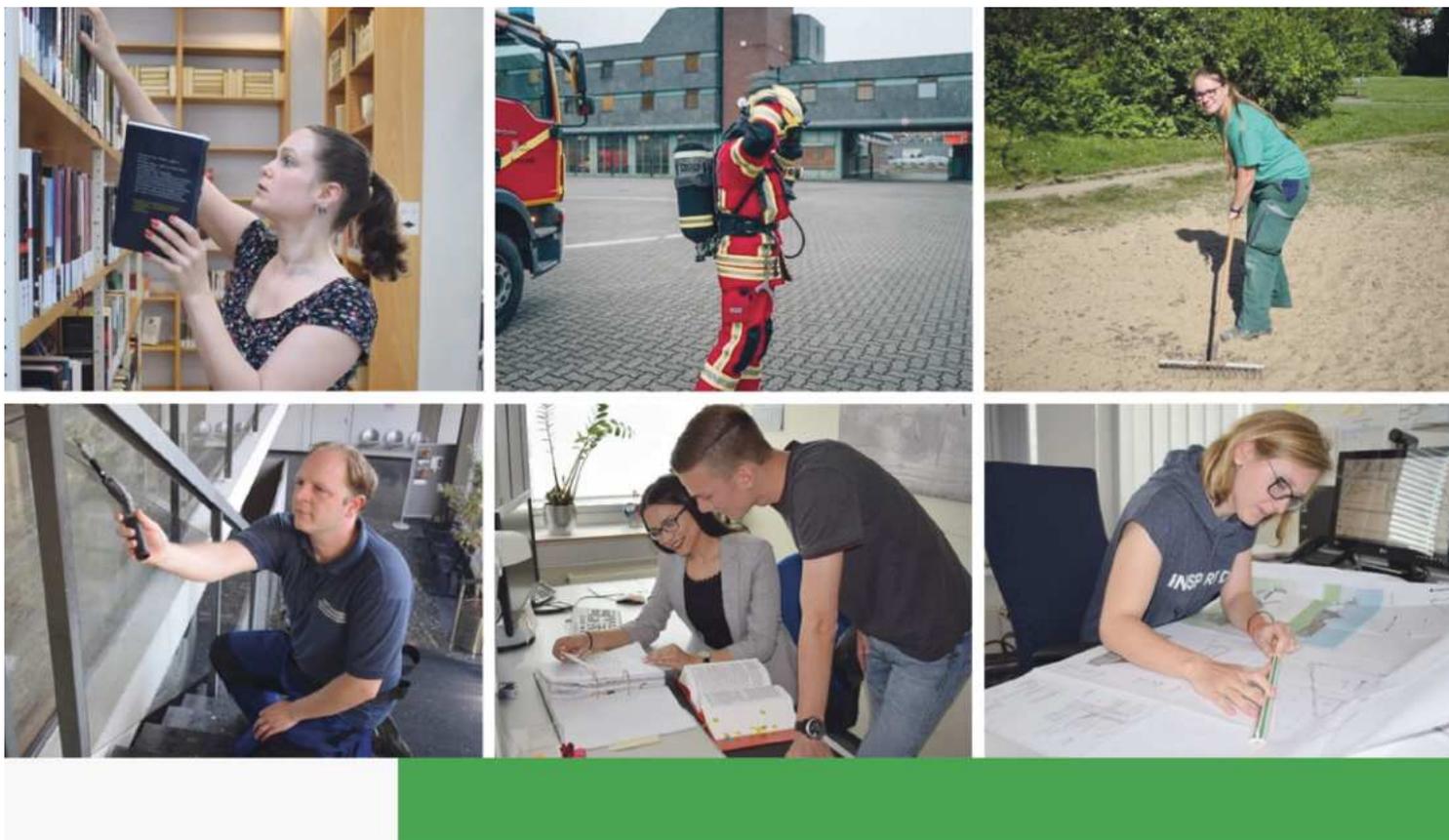
Volkshochschule
Salzgitter

Information und Beratung:

Kerstin Breshler-Moser

Telefon 0 53 41 / 839-22 04

kerstin.breshler-moser@stadt.salzgitter.de



Gemeinsam mehr bewirken – nimm Salzgitters Zukunft in die Hand!

Wir sind vielfältiger als Du denkst!

Bei der Stadt Salzgitter findest Du einen passenden Job mit spannenden Aufgaben:

Du bist...

- ...Ingenieur/-in oder Architekt/-in und willst das Stadtbild gestalten?
- ...Sozialarbeiter/-in und willst deine Mitbürger/-innen unterstützen?
- ...im Verwaltungsbereich ausgebildet und vielseitig einsetzbar?
- ...Informatiker/-in und willst den öffentlichen Dienst fit für die Zukunft machen?
- ...handwerklich begabt und hast eine abgeschlossene Ausbildung?
- ...Lebensretter/-in im Feuerwehr- oder Rettungsdienst?
- ...Ärztin oder Arzt und dir liegt die Gesundheit deiner Mitmenschen am Herzen?

Auch als Ausbildung oder
Studium mit
Übernahmegarantie!

Dann schau Dich auf unserem Karriereportal
nach Deinem neuen Job um!

Du suchst noch nach der passenden Ausbildung für Dich?
Dann bist Du auf unserem Karriereportal genau richtig!

Hier geht's zum Karriereportal:



📧 kariere.salzgitter.de
✉ bewerbung@stadt.salzgitter.de

Scan den QR-Code –
schick uns Deine Bewerbung!



Sind Sie schon EDV-Profi?

Computerkenntnisse sind heute ein Teil der persönlichen Identität und gesellschaftlicher Teilhabe geworden.

Deshalb ist die Weiterbildung im IT-Bereich unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „EDV / Digitales“ dar. Vertreten sind aber auch Qualifizierungslehrgänge zum „Xpert Europäischen ComputerPass“.

EDV / Digitales

- 92 Generation 55+
- 93 Microsoft Office
- 95 Lehrgangssystem Xpert
- 95 Bildbearbeitung und -gestaltung
- 96 Internet
- 97 Smartphone / Tablet
- 99 Web-Seminare
- 105 Online-Seminare
- 107 Bildungsurlaub

Fachbereichsleitung und Beratung:

Manuela Sieker
Telefon 0 53 41 / 839-22 03
manuela.sieker@stadt.salzgitter.de

Foto: Monika Michalski



Generation 55+

Umgang mit dem Computer – Teil 1



Die Basics

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener und geduldiger Anleitung in einer überschaubaren Gruppe bei den ersten praktischen Schritten in die Welt der Computer und des Internets begleiten.

Themen sind die Tastatur und Windows, das Erstellen von Texten und das Speichern, das Erstellen einer PDF und wie bewege ich mich sicher im Internet. Damit haben wir das erste Handwerkszeug erlernt.

Kurs-Nr. 51210

Montag, 16.09.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 17.09.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

Mittwoch, 18.09.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51211

30.09.2024 - 02.10.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51214

21.10.2024 - 04.11.2024

Montag, 16:00 - 18:15 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Akin Uysal

Umgang mit dem Computer – Teil 2



Ich will mehr wissen

Das erste Handwerkszeug ist uns sicher, aber ich habe da noch ein paar Fragen! Na klar, kümmern wir uns um die Grundlagen für E-Mails und digitale Netzwerke. Außerdem – wie kommen meine Fotos vom Smartphone auf meinen Laptop? Oder auf den USB-Stick?

Voraussetzungen: Einfacher Umgang mit Word und Windows

Kurs-Nr. 51223

21.10.2024 - 23.10.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51224

28.10.2024 - 30.10.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51225

25.11.2024 - 09.12.2024

Montag, 16:00 - 18:15 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Akin Uysal

Umgang mit dem Computer – Teil 3



Was gibt es noch?

Internetsicherheit – auf was muss ich achten? Cloud, was ist denn das? Wie kann ich Texte auf meine Fotos bekommen? Wie kann ich meine E-Mails speichern? Sie haben schon mit den Programmen gearbeitet und möchten Ihr Wissen vertiefen. Gute Idee, denn es gibt Tipps und Kniffe, die uns das digitale Arbeiten erleichtern. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, was möglich ist.

Voraussetzungen: Einfacher Umgang mit Word und Windows

Kurs-Nr. 51235

02.12.2024 - 04.12.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Einstieg ins World Wide Web – Möglichkeiten des Internets kennen lernen



Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter auf eine faszinierende Reise in das World Wide Web begleiten. Mit einem Internetzugang öffnen sich Türen zu Informationen, Kommunikation und Unterhaltung. Von der Nutzung von Suchmaschinen bis zum Entdecken sozialer Netzwerke oder Nachrichten bietet das Web unendliche Möglichkeiten. Auch erste Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit werden besprochen.

Kurs-Nr. 51237

18.11.2024 - 20.11.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

PC-Club



Der PC-Club ist für PC-Interessierte mit Kenntnissen. In einer Eröffnungsrunde kann jeder seine aufgetretenen PC-Probleme schildern. Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung, und so lernt jeder etwas für sich selbst daraus. Außerdem werden aktuelle Entwicklungen angesprochen und diskutiert. Danach setzen wir uns an die Rechner und bearbeiten gemeinsam vorher abgesprochene Themen.

Kurs-Nr. 51238

Donnerstag, 24.10.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 14.11.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 05.12.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky



Entscheidungshilfen beim Kauf eines Smartphones

Wie findet man das richtige Gerät, den richtigen Tarif? Woran lässt sich ein gutes Gerät erkennen und worauf muss man beim Kauf achten? Es gibt eine Vielzahl an billigen und teuren Geräten. Oft wird zu viel gezahlt – sowohl für den Tarif, als auch für das Gerät. In diesem Kurs wird besprochen, worauf man beim Kauf achten sollte und wie ein günstiger Tarif gefunden wird – auch ohne Bindungsfristen. Es ist Platz für Fragen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die sich demnächst ein Smartphone kaufen wollen.

Kurs-Nr. 51240

11.09.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

Kurs-Nr. 51241

24.10.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Mein neues Smartphone (Android) nach dem Kauf einrichten



Jetzt haben Sie ein neues Smartphone und benötigen Hilfe beim Einrichten.

Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt Ihr Smartphone einrichten:

- WLAN-Verbindung aufbauen (wenn vorhanden)
- Google E-Mail-Registrierung
- Google-Konto einrichten
- Google Play einrichten
- einrichten der Sicherheitseinstellungen
- persönliche Einstellungen anpassen
- Telefonbuch/Kontakte/Geburtstage einrichten
- Grundeinstellungen einrichten
- WhatsApp Einrichtung

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 5 begrenzt.

Kurs-Nr. 51242

30.10.2024 - 06.11.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Mein neues Smartphone (iPhone) nach dem Kauf einrichten



Jetzt haben Sie ein neues iPhone und benötigen Hilfe beim Einrichten.

Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt Ihr Smartphone einrichten:

- WLAN-Verbindung aufbauen (wenn vorhanden)
- Apple-ID anlegen
- App Store einrichten
- einrichten der Sicherheitseinstellungen
- persönliche Einstellungen anpassen
- Telefonbuch/Kontakte/Geburtstage einrichten
- Grundeinstellungen einrichten
- WhatsApp Einrichtung

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 5 begrenzt.

Kurs-Nr. 51243

13.11.2024 - 20.11.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

WhatsApp –

So geht moderne

Handy-Kommunikation



Vergessen Sie E-Mail, SMS, Facebook und die Telefon-App – langwieriges Anmelden, kompliziertes Dateien anhängen und das Benutzen vieler verschiedener Apps für die Kommunikation mit Ihren Lieben. Egal ob klassischer Text wie bei SMS oder E-Mail oder Versenden von Sprachnachrichten, Videoclips, Bildern – WhatsApp ist das Universal-Kommunikationswerkzeug, welches von immer mehr Menschen gerne und häufig genutzt wird. Sogar Telefonie und Video-Telefonie können Sie mit WhatsApp nutzen. Erfahren Sie, wie Sie WhatsApp einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen. Sie werden sehen: Es ist ganz einfach!

Inhalt u. a.:

- erste Einstellungen
- Profilfoto
- Status
- WhatsApp-Kontakte verwalten
- Text- und Sprachnachrichten versenden
- Bilder und Videos versenden
- Telefonieren, Videotelefonie

Kurs-Nr. 51244

19.09.2024 - 26.09.2024

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

Kurs-Nr. 51245

07.11.2024 - 14.11.2024

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Die nachfolgenden Kurse gehören zu unserer neuen Schulungsreihe „Medienkompetenz im digitalen Zeitalter“.

Informationen und keine Fake News



Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Fake News erkennen und kritisch hinterfragen.

Inhalt:

- Was sind Fake News?
- Methoden zur Erkennung von Falschmeldungen
- Fallbeispiele und Diskussion
- Tipps für den Alltag

Kurs-Nr. 51250

22.10.2024

Dienstag, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Carmela Klinge

Sicher im Netz



Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktische Tipps und Strategien, um Ihre digitale Sicherheit zu erhöhen. In diesem Workshop erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Sie sich vor Cyberangriffen schützen und Ihre persönlichen Daten sicher verwalten können.

Inhalte:

- Grundlagen der IT-Sicherheit
- Passwortsicherheit und Zwei-Faktoren-Authentifizierung
- Erkennen von Phishing-E-Mails
- Schutz persönlicher Daten im Internet

Kurs-Nr. 51251

12.11.2024

Dienstag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Carmela Klinge

Gesundheit – was geht digital?



In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es entscheidend, die Möglichkeiten der Technologie für eine bessere Gesundheitsversorgung zu nutzen.

In diesem Workshop werden wir uns verschiedene Möglichkeiten der Digitalisierung in der Gesundheitsversorgung anschauen. Was können wir selber nutzen? Welche App bringt uns weiter?

Inhalte:

- Digitalisierung im Gesundheitswesen
- Datenschutz und Sicherheit
- praktische Anwendungen

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/iPhone (oder Tablet) aufgeladen mit. Wir werden einige Apps herunterladen, ausprobieren und auch im Internet arbeiten. Kostenfrei im WLAN Ihrer VHS Salzgitter.

Kurs-Nr. 51252

09.01.2025

Donnerstag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Carmela Klinge

Microsoft Office

Workshop Word Einfügen von Bildern, Textfeldern, Autoformen, SmartArt und Diagrammen



Nutzen Sie Word nicht nur zum Schreiben von Briefen, Listen oder Tabellen. Gestalten Sie Ihre Texte ansprechend mit Bildern, WordArt, Autoformen und sog. SmartArts. Oder vielleicht sollen farbige Textfelder oder Diagramme eingefügt werden. Warum werden sie nicht dort eingefügt, wo ich es wollte? Wie kann ich sie verkleinern oder vergrößern? Wie kann man ein Objekt/Bild zuschneiden? Das alles zeigt Ihnen dieser Kurs.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf begrenzt.

Kurs-Nr. 51314

03.12.2024

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Lars Kolb

Das besondere Kursformat der VHS Salzgitter



Kurse mit Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Kleine Gruppe: 2 - 5 Personen
Individuelles Coaching zu dem jeweiligen Themengebiet

Workshop Word Tabellen



Word verfügt über eine leistungsstarke Tabellenfunktion. Ob Zellen miteinander verbinden, Text in eine Tabelle umwandeln oder eine Tabelle in Text umwandeln, Formeln zur Berechnung einer Summe in einer Tabelle einfügen. Zahlenformate verwenden, „optimale Breite“ anwenden – das alles ist auch in Word möglich. Dafür benötigt man kein Tabellenkalkulationsprogramm. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf begrenzt.

Kurs-Nr. 51315

29.10.2024

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Lars Kolb

Workshop Word Dokument- und Formatvorlagen



In diesem Workshop erhalten Sie Gelegenheit, sich intensiv mit Word-Funktionen rund um das Thema Vorlagen zu beschäftigen. Dokumentvorlagen für Briefe, Berichte, Protokolle usw. erleichtern die Arbeit im Büro. Dabei spielen Formatvorlagen, mit denen Textteile schnell und sicher formatiert werden, eine zentrale Rolle.

Sie sollten über gute Vorkenntnisse in Word verfügen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf begrenzt.

Kurs-Nr. 51317

03.09. - 10.09.2024

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 112,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Lars Kolb

Excel – Grundstufe

– Wochenendseminar –

Excel, das Programm der unbegrenzten Möglichkeiten, liegt leider auf vielen PCs völlig ungenutzt.

In diesem Excel-Einstiegsseminar wird die grundlegende Arbeitsweise von Excel vermittelt.

Wir erstellen Tabellen mit relativ einfachen Berechnungen, gestalten und drucken diese und stellen Teilbereiche in Form von Diagrammen dar.

Kurs-Nr. 51320

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 79,90 € ohne Ermäßigung inkl. Unterrichtsmaterial
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kagan Kortun

Workshop Excel Pivot-Tabellen



Pivot-Tabellen werden in Excel viel zu selten benutzt. Das liegt vor allem daran, dass man nicht weiß, wie sie erstellt werden und vor allem wofür man sie erstellt. In diesem Kurs werden Sie anhand kleiner Beispiele die Anwendung kennen lernen. Pivot-Tabellen dienen dazu, Daten in Excel leichter auszuwerten, ohne komplizierte Formeln einzubauen. Es können verschiedene Filter- und Berechnungsmethoden übersichtlich dargestellt werden, ohne den Datenbestand zu verändern.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf begrenzt.

Kurs-Nr. 51322

Dienstag, 26.11.2024, 18:15 - 20:30 Uhr

Dienstag, 03.12.2024, 18:15 - 20:30 Uhr

Dienstag, 10.12.2024, 18:15 - 20:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 126,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kagan Kortun

Das besondere
Kursformat der VHS Salzgitter

Kurse mit Durchführungsgarantie
ab 2 Personen

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für die Kurse geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.



Unschlagbar im Team – Outlook und OneNote



– Web-Seminar –

Modernes Zeitmanagement mit Outlook und OneNote. Arbeiten mit Outlook: Meistens werden E-Mails verwaltet und der Kalender genutzt. Aber Outlook ist Ihre Kommunikationszentrale und in Kombination mit OneNote einfach genial.

Wir kennen es aus dem Alltag: Das Chaos, weil sich Besprechungsanfragen schwierig gestalten oder „ich habe alles im Kopf“ und dann doch etwas vergessen. Richtig eingesetzt erspart es Ihnen Zeit und Frust.

In diesem Workshop geht es um Effizienz in der Tages- und Wochenplanung. Aber auch um effektive Vorbereitung der Besprechungen und OneNote als Teamplayer. – Damit die Zeit endlich wieder Ihnen gehört.

Kurs-Nr. 51815

16.11.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge

OneNote – das digitale Notizbuch online Workshop



– Web-Seminar –

OneNote ist ein Tool für Ideensammlungen, Vorbereitungen und Informationsübermittlungen in einem! Für jedes Meeting, privat oder geschäftlich, ein hilfreiches Tool, das zeitsparende Funktionen und Möglichkeiten miteinander verbindet. Auf einfachstem Wege können Sie verschiedenste Formate und Medien miteinander verbinden. Nicht nur das, auch Projektbearbeitung im Team ist möglich! Ob auf dem Laptop, Smartphone oder Tablet – OneNote ist immer dabei.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Word, sicheres Navigieren in Windows

Inhalte:

- Einstieg
- Inhalte einfügen und formatieren
- Dateien einbetten
- Notizbücher organisieren
- Notizen überprüfen und Schützen
- Dateien verwalten
- Inhalte teilen

Kurs-Nr. 51819

19.10.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge



VHS:
in Balance
bleiben

Digitales Ablagesystem

– Web-Seminar –



Wie werden heute Dateien abgelegt?

Brauchen wir noch Ordner? Wohin mit meinen E-Mails? Auf dem Weg zum papierlosen Büro gibt es einiges zu bedenken und Neues zu entdecken. Durch den Aufbau neuer Strukturen in Ihrem Explorer und die Zusammenarbeit mit OneNote, Outlook und der Cloud ist das Ablagemanagement einfacher und übersichtlicher geworden. Wir haben neue Möglichkeiten! Probieren wir sie aus.

Kurs-Nr. 51820

Dienstag, 17.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 19.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge

Kurs-Nr. 51821

Dienstag, 05.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 07.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge

Wir bieten noch weitere Seminare aus dem Bereich Microsoft Office als Online-Veranstaltungen an.

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 99 - 106.

**Lehrgangssystem
Xpert Europäischer ComputerPass****Xpert Europäischer
ComputerPass (ECP)**

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Office-Programmen. Es besteht aus den nachstehenden Modulen.

Xpert Starter**Textverarbeitung Basics****Tabellenkalkulation****Präsentation****Kommunikation****Datenbankanwendung**

Die Lehrgänge richten sich an Teilnehmer/innen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich sowie aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben, an Selbstständige aus Klein- und Mittelbetrieben sowie an Privat-Nutzer.

ComputerPass Xpert

Nach erfolgreicher Absolvierung von drei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss „**Xpert Europäischer ComputerPass**“ erreicht.

ComputerPass Xpert Master

Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „**Europäischer ComputerPass Xpert Master**“ erworben.

Über jede erfolgreich abgeschlossene Modulprüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Wenn Sie die genannten Prüfungen bestehen, erhalten Sie zusätzlich das jeweilige Gesamtzertifikat.

Hinweis:

Kurse, die mit dem Xpert-Logo gekennzeichnet sind, können mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Diese Prüfung gehört zu dem Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“. Die **Prüfungsgebühr** beträgt jeweils 50,00 €.

Die Kurse können auch von Teilnehmern besucht werden, die nicht den Abschluss anstreben und auch keine Prüfung im einzelnen Fach machen wollen. Falls Sie noch Fragen dazu haben, melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 0 53 41 / 839-22 03.

**BU Textverarbeitung
mit Word****Xpert Europäischer ComputerPass****– Wochenintensivkurs –**

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse in Word haben.

Kursinhalte:

- Textteile markieren und bearbeiten
- Texte gestalten und ausdrucken
- Seiten gestalten
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Zeichnungselemente, Grafiken einfügen und bearbeiten
- Serienbriefe erstellen
- Kuverts und Etiketten erstellen

Nach Abschluss dieses Kurses können Sie an der Xpert-Prüfung „Textverarbeitung mit Word (Basics)“ teilnehmen. Der Prüfungstermin erfolgt in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr. 51902

25.11.2024 - 29.11.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 212,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Holger Kasseck

**BU Tabellenkalkulation
mit Excel****Xpert Europäischer ComputerPass****– Wochenintensivkurs –**

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben. Sie können Daten eingeben und auch einfache Berechnungen ausführen – möchten aber nun Excel auch „richtig“ anwenden.

Kursinhalte:

- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen

Nach Abschluss dieses Kurses können Sie auch an der Xpert-Prüfung „Tabellenkalkulation Excel“ teilnehmen. Der Prüfungstermin erfolgt in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr. 51903

11.11.2024 - 15.11.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 212,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kagan Kortun

**Bildbearbeitung und -gestaltung****Mein erstes digitales Fotobuch****– Wochenendseminar –**

Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos, geeignet auch als Projektdokumentation.

Mit einer kostenlosen Software wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und online bestellt wird. Dabei werden auch Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden.

Die Teilnehmer können ihren eigenen Laptop verwenden!

Das fertige Fotobuch kann auf einem USB-Stick gespeichert werden.

Jeder Teilnehmer erhält einen Gutschein der Firma CEWE im Wert von 21,95 € für ein CEWE-Fotobuch. Somit können die Teilnehmer/innen ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen.

Kurs-Nr. 51602

23.11.2024

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 33,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun

Weitere Kursangebote zum Thema Bildbearbeitung und Smartphone-Fotografie finden Sie im Fachbereich Kultur und Gestalten auf den Seiten 43 - 44



Wir setzen auf
HERDT
Schulungsmaterialien
www.herdt.com



Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für die Kurse geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.



Photoshop Elements Bildbearbeitung

– Web-Seminar –

In diesem strukturierten Einstiegsseminar erlernen Sie effektiv die grundlegenden Funktionen von Photoshop Elements und können anhand von praktischen Beispielen den effektiven Einsatz der wichtigsten Werkzeuge und die umfangreichen Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements anwenden. Ziel ist es, die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements unter fachkundiger Anleitung effektiv anzuwenden. Teilnahmevoraussetzungen: Sicherer Umgang mit Microsoft Windows

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm), damit Sie sich und die Kursleiterin und die anderen Teilnehmenden sehen und hören können.

Unsere Online-Kurse finden immer live statt. Vieles ist dabei genauso wie in einem „normalen“ Seminar: Kursleitung und Teilnehmende treffen sich zur festgelegten Uhrzeit, begrüßen sich, man kann die anderen Teilnehmenden sehen und hören, es gibt ggf. Präsentationen, Erklärungen, Fragen, Diskussionen, Übungen usw.

Kurs-Nr. 51822

24.09.2024 - 01.10.2024

Dienstag, 17:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

Weitere Online-Kursangebote zum Thema Bildbearbeitung und finden Sie auf den Seiten 101 - 106.

Die nachfolgenden Web-Seminare finden unter Zoom statt. Zoom ist eine Video-Konferenz-Software, mit der Nutzer über das Internet in Echtzeit kommunizieren können.

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

– Web-Seminar –

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierte/r – hier ist für jeden etwas dabei.

Inhalte:

- Was ist Canva?
 - Konto erstellen
 - Unterschiede Premium & kostenlos
 - Funktionsweise der Oberfläche
 - Erstellung von einer Einladung oder Gutschein
- Voraussetzung: eine E-Mail-Adresse

Kurs-Nr. 51826

02.10.2024

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51827

16.10.2024

Mittwoch, 07:45 - 10:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51828

04.12.2024

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Internet

Navigation mit Google Maps

NEU

In der Google Maps App erhalten Sie einfache, detaillierte Navigationsanweisungen. Die App berechnet immer die beste Route zu Ihrem Ziel – und berücksichtigt dabei die aktuelle Verkehrslage. Egal ob per Auto, Bahn oder zu Fuß – so kommen Sie immer an Ihr Ziel. Alternative Routen vorschlagen, 3D-Gebäude entlang der Route anzeigen oder die Sprachnavigation nutzen – Google Maps bietet vieles!

Kurs-Nr. 51528

12.11.2024

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

**Es finden auch spezielle Kurse für Kinder
und Jugendliche statt, z. B.**

Internetführerschein für Kids (3./5. Klasse)

– Ferienkurs –

Kurs-Nr. 90515

30.07.2024 - 01.08.2024

Weitere Informationen siehe Seite 19

Onlinebetrug – das erwischt doch nur die Anderen

NEU

Es ist wichtig, als Internetnutzer wachsam zu sein und keine persönlichen Informationen auf verdächtigen Webseiten oder in E-Mails preiszugeben. Man sollte immer sicherstellen, dass man sich auf einer legitimen Webseite befindet, bevor man sensible Daten eingibt, und niemals auf verdächtige Links klicken oder Anhänge in E-Mails von unbekanntem Absendern öffnen. Unter dem Begriff Phishing versteht man Versuche, sich über gefälschte Webseiten, E-Mails oder Kurznachrichten als vertrauenswürdiger Kommunikationspartner in einer elektronischen Kommunikation auszugeben. Ziel des Betrugs ist es z. B. an persönliche Daten eines Internet-Benutzers zu gelangen.

- Was ist Phishing und wie erkenne ich einen Phishingversuch?

Aber auch Fake-News sind falsche oder irreführende Informationen, die absichtlich verbreitet werden, um Personen zu täuschen.

- Woran erkenne ich eine Fake-Internetseite?

- Kann man Fake-Bewertungen erkennen?

Dies und andere Themenbereiche sind Inhalte des Kurses.

Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51530

18.11.2024

Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Die nachfolgenden Web-Seminare finden unter Zoom statt. Zoom ist eine Video-Konferenz-Software, mit der Nutzer über das Internet in Echtzeit kommunizieren können.

Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen



– Web-Seminar –

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich du arbeitest – dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nützen.

Inhalte:

- ChatGPT
- KI-Programme
- Funktionsübersicht ChatGPT
- Nutzen im Alltag und Beruf

Voraussetzung: eine E-Mail-Adresse

Kurs-Nr. 51804

28.09.2024

Samstag, 08:00 - 09:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51805

16.10.2024

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51806

06.11.2024

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Eltern im digitalen Zeitalter



– Web-Seminar –

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden (Fokus auf WhatsApp und Instagram). Sie erfahren Tipps, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie technikaffin sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen.

Kurs-Nr. 51801

11.09.2024

Mittwoch, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51802

18.09.2024

Mittwoch, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51803

16.10.2024

Mittwoch, 17:15 - 19:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Smartphone / Tablet

Entscheidungshilfen beim Kauf eines Smartphones

Wie findet man das richtige Gerät, den richtigen Tarif? Woran lässt sich ein gutes Gerät erkennen und worauf muss man beim Kauf achten? Es gibt eine Vielzahl an billigen und teuren Geräten. Oft wird zu viel gezahlt – sowohl für den Tarif, als auch für das Gerät. In diesem Kurs wird besprochen, worauf man beim Kauf achten sollte und wie ein günstiger Tarif gefunden wird – auch ohne Bindungsfristen. Es ist Platz für Fragen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die sich demnächst ein Smartphone kaufen wollen.

Kurs-Nr. 51240

11.09.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

Kurs-Nr. 51241

24.10.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Mein neues Smartphone (Android) nach dem Kauf einrichten



Jetzt haben Sie ein neues Smartphone und benötigen Hilfe beim Einrichten.

Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt Ihr Smartphone einrichten:

- WLAN-Verbindung aufbauen (wenn vorhanden)
 - Google E-Mail-Registrierung
 - Google-Konto einrichten
 - Google Play einrichten
 - einrichten der Sicherheitseinstellungen
 - persönliche Einstellungen anpassen
 - Telefonbuch/Kontakte/Geburtstage einrichten
 - Grundeinstellungen einrichten
 - WhatsApp Einrichtung
- Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Teilnehmende begrenzt.

Kurs-Nr. 51242

30.10.2024 - 06.11.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer



Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

Mein neues Smartphone (iPhone) nach dem Kauf einrichten

NEU

Jetzt haben Sie ein neues iPhone und benötigen Hilfe beim Einrichten.

Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt Ihr Smartphone einrichten:

- WLAN-Verbindung aufbauen (wenn vorhanden)
- Apple-ID anlegen
- App Store einrichten
- einrichten der Sicherheitseinstellungen
- persönliche Einstellungen anpassen
- Telefonbuch/Kontakte/Geburtstage einrichten
- Grundeinstellungen einrichten
- WhatsApp Einrichtung

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Teilnehmende begrenzt.

Kurs-Nr. 51243

13.11.2024 - 20.11.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Sicherer Umgang mit Android-Smartphone – Einsteigerkurs

NEU

In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr Smartphone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr Smartphone bedienen.

Wie kann man Nachrichten und Bilder empfangen und versenden? Worauf müssen Sie bei den Einstellungen achten? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Wie sucht und findet man Informationen und Produkte im Internet? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich. Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51731

17.09.2024 - 01.10.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Kurs-Nr. 51732

22.10.2024 - 05.11.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

Sicherer Umgang mit Ihrem iPhone – Einsteigerkurs

NEU

In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr iPhone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr iPhone bedienen.

Wie kann man Nachrichten und Bilder empfangen und versenden? Worauf müssen Sie bei den Einstellungen achten? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Wie sucht und findet man Informationen und Produkte im Internet? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich. Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51733

21.11.2024 - 05.12.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Kurs-Nr. 51734

09.01.2025 - 23.01.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

Android-Tablet und Smartphone – Teil 1

Das Handy (z. B. Samsung) ist längst nicht mehr nur ein Telefon, sondern vielmehr ein Computer für die Hosentasche. Tablets arbeiten genauso gut wie Notebooks, sind dabei aber wesentlich handlicher.

Terminplaner, E-Mail und Internet an jedem Ort. Verwenden Sie Ihr Gerät als Navigationsgerät oder virtuellen Reiseführer und schlagen Sie Informationen im Internet nach.

Themen sind:

- Was ist Android (verschiedene Versionen)?
- Welche Voraussetzungen braucht man, um das Gerät richtig zu nutzen (Internet-Flatrate, WLAN, Google Account usw.)
- Touchscreen richtig bedienen
- verschiedene Oberflächen/Hersteller
- Einstellungen vornehmen
- Google-Account, E-Mail-Konto und WLAN einrichten
- Was sind Apps und Widgets?
- Anpassungen am eigenen Gerät (Startbildschirm, Hintergrundbild, Klingelton etc.)

Voraussetzung:

Das Mitbringen eigener Geräte ist zwingend erforderlich.

Kurs-Nr. 51737

Dienstag, 24.09.2024, 09:15 - 12:30 Uhr

Donnerstag, 26.09.2024, 09:15 - 12:30 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Holger Kasseck

Android-Tablet und Smartphone – Teil 2

NEU

In diesem Kurs lernen Sie weitere Möglichkeiten der Android-Welt kennen. Die Funktionsvielfalt der Handys und Tablets mit Android-System werden intensiver betrachtet. Aufbauend auf Teil 1 werden hier nützliche Apps und Tools vorgestellt und natürlich werden auch Fragen zu Sicherheit und Datenschutz geklärt.

Die Funktionen im Zusammenhang mit anderen Google-Diensten, Cloudspeicher und mehr stehen im Vordergrund und Ihre Fragen sollen natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung:

Das Mitbringen eigener Geräte ist zwingend erforderlich.

Kurs-Nr. 51738

Dienstag, 22.10.2024, 09:15 - 12:30 Uhr

Donnerstag, 24.10.2024, 09:15 - 12:30 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Holger Kasseck

Weitere Kursangebote zum Thema Smartphone-Fotografie finden Sie im Fachbereich Kultur und Gestalten auf den Seiten 43 - 44.

Ich bin dann mal weg – mit dem Smartphone auf Wander- oder Radtour

Wie wandern Sie oder machen Sie eine Radtour? Immer noch mit Karten in der Hand? Oder möchten Sie sich z. B. am Rad durch Ansage navigieren lassen?

Moderne Smartphones und Tablets besitzen meist auch einen GPS-Empfänger und können damit navigieren. Hier erhalten Sie einen Überblick über Smartphones (iOS oder Android) und nützliche APPs. Auch die Kombination, am Computer zu planen und aufs Handy zu laden, vereinfacht die Vorphase! Strecken werden dadurch kalkulierbarer von der Zeit, der km und von der Belastung her.

Grundlagen in GPS, Internet, Online- und Offline-Karten werden am Anfang des Kurses vermittelt. Auch sich wiederfinden und seinen Standort feststellen, kann schon bei einer Stadtbesichtigung sehr nützlich sein.

Wir bieten ein Komplettangebot: Erst planen und dann loslegen. Auf Wunsch wird eine Wander- oder Radtour gemeinschaftlich unternommen.

Kurs-Nr. 51740

Samstag, 14.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun

Digitales Lernen

Digitale Medien und das Internet gehören heute längst zu unserem Alltag. Dabei ist in unserer digitalen Gesellschaft, die sich ständig und rasant verändert, die Bereitschaft und Motivation zum lebenslangen Lernen immens wichtig. Digitales Lernen bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten. E-Learning bedeutet, das Lernen mit digitalen Medien. Es ist unabhängig davon, ob sie offline am eigenen PC oder Tablet genutzt werden oder über Online-Lernangebote im Internet.

Sie haben hier die Wahl zwischen Web-Seminaren und Online-Seminaren. Welche Form passt besser zu Ihnen? Schauen Sie sich die nachstehenden Angebote genauer an und entscheiden Sie selbst.

Web-Seminare 

Ein Web-Seminar ist ein live im Internet stattfindendes Seminar. Die Teilnehmenden betrachten nicht irgendeine Aufzeichnung eines Dozenten, wie man sie z. B. auf Videoplattformen wie YouTube finden kann. Sondern das Web-Seminar wird live und in Echtzeit übers Internet ausgestrahlt. Typisch für ein Web-Seminar ist wie bei jedem Seminar ein festgelegter Start- und Endzeitpunkt. Es handelt sich dabei also nicht um eine beliebige abspielbare Aufzeichnung, sondern um eine Live-Übertragung.

Das Web-Seminar findet u. a. in unseren virtuellen Schulungsräumen in der **vhs.cloud** statt. Dort lernen Sie unter Anleitung des Dozenten / der Dozentin gemeinsam mit anderen Teilnehmenden bequem von zuhause aus.



**VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten**

Computerschreiben mit 10 Fingern für Jedermann /-frau **– Web-Seminar –**

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen die Teilnehmer/innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das an nur 4 Online-Terminen via Zoom plus häusliche Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

Ob in Schule, Beruf, Studium oder Privatleben hat der PC Einzug gehalten, und es werden überall sehr gute Kenntnisse bei der Bedienung der Tastatur vorausgesetzt. Insbesondere die Zeitersparnis, der gesundheitliche Vorteil durch die Schonung der Augen, Entlastung der Halswirbelsäule – das ständige Hin- und Herschauen zwischen Tastatur und Bildschirm entfällt, sowie Professionalität machen diese Fertigkeit des 10-Fingerschreibens zu einem echten Ass im Ärmel.

Die Teilnehmer/innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Erlernen der Tasten – im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer/in ein Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und einen Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

Jeder Teilnehmer erhält nach vollständigem Besuch des Kurses eine Teilnahmebestätigung. Ideal als Ergänzung der Bewerbungsunterlagen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung.

Die Kurseinheiten werden über Zoom gehalten.

Jeder Teilnehmer ist selbst dafür verantwortlich, sich selbstständig über den Zugangslink mit Zoom zu verbinden.

Bitte bereit halten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

Kurs-Nr. 50110

04.11.2024 - 14.11.2024

Montag + Donnerstag, 17:30 - 20:00 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 80,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Dorothea Fudickar

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für die Kurse geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.

Mit 10 Fingern die Computertastatur sicher bedienen **Online-Crashkurs für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse****– Web-Seminar –**

Du willst die Computertastatur sicher und schnell bedienen können? Du möchtest beim Schreiben am PC weniger Fehler machen und Zeit sparen? Dann lerne die Schreibtechnik des 10-Fingersystems am PC kennen!

Damit du dir die Position der Tasten besser einprägen kannst, wird im Online-Kurs eine multisensorische Lerntechnik eingesetzt, bei der Tasten und Farben sowie Symbole miteinander verknüpft werden. So fällt das Lernen leichter und macht mehr Spaß!

Wir setzen im Kurs außerdem eine Online-Lernplattform ein, die du nach dem Kurs zum weiteren Üben verwenden kannst und solltest. Je öfter du das 10-Fingersystem mit der Online-Lernplattform übst, desto schneller kannst du die Tastatur bald sicher und ohne hinzusehen bedienen.

Voraussetzungen: keine bis geringe Vorkenntnisse im Umgang mit der 10-Fingerschreibtechnik am PC

Kurs-Nr. 51870

09.02.2025 - 23.02.2025

Sonntag, 13:30 - 14:45 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 81,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Biljana Varzic



VHS:
in Balance
bleiben

Mit ChatGPT & Co. den Lernprozess unterstützen – für Schule und Freizeit



für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse

– Web-Seminar –

Bist du neugierig, wie dich KI beim Lernen unterstützen kann? Du lernst in diesem Online-Kurs, wie du ChatGPT und andere künstliche Intelligenzen gezielt einsetzen kannst, um deinen Lernprozess zu optimieren, Hausaufgaben effizient zu erledigen und individuelle Lernziele zu erreichen. Von individueller Lernunterstützung bis hin zur kreativen Anwendung von ChatGPT – die Möglichkeiten sind vielfältig und spannend. Unser Online-Kurs bietet eine interaktive und praxisnahe Einführung in die Welt der digitalen Lernunterstützung und zeigt, wie du von modernen Technologien profitieren kannst.

Nach einer einführenden Demonstration und Erläuterung der Anwendung und der Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT & Co. geht es in die praktische Übungsphase, in der Lerngruppen gebildet werden je nach Alter und Vorkenntnissen. In der Gruppenarbeitsphase werden je nach Altersstruktur und Vorkenntnissen Übungen durchgeführt, die anschließend vorgestellt und gemeinsam besprochen werden. So lernst ihr in diesem Online-Kurs interaktiv voneinander und reflektiert zum Schluss die Arbeitsergebnisse und erfahrt, wie diese künftig verbessert werden können.

Voraussetzung: keinerlei bis geringe ChatGPT-Vorkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Hinweis: Bitte erstellen Sie vor Kursbeginn für Ihr Kind ein Konto bei OpenAI für die praktische Nutzung des ChatGPT-Bots und teilen Sie Ihrem Kind bitte die Zugangsdaten mit.

Kurs-Nr. 51872

15.02.2025

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Biljana Varzic

ChatGPT als Schreibassistent nutzen



– Web-Seminar –

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Wollen auch Sie wissen, wie Sie ChatGPT gezielt einsetzen können? Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann, Inhalte für Freizeit, Ausbildung oder Beruf zu generieren. Nach einer Einführung ins Thema künstlicher Intelligenz erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT effektiv arbeiten, wertvolle Tipps und Tricks sowie welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Sie bekommen die Gelegenheit, ein eigenes Benutzerkonto anzulegen und Übungen selbst auszuführen.

Voraussetzung: keinerlei bis geringe ChatGPT-Vorkenntnisse.

Hinweis: Falls vorhanden, halten Sie Ihre Anmelde-daten für das Benutzerkonto von ChatGPT von OpenAI bereit.

Kurs-Nr. 51874

30.09.2024

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Biljana Varzic

ChatGPT als nützlicher Helfer für die Vereinsarbeit



Online-Vortrag mit Anwendungsbeispielen

– Web-Seminar –

Möchten Sie wissen, wie ChatGPT genau funktioniert und wie Sie den Chatbot für eine digitale Schreibassistent im Vereinswesen einsetzen können? Sie erfahren in diesem Kurs, welche Einsatzmöglichkeiten es von ChatGPT im Vereinswesen gibt und wie ChatGPT Sie dabei unterstützen kann, z. B. Ideen fürs Marketing zu finden, Beiträge für Social Media oder Blogposts zu verfassen und die Kundenkommunikation zu optimieren. Nach einer Einführung ins Thema (KI) erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT sinnvoll und effektiv arbeiten können. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ziele schneller erreichen, indem Sie passgenaue Befehle (Prompts) verfassen. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden und welche Risiken es zu beachten gilt.

Um die Arbeitsweise mit ChatGPT zu erproben, bekommen Sie Gelegenheit ein eigenes Benutzerkonto bei OpenAI anzulegen, um die gezeigten Übungen praktisch nachvollziehen zu können. Im Laufe des Kurses können Sie Ihre individuellen Fragen einbringen und es werden Ihre gewünschten Einsatzgebiete diskutiert.

Voraussetzung: keinerlei bis geringe ChatGPT-Vorkenntnisse.

Hinweis: Falls vorhanden, halten Sie Ihre Anmelde-daten für das Benutzerkonto von ChatGPT von OpenAI bereit.

Kurs-Nr. 51876

04.10.2024

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Biljana Varzic

Word Grundlagen



– Web-Seminar –

Vor dem Web-Seminar gibt es eine kleine Einführung zur Oberfläche Big Blue Button (vhs.cloud), so bekommen Sie die Sicherheit an diesem Web-Seminar teilzunehmen. Themen: Aufbau und Menüstruktur, Grundlagen der Textverarbeitung, Texteingabe, Dokument speichern und öffnen, Textabschnitte löschen, kopieren, verschieben, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Grafiken einfügen und bearbeiten, Tabulatoren, Dateieigenschaften, Rechtschreibung, Druckfunktionen

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

Das Programm muss auf dem Rechner installiert und betriebsbereit sein.

Kurs-Nr. 51813

Dienstag, 13.08.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 15.08.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 20.08.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Klaus Fabian

MS Office – Einsatz im Büroalltag



– Web-Seminar –

Das Seminar gibt in kompakter Form einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten der Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Die verwendeten Beispiele und Übungen unterstützen Sie bei der professionellen Erstellung von Geschäftskorrespondenz inklusive E-Mail-Korrespondenz.

EDV-Grundkenntnisse (Umgang mit Ordnern und Dateien) im Rahmen eines Einsteigerkurses werden vorausgesetzt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse von MS Office.

Kurs-Nr. 51814

02.12.2024 – 10.02.2025

Montag, 18:00 - 21:15 Uhr

8 Termine, 32 U-Std., 288,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Ingrid Milark

Unschlagbar im Team – Outlook und OneNote



– Web-Seminar –

Modernes Zeitmanagement mit Outlook und OneNote. Arbeiten mit Outlook: Meistens werden E-Mails verwaltet und der Kalender genutzt. Aber Outlook ist Ihre Kommunikationszentrale und in Kombination mit OneNote einfach genial.

Wir kennen es aus dem Alltag: Das Chaos, weil sich Besprechungsanfragen schwierig gestalten oder „ich habe alles im Kopf“ und dann doch etwas vergessen. Richtig eingesetzt erspart es Ihnen Zeit und Frust.

In diesem Workshop geht es um Effizienz in der Tages- und Wochenplanung. Aber auch um effektive Vorbereitung der Besprechungen und OneNote als Teamplayer. – Damit die Zeit endlich wieder Ihnen gehört.

Kurs-Nr. 51815

16.11.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Carmela Klinge



Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für die Kurse geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.



Formulare erstellen mit Word und MS Form



– Web-Seminar –

Unser Arbeitsalltag hat sich im Office/Back-Office sehr verändert. Geteilte Arbeitsmöglichkeiten – Homeoffice oder Präsenz und trotzdem Teamarbeit. Um die neuen Anforderungen trotzdem sicher zu erarbeiten, braucht es planbare Arbeitsabläufe. Dabei helfen Formulare. Die kann man rasch in Word erstellen. Wenn es dann auch noch Umfragen oder Quizze sein sollen, dann brauchen wir Microsoft Forms. Lassen Sie uns auch das Programm auf leichte Art kennenlernen. Einfach mal ausprobieren!

Kurs-Nr. 51816

Dienstag, 15.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 17.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
2 Termine, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Carmela Klinge

Excel Grundlagen



– Web-Seminar –

Vor dem Web-Seminar gibt es eine kleine Einführung zur Oberfläche Big Blue Button (vhs.cloud), so bekommen Sie die Sicherheit an diesem Web-Seminar teilzunehmen.

Themen:

- Daten eingeben und bearbeiten
- Zelle, Spalten, Zeilen
- einfache Formeln AutoAuffüllen von Zeilen
- Daten sortieren und filtern
- Zellen formatieren
- AutoSumme

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows
Das Programm Excel 2013 / 2016 oder 2019 muss auf dem Rechner installiert und betriebsbereit sein.

Kurs-Nr. 51817

Dienstag, 10.09.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Klaus Fabian



PowerPoint Grundlagen



– Web-Seminar –

Vor dem Web-Seminar gibt es eine kleine Einführung zur Oberfläche Big Blue Button (vhs.cloud), so bekommen Sie die Sicherheit an diesem Web-Seminar teilzunehmen.

Themen:

- Benutzeroberfläche
- Folienlayout
- Folien hinzufügen und bearbeiten
- Texte einfügen und formatieren
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bilder einfügen und bearbeiten
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Kopf-/Fußzeile, Datum, Foliennummern
- Animationen
- Druckoptionen, Handzettel, Notizseiten

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows
Das Programm PowerPoint 2013 / 2016 oder 2019 muss auf dem Rechner installiert und betriebsbereit sein.

Kurs-Nr. 51818

Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
Donnerstag, 17.10.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Klaus Fabian

OneNote – das digitale Notizbuch online Workshop



– Web-Seminar –

OneNote ist ein Tool für Ideensammlungen, Vorbereitungen und Informationsübermittlungen in einem! Für jedes Meeting, privat oder geschäftlich, ein hilfreiches Tool, das zeitsparende Funktionen und Möglichkeiten miteinander verbindet. Auf einfachstem Wege können Sie verschiedenste Formate und Medien miteinander verbinden. Nicht nur das, auch Projektbearbeitung im Team ist möglich! Ob auf dem Laptop, Smartphone oder Tablet – OneNote ist immer dabei.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Word, sicheres Navigieren in Windows

Inhalte:

- Einstieg
- Inhalte einfügen und formatieren
- Dateien einbetten
- Notizbücher organisieren
- Notizen überprüfen und Schützen
- Dateien verwalten
- Inhalte teilen

Kurs-Nr. 51819

19.10.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Carmela Klinge

Digitales Ablagesystem



– Web-Seminar –

Wie werden heute Dateien abgelegt? Brauchen wir noch Ordner? Wohin mit meinen E-Mails? Auf dem Weg zum papierlosen Büro gibt es einiges zu bedenken und Neues zu entdecken. Durch den Aufbau neuer Strukturen in Ihrem Explorer und die Zusammenarbeit mit OneNote, Outlook und der Cloud ist das Ablage-management einfacher und übersichtlicher geworden. Wir haben neue Möglichkeiten! Probieren wir sie aus.

Kurs-Nr. 51820

Dienstag, 17.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 19.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
2 Termine, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Carmela Klinge

Kurs-Nr. 51821

Dienstag, 05.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 07.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
2 Termine, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Carmela Klinge

Photoshop Elements Bildbearbeitung



– Web-Seminar –

In diesem strukturierten Einstiegsseminar erlernen Sie effektiv die grundlegenden Funktionen von Photoshop Elements und können anhand von praktischen Beispielen den effektiven Einsatz der wichtigsten Werkzeuge und die umfangreichen Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements anwenden. Ziel ist es, die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements unter fachkundiger Anleitung effektiv anzuwenden. Teilnahmevoraussetzungen: Sicherer Umgang mit Microsoft Windows

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm), damit Sie sich und die Kursleiterin und die anderen Teilnehmenden sehen und hören können.

Unsere Online-Kurse finden immer live statt. Vieles ist dabei genauso wie in einem „normalen“ Seminar: Kursleitung und Teilnehmende treffen sich zur festgelegten Uhrzeit, begrüßen sich, man kann die anderen Teilnehmenden sehen und hören, es gibt ggf. Präsentationen, Erklärungen, Fragen, Diskussionen, Übungen usw.

Kurs-Nr. 51822

24.09.2024 - 01.10.2024
Dienstag, 17:00 - 20:15 Uhr
2 Termine, 8 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Merle Hübner

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für die Kurse geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.



Programmierung mit Java – Grundlagen



– Web-Seminar –

Sie erhalten eine schnelle Einführung in die Programmierung mit der Sprache Java. Lernen Sie, wie Sie Java-Programme kompilieren und testen. Behandelt werden zunächst grundlegende Mechanismen der prozeduralen Programmierung (Variablen + Datentypen, Anweisungen, Konstanten, Operatoren, Ein/Ausgabe, Kontrollstrukturen, Funktionen, überladene Funktionen). Danach werden sie mit den Grundlagen der objektorientierten Programmierung in Java vertraut gemacht (Klassen / Objekte, Vererbung / Polymorphismus, Packages, Interfaces). Die Themen sind durch viele Beispiele veranschaulicht. Die Schulung erfolgt ausschließlich unter Windows Betriebssystem.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows. Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon.

Kurs-Nr. 51831

13.01.2025 – 10.02.2025

Montag + Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr

8 Termine, 32 U-Std., 288,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Oliver Mittag

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo



– Web-Seminar –

Affinity Photo ist eine professionelle Software zur Fotobearbeitung in günstiger Dauerlizenz und eine echte Alternative zu Photoshop und anderen kostspieligen Anwendungen. So bietet diese Software eine umfangreiche Palette an Effekten, Korrekturen und den nötigen Werkzeugen, um Ihre Fotos aufzuwerten. Dieser Onlinekurs führt den Teilnehmer in die Funktionalität der Software ein und zeigt an praktischen Beispielen, wie Sie das Optimalere aus Ihren Fotos herausholen.

Inhalte:

- Einführung in die Programmoberfläche
- Werkzeuge, Farben und Filter
- Auflösung und Bildschärfe
- RGB, CMYK und weitere Farbmodi
- verarbeiten von RAW-Formaten
- Ebenen, Masken und Live Filter

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in einem Windowssystem und dem Internet.

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm) damit Sie sich und die Kursleiterin und die anderen Teilnehmenden sehen und hören können.

Tipp: Für Online-Kurse zu Computerthemen ist es ideal, wenn Sie zwei Bildschirme zur Verfügung haben (zum Beispiel ein Laptop mit einem zusätzlichen Monitor). Sie können dann auf einem Display die Schulungsumgebung mit dem Tafelbild, die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung sehen und parallel auf dem zweiten Bildschirm mit der Software arbeiten. Es geht natürlich auch mit einem Bildschirm: Dann sehen Sie die Schulungsumgebung und die genutzte Software etwas verkleinert nebeneinander. Oder Sie schalten einfach zwischen beiden Programmfenstern hin und her.

Kurs-Nr. 51823

29.08.2024 - 12.09.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 81,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

Affinity Publisher



– Web-Seminar –

Affinity Publisher ist eine moderne, professionelle DTP-Anwendung für Textlayouts. Mit der intuitiven Bedienung dieser inspirierenden App setzen Sie Ihre kreativen Ideen rund ums Marketing elegant in Szene. Nach einer Einführung in die Funktionsweise und die Oberfläche geht es an das Layouten mit Texten, Bildern und Grafiken. Masterseiten, Layoutseiten, Ebenen, Farben, Stile und der smarte Wechsel zur Fotobearbeitung mit allen Möglichkeiten zur Aufbereitung oder Retusche der eingebauten Fotos. Viele wertvolle Tipps und Tricks rund um das Layout, Effekte und die Veröffentlichung runden den Kurs ab.

Ziel dieses Online-Kurses ist es, Ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten vom Entwurf bis zum professionellen Druck zu vermitteln, damit Ihre nächsten Broschüren, Karten, Flyer, Plakate oder Bücher ein voller Erfolg werden.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in einem Windowssystem und dem Internet.

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm), damit Sie sich und die Kursleiterin und die anderen Teilnehmenden sehen und hören können.

Unsere Online-Kurse finden immer live statt. Vieles ist dabei genauso wie in einem „normalen“ Seminar: Kursleitung und Teilnehmende treffen sich zur festgelegten Uhrzeit, begrüßen sich, man kann die anderen Teilnehmenden sehen und hören, es gibt ggf. Präsentationen, Erklärungen, Fragen, Diskussionen, Übungen usw.

Kurs-Nr. 51825

10.09.2024 - 17.09.2024

Dienstag, 17:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner



VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten

Podcast leicht gemacht



– Web-Seminar –

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren eigenen Podcast starten – einfach und unkompliziert. Sie lernen, was einen guten Podcast ausmacht und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihre ersten eigenen Podcast-Ideen. Wir widmen uns ausführlich dem Thema Tontechnik und lernen Mikrofone, Aufnahme-Programme und den professionellen Schnitt kennen. Abschließend erfahren Sie, wo und wie Sie Ihren Podcast auf Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen und langfristig bekannter machen.

Am Ende dieses Kurses können Sie:

- Ein Podcast-Konzept verfassen, das von Anfang an Interesse bei Ihren Hörern erzeugt.
- Einen gut klingenden Podcast aufnehmen und dabei technische Fallstricke vermeiden – entweder zu zweit oder dritt in einem Raum, während eines Live-Auftritts oder im online-Call
- Einen Podcast professionell und zeiteffizient schneiden.
- Ihren Podcast bei Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen.
- Ihre Hörerzahlen gezielt und planvoll steigern.

Infos zum Dozenten:

Lars Rühmann ist seit 2017 als selbstständiger technischer Tonmeister in Berlin tätig. Für Audible und den Argon-Verlag hat er mehrere Spiegel-Bestseller als Hörbuch und die deutsche Synchronisation von vielen Serien, Videospiele und Dokumentationen übernommen. Mit seiner Agentur „Level Up Your Podcast“ ist er an der Produktion zahlreicher renommierter Podcasts beteiligt, u. a. Kaulitz Hills, The Masked Singer – Der offizielle Podcast, Stay Forever, The Pod und viele weitere. Seine Produktionen haben drei Male den „Deutschen Podcast Preis“ gewonnen und gehören zu den meist geteilten und finanziell erfolgreichsten weltweit.

Kurs-Nr. 51830

02.09.2024 - 07.10.2024

Montag, 17:00 - 20:15 Uhr

6 Termine, 24 U-Std., 216,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Lars Rühmann



Die nachfolgenden Web-Seminare finden unter Zoom statt. Zoom ist eine Video-Konferenz-Software, mit der Nutzer über das Internet in Echtzeit kommunizieren können.

Flyer-Design mit Scribus & GIMP



Printdesign inkl. Fotobearbeitung

– Web-Seminar –

Anfangs lernen Sie, wie Sie Ihre Medieninhalte herichten und mit GIMP nachbearbeiten. Dann erfahren Sie einiges zu Mediendesign und Medienpsychologie. Dann konzentrieren wir uns voll und ganz auf die kostenlose, dennoch sehr mächtige DTP-Software SCRIBUS, die ähnlich wie Adobe InDesign ist. Damit lassen sich auch Plakate und Zeitschriften gestalten. Wir gehen schrittweise alle wichtigen Funktionen des Programmes durch. Zur Festigung gestalten Sie einen klassischen Flyer. Bereiten Sie dazu ca. 5 Fotos gleicher Art und Stils sowie ein bisschen Text vor. Dann erfolgt der Export und die Info bzgl. Onlinedruckerei. Nach Kursende werden Sie in Zukunft eigenständig Ihre Printprojekte realisieren können.

Der Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform Zoom durchgeführt. Es wird ein PC oder Laptop mit einwandfrei funktionierendem Internetzugang und Mikrofon (z. B. Headset) benötigt sowie unbedingt die bereits installierte Software GIMP und SCRIBUS. Wir empfehlen den kostenlosen Download von einer sicheren Seite.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

Kurs-Nr. 51890

02.10.2024

Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Alexander Weißbeck

3D-Animation mit AOI (Art of Illusion)



Von der Modellierung bis zur fertigen Animation

– Web-Seminar –

Sicherlich haben Sie sich gefragt, wie ein 3D-Animationsfilm entsteht. Jedoch wagten Sie sich noch nicht an die großen 3D-Softwares heran, weil sie zu kompliziert und zu überladen sind. Dann sind Sie hier in diesem Kurs richtig. AOI-Programm ist zwar ein älteres Programm, aber damit lernen Sie die wichtigsten Prinzipien einer 3D-Animation kennen. Themen sind: 3D-Modellierung, Texturierung, 3D-Umgebung, Licht, Kamera, Keying und Rendering. Nach letztem Schritt können Sie dieses 3D-Objekt z. B. in ein reales Video integrieren. Wie es in den Filmen der 80er/90er Jahre gewesen war. Nach diesem Baustein können Sie leichter nach größere 3D-Animationsprogramme wechseln, die im Filmprobereich und Gamedesign gängig sind.

Der Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform Zoom durchgeführt. Es wird ein PC oder Laptop mit einwandfrei funktionierendem Internetzugang und Mikrofon (z. B. Headset) benötigt sowie unbedingt die bereits installierte Software AOI auf Ihrem PC. Wir empfehlen den kostenlosen Download von einer sicheren Seite.

Kurs-Nr. 51891

04.11.2024

Montag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Alexander Weißbeck

3D-Animation mit TrueSpace



– Web-Seminar –

Sie möchten Erfahrung im 3D sammeln, z. B. einen Kurs als Vorstufe für ein 3D-Studium. Hier können Sie die ersten Schritte machen. 3D-Animation und Gamedesign zählen zu den anspruchsvollsten Aufgaben in der Filmbranche. An Profi-3D-Programmen mit schier unübersichtlicher Oberfläche arbeiten große Teams. Doch früher war es nicht so komplex und 3D-Designer konzentrierten sich auf das Projekt. Es reichten 3D-Objekte bzw. -Effekte aus, wie sie sie in den Filmen der 80er/90er gesehen haben. Doch wie steigt man am besten in diesen Bereich ein? Wir verwenden zu diesem Zweck einfachere Programme, wie TrueSpace, damit wir das Grundprinzip der 3D-Animation leichter verstehen können. Nachdem wir etwas modellieren, animieren und keyien, werden wir virtuelles Licht und Kamera aufstellen und diese ebenfalls bewegen. Das Ergebnis können Sie dann per Greenscreen in die eigenen Videos einbauen.

Der Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform Zoom durchgeführt. Es wird ein PC oder Laptop mit einwandfrei funktionierendem Internetzugang und Mikrofon (z. B. Headset) benötigt sowie unbedingt die bereits installierte Software TrueSpace auf Ihrem PC. Wir empfehlen den kostenlosen Download von einer sicheren Seite.

Kurs-Nr. 51892

02.12.2024

Montag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 48 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Alexander Weißbeck

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität



– Web-Seminar –

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierte/r – hier ist für jeden etwas dabei.

Inhalte:

- Was ist Canva?
 - Konto erstellen
 - Unterschiede Premium & kostenlos
 - Funktionsweise der Oberfläche
 - Erstellung von einer Einladung oder Gutschein
- Voraussetzung: eine E-Mail-Adresse

Kurs-Nr. 51826

02.10.2024

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51827

16.10.2024

Mittwoch, 07:45 - 10:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51828

04.12.2024

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger



Eltern im digitalen Zeitalter



– Web-Seminar –

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden (Fokus auf WhatsApp und Instagram). Sie erfahren Tipps, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie technikaffin sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen.

Kurs-Nr. 51801

11.09.2024

Mittwoch, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51802

18.09.2024

Mittwoch, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51803

16.10.2024

Mittwoch, 17:15 - 19:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen



– Web-Seminar –

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich du arbeitest – dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nützen.

Inhalte:

- ChatGPT
- KI-Programme
- Funktionsübersicht ChatGPT
- Nutzen im Alltag und Beruf

Voraussetzung: eine E-Mail-Adresse

Kurs-Nr. 51804

28.09.2024

Samstag, 08:00 - 09:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51805

16.10.2024

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51806

06.11.2024

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Zoom für Dozenten – Lehren und Präsentieren mit Zoom



– Web-Seminar –

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren können. Setzen Sie Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht ein. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um die eigene Online-Lehre zu optimieren.

Kurs-Nr. 51807

07.09.2024

Samstag, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51808

09.10.2024

Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51809

19.10.2024

Samstag, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Zoom – Professionelles Auftreten und volle Zoom-Nutzung



– Web-Seminar –

In dem Kurs lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt. Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen – werde zum virtuellen Profi.

Kurs-Nr. 51810

18.09.2024

Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51811

09.10.2024

Mittwoch, 17:15 - 18:45 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51812

15.01.2025

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Bildung für alle –
für ein kleines Budget



Online-Seminar

Sind Sie „fit“ für ein Online-Seminar?



Wenn die nachstehenden Punkte auf Sie zutreffen, dann ist Online-Lernen die „richtige“ Wahl für Sie.

- Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/ Notebook mit Internet-Anschluss.
- Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen).
- Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes).
- Sie sind von Natur aus motiviert, Neues zu lernen und besitzen auch eine gewisse Disziplin.

- Sie sind beruflich oder privat so eingespannt, dass die Teilnahme an regulären, herkömmlichen Weiterbildungskursen schwierig für Sie ist.
- Sie kommunizieren gerne über das Internet mit anderen Teilnehmern, um Erfahrungen auszutauschen und helfen bei der Lösung von Aufgabenstellungen. Hierzu steht Ihnen neben einem Forum auch ein Chat zur Verfügung.
- Sie haben innerhalb des Seminars ca. 4 - 5 Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie sich dem Online-Lernen widmen können.

Das jeweilige Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

Durch die intensive Betreuung einer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und der

Bereits seit über 10 Jahren bietet die VHS Salzgitter Online-Seminare an.

Möglichkeit sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge eines Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit unserer Dozentin Doris Opitz, E-Mail: doris.opitz@gmx.net, Tel.: 0172 / 8 63 68 83

In Zusammenarbeit mit weiteren Volkshochschulen bieten wir folgende Online-Seminare an:

Microsoft Word – Weiterführende Techniken



– Online-Seminar –

Inhalte:

Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken und Smart-Arts, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen. Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51832

07.10.2024 - 27.10.2024

3 Wochen, 145,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51833

25.11.2024 - 15.12.2024

3 Wochen, 145,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Microsoft Word – Serienbriefe



– Online-Seminar –

Inhalte:

Anlegen und Verwenden einer Datenquelle aus Word/Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefe mit Bedingungen, Etikettendruck

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51834

14.10.2024 - 20.10.2024

1 Woche, 48,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51835

18.11.2024 - 24.11.2024

1 Woche, 48,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

„Wissenschaftliche“ Arbeiten mit Microsoft Word



– Online-Seminar –

Inhalte:

Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51837

26.08.2024 - 08.09.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51838

07.10.2024 - 20.10.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51839

25.11.2024 - 08.12.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Microsoft Excel Grundlagen



– Online-Seminar –

Inhalte:

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max, min, runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.

Kurs-Nr. 51841

19.08.2024 - 15.09.2024

4 Wochen, 189,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51842

14.10.2024 - 10.11.2024

4 Wochen, 189,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51843

11.11.2024 - 08.12.2024

4 Wochen, 189,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 1



– Online-Seminar –

Inhalte:

Komplexere WENN-Funktionen mit Bedingung, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktionen (Sverweis, Verweise etc.), Tabellen konsolidieren, Einsatz der Funktionen: summewenn(s), zählenwenn(s) und mittelwertwenn(s) sowie Erstellen einer Matrix(array) formel

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51845

23.09.2024 - 06.10.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51846

18.11.2024 - 01.12.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51847

09.12.2024 - 22.12.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 2



– Online-Seminar –

Inhalte:

Erstellen unterschiedlicher Diagramme (inkl. Sekundärachse), Rechnen mit Datum / Uhrzeit (inkl. Zeitberechnung über 24 Stunden), weitere Datumsfunktionen (datedif, Kalenderwoche etc.), Zielwertsuche, Solver

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51851

02.09.2024 - 15.09.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51852

28.10.2024 - 10.11.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 3



– Online-Seminar –

Inhalte:

Diverse logische und statistische Funktionen (Häufigkeit, Rang etc.), Erstellen und Filtern einer Datenbank, Datenbankfunktionen (dbmin/max, dbsumme etc.) Textfunktionen (verketten, glätten etc.) Einführung in Pivot-Tabellen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51855

26.08.2024 - 08.09.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51856

14.10.2024 - 27.10.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51857

09.12.2024 - 22.12.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz



InDesign – Grundlagen



– Online-Seminar –

Inhalte:

Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u. a. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.

Kurs-Nr. 51860

02.09.2024 - 29.09.2024

4 Wochen, 189,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51861

18.11.2024 - 15.12.2024

4 Wochen, 189,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

InDesign – Weitere Techniken



– Online-Seminar –

Inhalte:

Excel-Tabellen und Diagramme einfügen, Konturen und Flächen von Tabellen, Bilder in Tabellen einfügen, Verschachtelte Zeichen-/Absatzformate, Objektformate, Textumfluss, Initialen, unterschiedliches Spaltenlayout

Voraussetzung: Grundlagen oder gleichwertige Kenntnisse

Kurs-Nr. 51865

30.09.2024 - 13.10.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51866

02.12.2024 - 15.12.2024

2 Wochen, 94,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo



– die Alternative zu Photoshop (ohne Abo)

– Online-Seminar –

Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken, Öffnen und Bearbeiten von Photoshop-Dateien in Affinity und vieles mehr.

Kursinhalt:

- Anpassung der Arbeitsoberfläche
- Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen
- Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen
- Texteingabe- und bearbeitung
- Einführung in Ebenen, Masken und Filtern

Kurs-Nr. 51880

07.10.2024 - 03.11.2024

4 Wochen, 189,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51881

18.11.2024 - 15.12.2024

4 Wochen, 189,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz



Man ist alt
wie ein Haus
und lernt nie aus.

**Buchhandlung
im
Ärztehaus**

Schreibwaren, Zeitschriften
und Schulbücher

Buchhandlung im Ärztehaus
Sonja Nickel
Chemnitzer Straße 78 38226
Salzgitter
Telefon (0 53 41) 4 44 57
Telefax (0 53 41) 1 55 80
 (0 15 73) 4 40 01 91

Bildungsurlaub

Hinweis:

Kurse, die mit dem Xpert-Logo gekennzeichnet sind, können mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Diese Prüfung gehört zu dem Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“.

Die **Prüfungsgebühr** beträgt jeweils 50,00 €.

Die Kurse können auch von Teilnehmern besucht werden, die nicht den Abschluss anstreben und auch keine Prüfung im einzelnen Fach machen wollen.

Falls Sie noch Fragen dazu haben, melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 0 53 41 / 839-22 03.



BU Textverarbeitung mit Word

Xpert Europäischer ComputerPass

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse in Word haben.

Kursinhalte:

- Textteile markieren und bearbeiten
- Texte gestalten und ausdrucken
- Seiten gestalten
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Zeichnungselemente, Grafiken einfügen und bearbeiten
- Serienbriefe erstellen
- Kuverts und Etiketten erstellen

Nach Abschluss dieses Kurses können Sie an der Xpert-Prüfung „Textverarbeitung mit Word (Basics)“ teilnehmen. Der Prüfungstermin erfolgt in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr. 51902

25.11.2024 - 29.11.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 212,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Holger Kasseck



BU Tabellenkalkulation mit Excel

Xpert Europäischer ComputerPass

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben. Sie können Daten eingeben und auch einfache Berechnungen ausführen - möchten aber nun Excel auch „richtig“ anwenden.

Kursinhalte:

- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen

Nach Abschluss dieses Kurses können Sie auch an der Xpert-Prüfung „Tabellenkalkulation Excel“ teilnehmen. Der Prüfungstermin erfolgt in Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr. 51903

11.11.2024 - 15.11.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 212,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kagan Kortun



BU Webseiten – von der Planung bis zur Fertigstellung

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Webseiten werden heutzutage immer öfter mit Content-Management-Systemen (CMS) erzeugt. Nicht mehr die Erstellung einzelner HTML-Seiten, sondern die Generierung der Inhalte aus Datenbanken oder Dateien steht im Mittelpunkt vieler Softwareprodukte. CMS zeichnen sich insbesondere durch die dynamische Pflege der Webseiten, eine strikte Trennung von Inhalt und Layout aus.

Als CMS kommt hier das populäre Joomla zum Einsatz. Es zeichnet sich durch die Vielfalt an Erweiterungen und seiner Einfachheit aus. So können Webseitenbetreiber auch ohne Programmierkenntnisse sehr schnell zu professionellen Seiten gelangen.

Neben den CMS-Techniken werden Grundzüge von HTML und PHP mitvermittelt, so dass auch eigene Änderungen direkt am Webseitencode erfolgen können.

Die grafische Gestaltung wird durch eine Vielzahl von sogenannten Webseitenvorlagen (Templates) vereinfacht. Diese werden nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen graphisch verändert.

Die Teilnehmer bekommen eine Testumgebung im Internet und können da direkt ihre Webseite erstellen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse übers Internet und Textverarbeitung. Programmierkenntnisse sind nicht notwendig.

Kurs-Nr. 51910

02.12.2024 - 06.12.2024

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 215,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 28.10.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kagan Kortun

Bildungsurlaub

Das Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die Sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie auf Seite 9 des Programmheftes.



www.tourismus-salzgitter.de

Noch keine Pläne für's Wochenende?

📍 Skulpturenweg, Salzgitter-Bad



Entdecken Sie Salzgitter auf www.tourismus-salzgitter.de
oder vor Ort in unserer Tourist-Information:



Tourist-Information Hauptstelle
Windmühlenbergstraße 20
38259 Salzgitter-Bad
0 53 41 / 900 99 40
info@tourismus-salzgitter.de

Nebenstelle in der Stadtbibliothek
Marktplatz 11
38259 Salzgitter-Bad
0 53 41 / 839 20 81
info@tourismus-salzgitter.de



Es ist nie zu spät und nie zu früh

Mit Unterstützung der Volkshochschule erwerben Erwachsene im Rahmen der Grundbildung grundlegende Kompetenzen, die für ein selbstständiges Leben, für die Teilhabe in unserer Gesellschaft und für das berufliche Fortkommen notwendig sind.

Von Bedeutung ist dabei das Erlernen der Lese- und Schreibfähigkeit für Menschen, die diese in ihrer Schulzeit nicht ausreichend erworben haben.

Weiterhin können in speziellen Kursen der Digitalen Grundbildung Basiskenntnisse für den Umgang mit technischen Geräten wie Computern, Smartphones und Tablets erworben werden.

Fachbereichsleitung und Beratung:

Paula Grüneberg
Telefon 0 53 41 / 839-36 44
paula.grueneberg@stadt.salzgitter.de

Grundbildung

- 110 Lesen und Schreiben für Erwachsene
- 110 Digitale Grundbildung
- 110 Schulabschlüsse

Foto: Wolfgang Runge

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Lesen und Schreiben für Erwachsene

In diesen Kursen erwerben Sie eine ausreichende Sicherheit im Lesen und Schreiben. Die Kurse richten sich an alle, die nur über geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen.

– Grundkurs am Abend –

Kurs-Nr. 60703

02.09.2024 - 27.01.2025

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

18 Termine, 54 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gudrun Tesche-Spittler

– Grundkurs am Vormittag –

Kurs-Nr. 60704

03.09.2024 - 28.01.2025

Dienstag, 09:00 - 11:15 Uhr

18 Termine, 54 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gudrun Tesche-Spittler

Digitale Grundbildung

Umgang mit dem Computer – Teil 1

Die Basics

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener und geduldiger Anleitung in einer überschaubaren Gruppe bei den ersten praktischen Schritten in die Welt der Computer und des Internets begleiten.

Themen sind die Tastatur und Windows, das Erstellen von Texten und das Speichern, das Erstellen einer PDF und wie bewege ich mich sicher im Internet. Damit haben wir das erste Handwerkszeug erlernt.

Kurs-Nr. 51210

16.09.2024 - 18.09.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51211

30.09.2024 - 02.10.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51214

21.10.2024 - 04.11.2024

Montag, 16:00 - 18:15 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Akin Uysal

Die weiterführenden Kurse

Umgang mit dem Computer – Teil 2 und

Umgang mit dem Computer – Teil 3 finden Sie auf Seite 92.



Foto: Susanne Duddeck
Photography Bergisch Gladbach

Sicherer Umgang mit Android-Smartphone

– Einsteigerkurs

In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr Smartphone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr Smartphone bedienen.

Wie kann man Nachrichten und Bilder empfangen und versenden? Worauf müssen Sie bei den Einstellungen achten? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Wie sucht und findet man Informationen und Produkte im Internet? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich.

Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51731

17.09.2024 - 01.10.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Kurs-Nr. 51732

22.10.2024 - 05.11.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

Sicherer Umgang mit Ihrem iPhone – Einsteigerkurs

In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr iPhone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr iPhone bedienen.

Wie kann man Nachrichten und Bilder empfangen und versenden? Worauf müssen Sie bei den Einstellungen achten? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Wie sucht und findet man Informationen und Produkte im Internet? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich.

Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

NEU

Kurs-Nr. 51733

21.11.2024 - 05.12.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Gennadij Bayer

Kurs-Nr. 51734

09.01.2025 - 23.01.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gennadij Bayer

Weitere Kurse zum grundlegenden Umgang mit Smartphones und Tablets finden Sie auf Seite 98.

Einstieg ins World Wide Web – Möglichkeiten des Internets kennen lernen

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter auf eine faszinierende Reise in das World Wide Web begleiten. Mit einem Internetzugang öffnen sich Türen zu Informationen, Kommunikation und Unterhaltung. Von der Nutzung von Suchmaschinen bis zum Entdecken sozialer Netzwerke oder Nachrichten bietet das Web unendliche Möglichkeiten. Auch erste Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit werden besprochen.

Kurs-Nr. 51237

18.11.2024 - 20.11.2024

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Schulabschlüsse

Möchten Sie einen Schulabschluss nachholen, aber wissen nicht, wo? Wir beraten Sie gern über Möglichkeiten, die Ihnen die Region bietet.

Bitte wenden Sie sich dazu an Paula Grüneberg, Tel.: 0 53 41 / 839-36 44.

In der Welt zu Hause



Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

- 112 Deutsch als Fremdsprache
- 112 Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung

Fachbereichsleitung und Beratung:

Ewa Scheibler
Telefon 0 53 41 / 839-36 89
ewa.scheibler@stadt.salzgitter.de



Foto: Andreas Parke

Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler

Deutsch

In kleinen Gruppen wird in diesen Kursen auf die individuellen Probleme von Schülerinnen und Schülern der Klasse 7 - 10 eingegangen.

Daten: Siehe junge vhs

Deutschtraining für ukrainische Kinder (8./9. Klasse)

Kurs-Nr. 92022

18.09.2024 - 04.12.2024

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Yuliia Kobylanska

Deutsch als Fremdsprache

Diese Kurse wenden sich an Bürgerinnen und Bürger, die noch keine Kenntnisse in der deutschen Sprache besitzen.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl, daher sollten Sie sich sofort schriftlich anmelden.

EINE ZAHLUNG IN RATEN IST AUF ANTRAG MÖGLICH!

Deutsch – Anfängerkurse A1

Deutsch – Anfängerkurs 1 A1

NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 1

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80401

02.09.2024 - 15.01.2025

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Deutsch – Anfängerkurs 2 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 7

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80402

02.09.2024 - 15.01.2025

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

28 Termine, 84 U-Std., 294,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Manfred Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurse A2

Deutsch – Aufbaukurs 4 A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die das Level A1 erreicht haben. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0). Ab Lektion 18

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80404

02.09.2024 - 15.01.2025

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

28 Termine, 84 U-Std., 294,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Monika Splittgerber



VHS:
Stark in die
Zukunft

Deutsch – Aufbaukurse B1

Deutsch – Aufbaukurs B1

NEU

Lehrbuch: „Schritte plus neu 6 Deutsch als Zweitsprache für Alltag und Beruf“, Hueber -Verlag (ISBN 978-3-19-641085-3).

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80408

09.09.2024 - 22.01.2025

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Thorsten Krohe

Deutsch für den Beruf B2

Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2



– Web-Seminar –

Dieser Kurs richtet sich an Pflegekräfte in der Kranken- und Altenpflege. Der Kurs beinhaltet die grundlegenden Abläufe im Krankenhaus und im Altenheim, wie z. B. das Schreiben einer Pflegeanamnese oder Dienstplänen, die Kommunikation mit Patienten bzw. Bewohnern, Kollegen und Vorgesetzten. Die unterschiedlichen Arbeitsweisen im Krankenhaus, Altenheim und beim ambulanten Pflegedienst werden angesprochen (z. B. Operationen im Krankenhaus, Stürze im Seniorenheim, Umgang mit Demenz usw.). Der Kurs findet komplett online als Konferenz in der vhs.cloud statt. Vor Kursbeginn müssen sich die Teilnehmer/innen in der vhs.cloud registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs sowie eine kurze Anleitung werden per E-Mail verschickt.

Als Teilnehmer/in benötigen Sie einen Laptop, Tablet oder einen PC mit Webcam und Headset.

Grundlegende PC-Kenntnisse, wie für die Benutzung des Internets oder sozialer Netzwerke erforderlich, sind ausreichend.

Die Unterrichts Atmosphäre ist nicht anders als im Präsenzunterricht. Die Dozentin arbeitet in Kooperation mit einem Krankenpfleger für Intensivmedizin sowie einer Altenpflegerin in Leitungsposition.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung

Integrationskurse

Die Städtische Volkshochschule Salzgitter führt für Zuwanderer/innen seit 2005 Integrationskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Integrationskurse bestehen aus einem Deutschkurs und einem Orientierungskurs. Wer einen Integrationskurs besuchen möchte, benötigt in der Regel eine Teilnahmeberechtigung. Je nach Zielgruppe bestätigen die Ausländerbehörde, das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), der Träger der Grundsicherung für Arbeitssuchende (Jobcenter Salzgitter u. a.) oder das Bundesverwaltungsamt die Teilnahmeberechtigung. Vor der Anmeldung müssen alle Teilnehmer/innen an einem Einstufungstest teilnehmen. Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Pass und aktuellen Aufenthaltstitel bzw. Ihren Personalausweis mit.

Informationen und Anmeldung

Städtische Volkshochschule Salzgitter

Thiestraße 26 a, 38226 Salzgitter

Frau Scheibler

Tel. 0 53 41 / 839-36 89



Alphabetisierungskurse

Auch Alphabetisierungskurse werden als besondere Form von Integrationskursen von der Städtischen Volkshochschule Salzgitter im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Der Deutschkurs umfasst hier zunächst 900 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in Alphabetisierungskursen ist auf 16 begrenzt.

Zweitschriftlernerkurse

Als weitere besondere Form von Integrationskursen werden seit Frühjahr 2017 Zweitschriftlernerkurse für Personen angeboten, die in der Sprache ihres Herkunftslandes alphabetisiert wurden, das lateinische Alphabet aber nicht beherrschen. Der Deutschkurs umfasst hier zunächst 900 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Ein Zweitschriftlernerkurs beginnt voraussichtlich im 2. Halbjahr 2024. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in Zweitschriftlernerkursen ist auf 25 begrenzt.

Allgemeine Integrationskurse

In allgemeinen Integrationskursen umfasst der Deutschkurs auch zukünftig 600 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Neue Kurse beginnen voraussichtlich im 2. Halbjahr 2024. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in allgemeinen Integrationskursen ist auf 25 begrenzt.

Wiederholungsmöglichkeit (300 Unterrichtsstunden)

Am Ende der allgemeinen Integrationskurse soll in der DTZ-Sprachprüfung möglichst das Niveau B1 erreicht werden. Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer können dieses Ziel in 600 Unterrichtsstunden jedoch nicht erreichen. Wer ordnungsgemäß an einem Integrationskurs teilgenommen hat und das Niveau B1 noch nicht erreicht hat, kann vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu einer Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden zugelassen werden. Die Wiederholung der Sprachprüfung wird ebenfalls vom BAMF finanziert.

Berufssprachkurse

Die Städtische Volkshochschule führt Maßnahmen zur "Berufsbezogenen Deutschförderung" durch. Als Voraussetzung sollten Interessierte in der Regel sämtliche Fördermöglichkeiten im Rahmen der Integrationskurse ausgeschöpft haben. Ein neuer Kurs beginnt voraussichtlich im 2. Halbjahr 2024.

Telc Deutsch A2/B1

Bei der Prüfung "telc Deutsch A2/B1" sind schriftliche und mündliche Aufgaben zu lösen. Die Prüfung besteht aus folgenden drei Teilen:

- Lesen und Hören
- Schreiben
- Sprechen

Prüfungstraining Telc Deutsch A2/B1

Telc Deutsch A2/B1 bescheinigt Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Sprachkenntnisse auf dieser Stufe sind bei der Einbürgerung nachzuweisen. Um die Prüfung telc Deutsch A2/B1 kennenzulernen, in einem Modelltest zu üben und sich mit Zusatzmaterialien darauf vorzubereiten, bieten wir dieses Prüfungstraining an.

Kurs-Nr. 80434

26.10.2024

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 28 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stephanie Lönneker

Termine Telc Deutsch A2/B1

Prüfungstermin: 09.11.2024

Anmeldeschluss: 02.10.2024

Die Kosten betragen 140,00 € und sind bei der Anmeldung zu entrichten.

**VHS:
hier lebt die
Vielfalt!**



Einbürgerungstest

Anmeldung nur nach telefonischer Terminvereinbarung

Fachdienst Bildung

Thiestr. 26 a

38226 Salzgitter

Frau Simon, Tel. 0 53 41 / 839-37 51

Zur Anmeldung ist ein gültiger Pass ggf. mit Aufenthaltstitel vorzulegen sowie eine Gebühr von 25,00 € zu entrichten.

Die Prüfung dauert 60 Minuten, es werden 33 Fragen gestellt. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 Fragen richtig beantwortet sind. Einen interaktiven Fragenkatalog mit den 310 Fragen (300 zu Deutschland und 10 zu Niedersachsen) einschließlich der richtigen Antworten können Sie unter www.bamf.de einsehen.

Termine:

Test: Do., 26.09.2024, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Do., 29.08.2024

Test: Do., 21.11.2024, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Do., 24.10.2024

Test: Do., 09.01.2025, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Mi., 11.12.2024

Die Teilnehmerzahl ist auf 19 Personen begrenzt.

Die KVHS Goslar führt diese Tests ebenfalls durch. Informationen dazu erhalten Sie bei Frau Schulte, Tel. 0 53 21 / 76 430.

Unser Leitbild (Auszug)



Volkshochschule
Salzgitter

Identität: Wer sind wir?

Wir sind der öffentliche Bildungsdienstleister für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Salzgitter für allgemeine, berufliche, politische, kulturelle und gesundheitliche Bildung. Wir sind prägender und integrativer Bestandteil der Bildungslandschaft unserer „Lernstadt Salzgitter“ und fördern Bildung als zentrales Element gesellschaftlicher Entwicklung. Wir sind der humanistischen Tradition verpflichtet und reagieren auf die Herausforderungen der modernen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft.

Fähigkeiten: Was können wir?

Wir können Bildungs-, Beratungs- und Integrationsangebote auf hohem Niveau konzipieren und durchführen. Dabei reagieren wir auf artikuliert Bedürfnisse unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer und/oder Auftraggeberinnen oder Auftraggeber. Darüber hinaus entwickeln wir aufgrund professioneller Einschätzungen und Analysen impulsgebende Angebote.

Kundinnen und Kunden: Wer sind unsere Teilnehmenden / Zielgruppen?

Vom Auftrag her sind unsere Zielgruppen Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Firmen, Institutionen und Schulen. Insbesondere wird unsere VHS in Anspruch genommen von:

- Personen, die sich persönlich, schulisch und/oder beruflich weiterentwickeln wollen
- Personen, die mit Gleichgesinnten ihre Freizeit sinnvoll verbringen wollen
- Personen mit Migrationshintergrund, die die deutsche Sprache lernen und sich in die deutsche Gesellschaft integrieren wollen
- Firmen, Institutionen und Schulen, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen

Leistungen: Was bieten wir?

Wir bieten:

- ein umfassendes Bildungsangebot mit einer sozialverträglichen Preisgestaltung
- qualifiziertes Personal
- eigene Häuser mit kursgerechten Räumen sowie Seminarräume mit moderner Präsentations- und Informationstechnik
- bedarfsgerechte Lerngruppengrößen
- anerkannte Abschlüsse und Zertifikate
- Berufseinstiegsmöglichkeiten und Nebentätigkeiten für Dozentinnen und Dozenten
- individuelle Bildungsberatung und Unterstützung zur persönlichen Orientierung
- betriebliche Bildungs- und Orientierungsberatung sowie Bildungsangebote, die eine Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt erleichtern
- Beiträge zur beruflichen, kulturellen und sozialen Qualifizierung als Dienstleister für die kommunalen Fachdienste
- Bildungsangebote zur Medienkompetenz und digitalen Grundbildung
- außerschulische Kinder- und Jugendbildung
- unterrichtsergänzende Schulangebote
- Seniorenbildung
- projektbezogenes Arbeiten

Werte: Wofür stehen wir?

Wir stehen für:

- Zuverlässigkeit und Seriosität
- Professionalität
- Kontinuität und Qualität
- Toleranz, Offenheit und Chancengleichheit
- soziale und beschäftigungspolitische Verantwortung in einer strukturschwachen Region
- die Möglichkeit zum lebenslangen Lernen entsprechend dem von allen OECD-Staaten proklamierten Leitziel des „lifelong learning for all“ und dem Programm der Europäischen Kommission motivationsfördernde Lernatmosphäre

In der Welt zu Hause



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachen

- 117 Deutsch als Fremdsprache
- 118 Niederdeutsch / Platt
- 118 Englisch
- 121 Französisch
- 123 Spanisch
- 124 Italienisch
- 125 Türkisch
- 125 Arabisch
- 126 Russisch
- 126 Japanisch
- 127 Niederländisch
- 127 Dänisch

Fachbereichsleitung und Beratung:

Sabine Minkus
Telefon 0 53 41 / 839-37 05
sabine.minkus@stadt.salzgitter.de

Foto: Wolfgang Runge



Wie finde ich den richtigen Kurs?

Unsere Sprachkurse sind in der Regel so aufgebaut, dass ein längerfristiges Lernen möglich ist. In der Praxis heißt dies, die Kurse sind in Stufen untergliedert, die je nach Gruppenstärke etwa vier Semester ausfüllen. Auf der Suche nach einem passenden Kurs ist die erste Frage, welche Vorkenntnisse Sie haben und welche Stufe als Einstieg geeignet ist.

Dabei gilt folgende Orientierung:

Keine Vorkenntnisse in der Fremdsprache – Anfangsstufe A1
Schulkenntnisse aber vieles vergessen – Anfangsstufe A1
Schulkenntnisse – 5 oder 6 Jahre – entspricht Stufe A2
Schulkenntnisse – 8 oder 9 Jahre – entspricht Stufe B1
Schulkenntnisse – Abitur als Leistungskurs – entspricht Stufe B2

Wie gut sind meine Vorkenntnisse heute?

Bei der Beantwortung dieser Frage helfen Ihnen ein Einstufungstest und eine persönliche Beratung:

Übrigens noch ein Hinweis:

Alle Lehrwerke, die in den Sprachkursen der VHS eingesetzt werden, können Sie in der Stadtbibliothek Salzgitter ausleihen. Und für die Fortgeschrittenen gibt es eine Menge Literatur in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Türkisch etc.

Fremdsprachenberatung

Falls Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist, können Sie sich persönlich oder telefonisch beraten lassen:

Sabine Minkus, Tel.: 0 53 41 / 839 3705

Oder Sie nutzen unseren Service eines kostenfreien Online-Einstufungstests unter: www.vhs-salzgitter.de

Dort finden Sie unter dem Reiter „Service“ einen „Sprachencheck“, der Ihnen zu unseren Lehrwerken Einstufungstests anbietet, die Sie selbst durchführen können.

Chancen durch Zertifizierung

Die VHS ist anerkanntes Prüfungszentrum für:

- Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC)
- Die Cambridge-Prüfungen
- Die Prüfungen der London Chamber of Commerce and Industry (LCCI)
- Die Prüfungen des Goetheinstituts (Deutsch als Fremdsprache)
- Diplôme d'Études de Langue Française (DELF)

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Die Hinweise A1, A2, B1, B2, C1 und C2 hinter den Kursnamen beziehen sich auf die Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens:

Kurssysteme Fremdsprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer / eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Sprache erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit. Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch!

C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören** – ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

B2

Am Ende von der Stufe B2 können Sie:

- Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen und Gegenwart verstehen
- Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** – persönliche Briefe schreiben

A2

Am Ende von der Stufe A2 können Sie:

- Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. Auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** – einfache Standardformulare, z. B. Im Hotel, ausfüllen



Deutsch

Deutsch – Anfängerkurs 2 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 7
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80402

02.09.2024 - 15.01.2025
Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr
28 Termine, 84 U-Std., 294,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal
Manfred Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurse A2

Deutsch – Aufbaukurs 4 A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die das Level A1 erreicht haben. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0). Ab Lektion 18
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80404

02.09.2024 - 15.01.2025
Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr
28 Termine, 84 U-Std., 294,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal
Monika Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurse B1

Deutsch – Aufbaukurs B1

Lehrbuch: „Schritte plus neu 6 Deutsch als Zweitsprache für Alltag und Beruf“, Hueber -Verlag (ISBN 978-3-19-641085-3).
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80408

09.09.2024 - 22.01.2025
Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr
32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Thorsten Krohe

Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler

Deutsch

In kleinen Gruppen wird in diesen Kursen auf die individuellen Probleme von Schülerinnen und Schülern der Klasse 7 - 10 eingegangen.
Daten: Siehe junge vhs

Deutschtraining für ukrainische Kinder (8./9. Klasse)

Kurs-Nr. 92022

18.09.2024 - 04.12.2024
Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr
10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Yuliia Kobyljanska

Deutsch als Fremdsprache

Diese Kurse wenden sich an Bürgerinnen und Bürger, die noch keine Kenntnisse in der deutschen Sprache besitzen
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl, daher sollten Sie sich sofort schriftlich anmelden.

EINE ZAHLUNG IN RATEN IST AUF ANTRAG MÖGLICH!

Deutsch – Anfängerkurse A1

Deutsch – Anfängerkurs 1 A1

NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 1
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80401

02.09.2024 - 15.01.2025
Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr
32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Aaron Kielkowsky



Was ist die vhs.cloud?

Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland. Auf der vhs.cloud erhält jede Volkshochschule ihren eigenen geschützten Arbeitsbereich für die webbasierte Kommunikation und die Zusammenarbeit in der Volkshochschule sowie in einzelnen Arbeitsgruppen.
Die vhs.cloud steht allen zur Verfügung, die an einer Volkshochschule arbeiten, lehren und lernen. Als Kursteilnehmerin oder Kursteilnehmer haben Sie Zugang zu den (Online-)Kursen, die Sie an Ihrer Volkshochschule gebucht haben.



VHS:
Wissen ist Macht

Deutsch für den Beruf B2

Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2



– Web-Seminar –

Dieser Kurs richtet sich an Pflegekräfte in der Kranken- und Altenpflege. Der Kurs beinhaltet die grundlegenden Abläufe im Krankenhaus und im Altenheim, wie z. B. das Schreiben einer Pflegeanamnese oder Dienstplänen, die Kommunikation mit Patienten bzw. Bewohnern, Kollegen und Vorgesetzten. Die unterschiedlichen Arbeitsweisen im Krankenhaus, Altenheim und beim ambulanten Pflegedienst werden angesprochen (z. B. Operationen im Krankenhaus, Stürze im Seniorenheim, Umgang mit Demenz usw.). Der Kurs findet komplett online als Konferenz in der vhs.cloud statt. Vor Kursbeginn müssen sich die Teilnehmer/innen in der vhs.cloud registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs sowie eine kurze Anleitung werden per E-Mail verschickt.

Als Teilnehmer/in benötigen Sie einen Laptop, Tablet oder einen PC mit Webcam und Headset.

Grundlegende PC-Kenntnisse, wie für die Benutzung des Internets oder sozialer Netzwerke erforderlich, sind ausreichend.

Die Unterrichts Atmosphäre ist nicht anders als im Präsenzzunterricht. Die Dozentin arbeitet in Kooperation mit einem Krankenpfleger für Intensivmedizin sowie einer Altenpflegerin in Leitungsposition.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Lehrbuch: Linie 1 Pflege B2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607183-3)

Kurs-Nr. 80420

03.09.2024 - 23.01.2025

Dienstag + Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 384,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud

Sablene Kielkowsky, Aaron Kielkowsky

Niederdeutsch /Platt

Da bist du Platt!

NEU

Niederdeutsch in Salzgitter? „Denn man to, nu geiht dat umme!“

Plattdeutsch ist entgegen vieler Einschätzungen kein Dialekt, sondern eine eigenständige Sprache mit eigener Grammatik. Wieso ist sie fast verschwunden und warum eben doch nicht ganz?

Interessierten soll die Begegnung mit der Niederdeutschen Sprache ermöglicht werden. Rundfunk- und Fernsehplatt, wie es an der Küste gesprochen wird (schnacken / snacken), steht neben dem hiesigen Ostfälischen Platt (kören) im Mittelpunkt.

Sprachen zu erlernen bereitet viel Freude. - Plattdeutsch ist einfach ideal dafür. - for plietsche Lüüd un Dösbaddel ok. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Lehrwerk: Snacken, proten, kören)

Kurs-Nr. 40600

Für diesen Kurs können Sie sich bisher nur ganz unverbindlich als Interessent anmelden.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Bastian Brylla



Englisch

Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler

Englisch

In kleinen Gruppen wird in diesen Kursen auf die individuellen Probleme von Schülerinnen und Schülern der Klasse 5 - 10 eingegangen.

Daten: Siehe junge vhs OASE

Englischtraining (5./6. Klasse)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter! In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Englisch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92029

22.10.2024 - 07.01.2025

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
N.N.



VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten

Englisch – Anfangsstufen A1

Die Kurse der Stufe A1 ermöglichen Ihnen, in ein bis vier Semestern das Level A1 des Europäischen Referenzrahmens (GER / CEFR) zu erreichen. Anhand konkreter Alltagssituationen werden Wortschatz und Strukturen erarbeitet und Dialoge geübt, so dass Sie am Ende einfache Alltagskommunikation in vertrauten Situationen bewältigen können.

Englisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Entwickle deine Stimme mit „Voices“

Tauche in die Grundlagen der englischen Sprache ein und entwickle deine Kommunikationsfähigkeiten auf dem A1-Level mit dem neuen Kursbuch „Voices“ von National Geographic. Nutze realitätsnahe Aktivitäten und höre National Geographic Entdecker, um deine Englischkenntnisse zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und junge Erwachsene, die Englisch mit neuen spannenden und aktuellen Themen und Inhalten erlernen möchten.

Lehrbuch: „Voices“; A1 Beginner Student's Book, National Geographic Learning, (ISBN 978-1-4737-9011-7), ab unit 1

Kurs-Nr. 41194

02.09.2024 - 20.01.2025

Montag, 19:45 - 21:15 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

Englisch für Wiedereinsteiger/innen A1

NEU

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen deren Englischkenntnisse komplett verschüttet sind, die bei „Null“ beginnen und wiederholen möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 41195

05.09.2024 - 16.01.2025

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 98,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Ingeborg Brunzel

Englisch 2 A1

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501630-9), ab unit 6

Kurs-Nr. 41196

02.09.2024 - 20.01.2025

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

Englisch 3 A1

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501630-9), ab unit 7

Kurs-Nr. 41198

02.09.2024 - 20.01.2025

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Alla Bapkauskas

Englisch 4 A1

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501632-3), ab unit 7

– vormittags –

Kurs-Nr. 41200

03.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

Kurs-Nr. 41201

03.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

Englisch – Aufbaustufen A2

Sie verfügen über Sprachkompetenzen auf dem Level A1 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten erweitern? Die Kurse der Aufbaustufen A2 ermöglichen Ihnen das Erreichen des Level A2 (GER / CEFR). Ihre Ausdrucksweise wird komplexer, die Themen, über die Sie sich äußern können, werden vielfältiger und Ihr Mut zum aktiven Sprechen nimmt zu. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um den direkten Informationsaustausch und vertraute Dinge geht.

Englisch A2 Elementary

Vertiefe deine Kenntnisse mit „Voices“

NEU

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Festige deine Englischkenntnisse auf dem A2-Level mit dem Kursbuch „Voices“ von National Geographic. Nutze spannende Aktivitäten und erfahre, wie National Geographic Entdecker ihre Stimme in der globalen englischen Gemeinschaft einbringen. Verbessere deine Vermittlungsfähigkeiten in kulturell reichen Situationen. Melde dich jetzt an und vertiefe dein Englisch auf dem A2-Level! Der Kurs richtet sich an Erwachsene und junge Erwachsene, die Englisch mit neuen spannenden und aktuellen Themen und Inhalten weiter aufbauen möchten.

Lehrbuch: „Voices“, National Geographic Learning (ISBN 978-1-4737-9015-5), ab unit 1

Kurs-Nr. 41202

03.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

Englisch für Wiedereinsteiger/innen A2

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen, gleichzeitig Neues und Interessantes kennenlernen und dann beim Smalltalk mit Freunden oder Kollegen brillieren wollen.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501639-2)

– vormittags –

Kurs-Nr. 41270

03.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ingeborg Rehkater

Kurs-Nr. 41272

03.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ingeborg Rehkater

Englisch Intensiv Level A2+

– Wochenendseminar –

This course is aimed at participants who have reached an A2 level of English who want to repeat, intensify and expand their vocabulary, grammatical and conversational skills in everyday situations and work systematically towards level B1.

Für Wiedereinsteiger/innen, die ihr Englisch systematisch auffrischen und verbessern wollen. Dieser Kurs ist zum einen ein kurzes Review der Themen und der Grammatik der Stufe A2 und bereitet systematisch auf die Stufe B1 vor.

Abwechslungsreiche Themen und Übungen helfen dabei, den Wortschatz zu reaktivieren und die Grammatik zu festigen. Wiederholt werden zum Beispiel Genitiv-s (Peter's son), some/any, Adjektive und Adverbien (good/well) und die Zeiten simple present, present progressive, simple past und present perfect (goes/is going/went/has gone).

Kurs-Nr. 41285

Samstag, 02.11.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 03.11.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Samstag, 09.11.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

4 Termine, 32 U-Std., 138,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Tiffany Cohoon



Englisch – Weiterführende Kurse B1

Sie haben Sprachkompetenzen auf dem Level A2 des Europäischen Referenzrahmens erreicht und möchten Ihre Sprachfertigkeiten vertiefen und erweitern? Die weiterführenden Kurse B1 ermöglichen Ihnen das Erreichen eines unabhängigen Sprachgebrauchs auf dem Level B1 (GER / CEFR). Am Ende dieses Levels werden Sie die Hauptpunkte in Texten und Reden verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge geht. Sie werden die meisten Situationen bewältigen können, denen Sie auf Reisen begegnen.

Englisch B1.1

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen des Levels A2 (5 - 6 Jahre Schulenglisch) geeignet, die ihre Kenntnisse weiter aufbauen möchten. Lehrbuch: „Let's Enjoy English B1.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501644-6), ab unit 7

Kurs-Nr. 41532

02.09.2024 - 20.01.2025

Montag, 14:30 - 16:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Alla Bapkauskas

Kurs-Nr. 41534

04.09.2024 - 22.01.2025

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Alla Bapkauskas

Englisch – Konversation A2 / B1

Sie haben Sprachkompetenzen auf dem Level A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht und möchten Ihre Sprachfertigkeiten vertiefen und erhalten? Die Konversationskurse ermöglichen Ihnen das Erreichen eines unabhängigen Sprachgebrauchs auf dem Level B1 (GER / CEFR). Sie werden Ihre Fähigkeit stärken, in den meisten Situationen Alltagskonversation führen zu können.

English Conversation A2 / B1

Come along to this group to practise and improve your ability in communicating in spoken English. We discuss topical themes and use the „Spotlight“ magazine.

Kurs-Nr. 41738

02.09.2024 - 06.01.2025

Montag, 16:45 - 18:15 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Janet Kielhorn

Englisch Conversation Group B1

– vormittags –

Come along to this group to practise and improve your ability in communicating in spoken English. New members welcome!

Kurs-Nr. 41754

05.09.2024 - 23.01.2025

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Janet Kielhorn

Englisch – Konversation B2

English on Monday B2

– vormittags –

Join our conversation group and learn about other countries and cultures. We use topical texts but also discuss themes from our book „In conversation B2 / C1“

Lehrbuch: „In conversation B2/C1, 2nd edition“, Klett-Verlag (ISBN 975-3-12-501260-9).

Kurs-Nr. 41756

02.09.2024 - 06.01.2025

Montag, 09:30 - 11:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Janet Kielhorn

Let's talk about it B2

Fancy exercising your vocal cords? Then come join our weekly class! We make use of a variety of topics and sources to help you keep in touch with your inner English speaker. Yes, you may make suggestions - and yes, sometimes we do repeat a bit of grammar...

Kurs-Nr. 41760

05.09.2024 - 19.12.2024

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 84,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Britta Schorsch

Englisch – Intensivkurse / Bildungsurlaub A1

BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht hatten und deren Kenntnisse vollkommen verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Achtung: Der Kurs ist nicht für Teilnehmer/innen geeignet, die noch nie Englischunterricht hatten. Lassen Sie sich beraten! Unterrichtsmaterial: Die Dozentin arbeitet mit eigens für den BU erstellten Unterrichtsmaterialien.

Kurs-Nr. 41925

14.10.2024 - 18.10.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.09.2024
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

Siehe auch

Whisky-Tasting

Das schottische Lebenswasser

Kurs-Nr. 35120

09.11.2024

Samstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 51,65 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Matthias Wegner

Erleben Sie die Köstlichkeiten der grünen Insel Irland

Kurs-Nr. 35122

26.11.2024

Dienstag, 17:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 57,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Ralf Richter

Seite 68



VHS:
in Balance
bleiben



Französisch 2 A1

– Hybrid-Seminar –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte, verschollene Kenntnisse grundlegend auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs wird als Hybridkurs angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz vor Ort teilnehmen oder sich von zuhause online dazuschalten.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529642-8), ab Lekt. 3

Kurs-Nr. 42174

02.09.2024 - 13.01.2025

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch für Wiedereinsteiger/innen A1



– Hybrid-Seminar –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte Kenntnisse grundlegend auffrischen? Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529642-8), ab Lekt. 6

Kurs-Nr. 42175

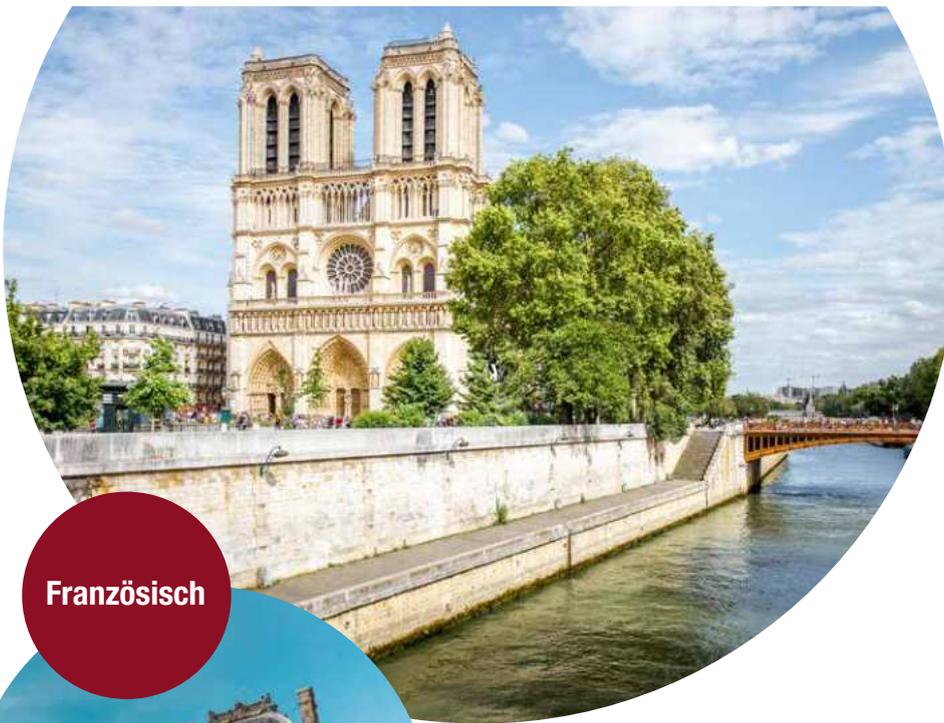
03.09.2024 - 14.01.2025

Dienstag, 15:30 - 17:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault



Französisch



Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler

Französisch

In kleinen Gruppen wird in diesen Kursen auf die individuellen Probleme von Schülerinnen und Schülern der Klasse 7 - 8 eingegangen.

Daten: Siehe junge vhs OASE

Französischtraining (7./8. Klasse)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter! In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Französisch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92014

21.10.2024 - 06.01.2025

Montag, 14:30 - 16:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch – Anfangsstufen A1

Französisch zum Kennenlernen A1

Schnupperkurs mit Einstufungsberatung

– Wochenendseminar –

Dieser Kurs ist für alle Interessierten, für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder Teilnehmer/innen deren Kenntnisse komplett verschüttet sind. Hier können Sie die französische Sprache kennenlernen und ausprobieren. Bei Bedarf kann ein weiterführender Kurs eingerichtet werden oder Sie lassen sich von der Dozentin beraten, welcher Kurs für Sie passend ist.

Kurs-Nr. 42169

31.08.2024

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch 1 für Anfänger/innen A1



– Hybrid-Seminar –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte Kenntnisse grundlegend auffrischen? Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten.

Kurs-Nr. 42172

04.09.2024 - 15.01.2025

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Wir besorgen
von heute auf morgen



Vorsalzer Straße 3
38259 Salzgitter (Bad)
Tel. (0 53 41) 3 12 80
Fax (0 53 41) 39 66 64
buchhandlung.lesezeichen@t-online.de

Französisch – Aufbaustufen A2

Französisch für Wiedereinsteiger/innen A2



– Hybrid-Seminar –

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Grundkenntnissen der Stufe A1 (mindestens 1 Jahr) und Wiedereinsteiger/innen, die ihre Kenntnisse erweitern und wieder auffrischen wollen. Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529648-0) ab Lekt. 3

Kurs-Nr. 42178

02.09.2024 - 13.01.2025

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch Auffrischung A2

– Hybrid-Seminar –



Sie glauben, Ihre einst guten Französischkenntnisse seien „eingerostet“ und möchten sich dieser Sprache nun mit neuem Elan widmen? Für Sie ist der Kurs ebenso geeignet wie für Lernende, die gerade das Niveau A2 abgeschlossen haben und das Gelernte noch besser verankern wollen. Dieser Kurs bietet eine Auffrischung nicht nur Ihrer Grammatikkenntnisse, sondern fordert Sie auch im freien Sprechen. Soyez les bienvenus!

Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten.

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-529648-0).

Kurs-Nr. 42180

04.09.2024 - 15.01.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch – Weiterführende Kurse B1 - B2

Französisch Fortgeschrittene B1 / B2



– Hybrid-Seminar –

Ein Kurs für alle (auch für Wiedereinsteiger), die mindestens drei Jahre Französischunterricht hatten. Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français B1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529649-7)

Kurs-Nr. 42840

04.09.2024 - 15.01.2025

Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Online Französisch Auffrischung A2

– Web-Seminar –



Sie glauben, Ihre einst guten Französischkenntnisse seien „eingerostet“ und möchten sich dieser Sprache nun mit neuem Elan widmen? Für Sie ist der Kurs ebenso geeignet wie für Lernende, die gerade das Niveau A2 abgeschlossen haben und das Gelernte noch besser verankern wollen. Dieser Kurs bietet eine Auffrischung nicht nur Ihrer Grammatikkenntnisse, sondern fordert Sie auch im freien Sprechen. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-529648-0).

Nach Anmeldung werden Sie in die vhs.cloud, in der Ihr Kurs stattfinden wird, aufgenommen und erhalten eine Kurzanleitung, wie Sie den digitalen Kursraum betreten können. Die Konferenz findet über Big Blue Button statt.

Sie benötigen einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer.

Kurs-Nr. 42842

06.09.2024 - 31.01.2025

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

vhs.cloud

Fabrice Tricault

Parlons français B1 / B2



– Hybrid-Seminar –

Ein Kurs für alle (auch für Wiedereinsteiger), die mindestens drei Jahre Französischunterricht hatten. Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français B1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529649-7), ab Lekt. 2 und „Écoute“.

Kurs-Nr. 42845

02.09.2024 - 13.01.2025

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch – Intensivkurs / Bildungsurlaub A1

BU Französisch für „falsche“ Anfänger/innen A1



– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die schon mal vor langer Zeit Französischkenntnisse erworben haben und deren Vorkenntnisse in der französischen Sprache komplett verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529642-8), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42965

07.10.2024 - 11.10.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 170,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.09.2024

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Siehe auch

Essen wie Gott in Frankreich

Kurs-Nr. 35124

11.01.2025

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 52,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Seite 68



Und schon an Bildungsurlaub gedacht?

Sind Sie an Bildungsurlauben in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch interessiert? Dann lassen Sie sich beraten, in welcher Stufe Sie einsteigen sollten!

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns einfach an:

Sabine Minkus,

Telefon 0 53 41 / 839-37 05.

Spanisch – Aufbaustufen A2

Spanisch Auffrischung A2

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vorhandene Grundkenntnisse von Niveau A2 festigen oder auffrischen möchten. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514677-8), ab Lektion 5

Kurs-Nr. 43780

04.09.2024 - 08.01.2025

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Mariana Chacón Gómez

Spanisch – Weiterführende Kurse B1 / B2

Spanisch Auffrischung B1

Dieser Kurs ist für Lerner/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2. Wir festigen Grammatik und Sprachanwendung und bauen die Fertigkeiten weiter aus. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514684-6), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 43785

05.09.2024 - 09.01.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Mariana Chacón Gómez

Spanisch für Fortgeschrittene / Konversation B2

Die bisher erworbenen Kenntnisse werden anhand von Lektüre, Zeitungsartikeln (Ecos) oder auch Kochrezepten vertieft und erweitert. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr. 43790

04.09.2024 - 08.01.2025

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Mariana Chacón Gómez



Spanisch

Spanisch – Anfangsstufen A1

Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 43032

05.09.2024 - 23.01.2025

Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Annette Jähnel

Kurs-Nr. 43034

05.09.2024 - 23.01.2025

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Annette Jähnel

Spanisch 2 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 3

Kurs-Nr. 43036

05.09.2024 - 09.01.2025

Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Mariana Chacón Gómez

Spanisch 3 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 43040

03.09.2024 - 07.01.2025

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Mariana Chacón Gómez

Spanisch 5 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 8

Kurs-Nr. 43045

05.09.2024 - 09.01.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Mariana Chacón Gómez

Spanisch 6 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 10

Kurs-Nr. 43056

03.09.2024 - 07.01.2025

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule Mariana Chacón Gómez





Italienisch

Italienisch – Aufbaustufe A2

Italienisch 8 A2

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso“, Bd. 2, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-225439-0), ab Lektion 3

Kurs-Nr. 45082

02.09.2024 - 13.01.2025

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Orlando

Sardiniens Wildkräuter

An der unberührten Seite Sardinien, der Costa Verde, können Sie mit einer Sardin Wildkräuter entdecken, gemeinsam sammeln und weiterverarbeiten. Im Februar können Sie dort z. B. Wilden Spargel finden und im November Myrthenlikör zubereiten oder wilde Fenchelsamen zum Tee sammeln.

Zeitraum und Preis werden individuell vereinbart.

Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke,

E-Mail: zuradili@gmx.de

Kurs-Nr. 45400

Gebühr und Termine auf Nachfrage

Sardinien, Torre dei Corsari

Silvana Reupke

Italienisch – Intensivkurse / Bildungsurlaub A1

BU Italienisch für Anfänger/innen A1

– **Wochenintensivkurs** –
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die keine Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Es wird bei „Null“ begonnen.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 45988

14.10.2024 - 18.10.2024

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 09.09.2024

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sandra Orlando

Italienisch – Anfangsstufen A1

Italienisch für Anfänger/innen

A1

NEU

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lekt. 1

– vormittags –

Kurs-Nr. 45063

03.09.2024 - 14.01.2025

Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Orlando

Kurs-Nr. 45065

03.09.2024 - 14.01.2025

Dienstag, 20:15 - 21:45 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Orlando

Italienisch 2 A1

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 3

Kurs-Nr. 45067

02.09.2024 - 13.01.2025

Montag, 16:30 - 18:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Orlando

Italienisch 3 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 45069

03.09.2024 - 14.01.2025

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Orlando

Italienisch 4 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 7

Kurs-Nr. 45070

03.09.2024 - 14.01.2025

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Orlando

Italienisch 6 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 9

Kurs-Nr. 45080

02.09.2024 - 13.01.2025

Montag, 19:45 - 21:15 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Orlando

BU Italienisch für Anfänger/innen auf Sardinien A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser auch als Bildungsurlaub anerkannte Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Sie erlernen die italienische Sprache und lernen Land, Leute und Kultur mit einer Sardinien kennen. Im Reisepreis enthalten sind: Übernachtung inkl. Halbpension, 2 Ausflüge und Sprachunterricht. Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradilli@gmx.de
Lehrbuch: „Espresso“, Bd. 1, Hueber-Verlag.

Kurs-Nr. 45990

Gebühr und Termine auf Nachfrage
Sardinien, Torre dei Corsari
Silvana Reupke

Siehe auch

Pinsa romana

Die aromatische Alternative zur Pizza

Kurs-Nr. 35110

29.11.2024

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 32,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Kagan Kortun

Seite 70



**VHS:
Vielfalt hat
Substanz**



Türkisch

Türkisch – Anfangsstufe A1

Türkisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Ein Kurs für alle, die an türkischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005253-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 46325

09.09.2024 - 20.01.2025

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Akin Uysal

Türkisch A1 für Wiedereinsteiger/innen

Ein Kurs für alle, die an türkischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005253-0)

Kurs-Nr. 46330

10.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Akin Uysal



Arabisch

Arabisch – Anfangsstufe A1

Arabisch 1 für Anfänger/innen A1 – Schnupperkurs

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie die arabische Sprache (Hocharabisch) und ihre Schriftzeichen kennen. Zudem erfahren Sie mehr über die arabische Welt, ihre Kultur und ihre Menschen. Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden. Lehrbuch: „Abu Laqlaq“, (ISBN: 9783939808008)

Kurs-Nr. 46418

23.09.2024 - 28.10.2024

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

4 Termine, 8 U-Std., 32,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Houcine Hanchi



Russisch

Russisch – Anfangsstufe A1

Russisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Wenn Sie sich sprachlich auf einen Aufenthalt in Russland oder auf berufliche Begegnungen mit russischsprachigen Partnern vorbereiten wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Lehrbuch: „MocT 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527640-6), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 47231

04.09.2024 - 15.01.2025

Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger

Russisch 2 A1

Wenn Sie sich sprachlich auf einen Aufenthalt in Russland oder auf berufliche Begegnungen mit russischsprachigen Partnern vorbereiten wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Lehrbuch: „MocT 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527640-6), ab Lekt. 3

Kurs-Nr. 47232

04.09.2024 - 15.01.2025

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger



Japanisch

Japanisch – Anfangsstufen A1

Online – Japanisch 1 für Anfänger/innen A1



– Web-Seminar –

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die japanische Sprache und in die Schriftsprache und wendet sich an Interessierte, die noch keine Kenntnisse der japanischen Sprache haben. Wir lernen japanische Alltagssprache.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nach Anmeldung werden Sie in die vhs.cloud, in der Ihr Kurs stattfinden wird, aufgenommen und erhalten eine Kurzanleitung, wie Sie den digitalen Kursraum betreten können. Die Konferenz findet über Big Blue Button statt.

Sie benötigen einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer.

Kurs-Nr. 48118

10.09.2024 - 10.12.2024

Dienstag, 20:15 - 21:45 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 120,00 €

vhs.cloud

Alexandra Heyne

Online – Japanisch 3 A1



– Web-Seminar –

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die japanische Sprache und in die Schriftsprache und wendet sich an Interessierte, die schon Vorkenntnisse (mindestens 2 Semester) der japanischen Sprache haben. Wir lernen japanische Alltagssprache.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nach Anmeldung werden Sie in die vhs.cloud, in der Ihr Kurs stattfinden wird, aufgenommen und erhalten eine Kurzanleitung, wie Sie den digitalen Kursraum betreten können. Die Konferenz findet über Big Blue Button statt.

Sie benötigen einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer.

Kurs-Nr. 48120

10.09.2024 - 10.12.2024

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 120,00 €

vhs.cloud

Alexandra Heyne



VHS:
hier lebt die
Vielfalt!



Niederländisch

Niederländisch – Anfangsstufen A1

Niederländisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

– Wochenendseminar –

Ein Kurs für alle, die an niederländischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Es wird mit eigens zusammengestellten Materialien gearbeitet. Die Kopien sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

Kurs-Nr. 48188

Samstag, 28.09.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 Sonntag, 29.09.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 2 Termine, 8 U-Std., 40,00 €
 Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
 Burkhard Sürth

Niederländisch 2 A1

Ein Kurs für alle, die an niederländischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Lehrbuch: „Wat leuk“ aktuell, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-105460-1), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 48190

16.09.2024 - 20.01.2025
 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
 14 Termine, 28 U-Std., 112,00 €
 Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
 Burkhard Sürth

VHS lässt dich wachsen



Dänisch

Dänisch – Anfangsstufe A1

Dänisch 2 A1

Wir lernen in entspannter Atmosphäre die dänische Sprache und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Für Teilnehmer/innen mit geringen Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528971-0). Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528971-0), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528972-7), ab Lekt. 4

Kurs-Nr. 49003

Donnerstag, 12.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 24.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 07.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 21.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 05.12.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 19.12.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 16.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 30.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
 8 Termine, 16 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung
 Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
 Petra Strobach



Dänisch – Aufbaustufen A2

Dänisch 6 A2

Wir lernen in entspannter Atmosphäre die dänische Sprache und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528971-0). Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528971-0), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528972-7), ab Lekt. 9

Kurs-Nr. 49005

Montag, 16.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
 Montag, 30.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
 Montag, 28.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
 Montag, 11.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
 Montag, 25.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
 Montag, 09.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
 Montag, 06.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
 Montag, 20.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
 8 Termine, 16 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung
 Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
 Petra Strobach

Dänisch Lektüre 2 A2

NEU

Wir lesen eine spannende Detektivgeschichte, die gleichzeitig Lehr- und Übungsbuch ist. Dabei werden wir vor allem den Wortschatz vergrößern, der in normalen Lehrbüchern begrenzt ist. Die Kapitel sind umfangreicher, darum nehmen wir uns mehr Zeit pro Abend und machen zwischendurch eine Pause. Getränke und Snacks können hierfür gerne mitgebracht werden. Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen (A1) und Wiedereinsteiger/innen.

Lehrbuch: „Av min arm!“, Buske-Verlag (ISBN 978-3944312743), Lektion 4 - 6

Kurs-Nr. 49010

Freitag, 20.09.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 25.10.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 15.11.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 13.12.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 10.01.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
 5 Termine, 15 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung
 Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
 Petra Strobach



Ein Blick in die Nachbarschaft

Nachstehend Kurse aus der Volkshochschule Goslar. Für Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die VHS Goslar.

Information:

Volkshochschule
Landkreis Goslar,
Klubgartenstraße 6,
38640 Goslar,
Tel. 0 53 21 / 7 64 31,
www.vhs-goslar.de

Foto: Patrick Riancho

Schach für Anfängerinnen und Anfänger

„Entweder man gewinnt oder man lernt!“ Schach fördert viele Eigenschaften, von denen man auch in anderen Lebensbereichen profitieren kann: Konzentrationsvermögen, Ausdauer, Problemlösekompetenzen und strategisches Denken. Im Austausch mit Gleichgesinnten macht Schach darüber hinaus jede Menge Spaß! Der Kurs richtet sich an alle Personen, die gerne das Spiel erlernen möchten. Über mehrere Termine hinweg lernen Sie die Regeln, Züge und Strategien kennen.

- Aufbau eines persönlichen Schachlexikons
- Geschichte des Schachs, die Geometrie des Schachbretts und das Koordinatensystem .)
- Der Bauer - Umwandlung, En Passant und Zugzwang
- Der Springer - die Springergabe
- Turm und Läufer - Angreifen und der Spieß
- Die Dame Angriff und Doppelangriff
- Die Kräfte des Königs Ziehen und Schlagen Rochade
- Grundlegende Mattbilder Teamwork von Figuren
- Systematische Mattführung
- Goldene Eröffnungsregeln
- Viel Praxis und Spaß

02.09.2024 - 04.11.2024
Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
8 Termine, 16 U-Std., 47,20 €
Goslar, BBS Bassgeige
Horst-Ehrhardt Paulat

Obstbaum Schnittkurs

Beim Schneiden von Obstbäumen kann einiges falsch gemacht werden. Durch einen regelmäßigen Erziehungs-, Pflege und Erhaltungsschnitt bekommen Obstbäume nicht nur eine schöne Form, sondern er sorgt vor allem dafür, dass sie kräftiger wachsen und reichlich Blüten und somit Früchte bilden. Malte Sandweg vom NABU wird einen kleinen Einblick in diese Schnittmethoden geben. Nach ca. einer Stunde Theorie gibt es zwei Stunden Praxis auf der NABU Obstbauwiese „Fortuna“ in Döhren. Die Fahrt dorthin muss selbst organisiert werden. Bei schlechtem Wetter kann ein während der Theorie ein neuer Termin abgesprochen werden.

16.11.2024
Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr
1 Termin, 4 Zeitstunden, 17,00 €
Liebenburg, Heimatmuseum Döhren
N.N., Nabu Deutschland e.V.

Vortrag: Nachhaltigkeit im Welterbe

Genauso vielfältig wie die Welterbestätten im Harz ist, so sind auch die Nachhaltigkeitsthemen im Welterbe. Wir werfen einen Blick auf die aktuellen Rahmenbedingungen in Deutschland und den Nachhaltigkeitsauftrag der UNESCO für Welterbestätten im Allgemeinen. Bereits im Jahr 2015 wurde auf der 20. Generalversammlung der Vertragsstaaten der Welt-erbekonvention eine Richtlinie zur Integration einer nachhaltigen Entwicklungsperspektive in die Prozesse der Welterbekonvention verabschiedet. Doch was bedeutet das für das Welterbe vor Ort? Einer ersten Beantwortung dieser Frage nähern wir uns im Vortrag.

05.11.2024
Dienstag, 18:30 – 20:45 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei
Kreishaus
Dr. Manuela Armenat, Stiftung Welterbe im Harz

Book Folding - aus alten Büchern kleine Kunstwerke schaffen

Symbole, Worte oder Objekte in Bücher gefaltet - ein Kreativtrend, der auf den ersten Blick kompliziert scheint. In diesem Kurs können Sie die Grundlagen des Buchfaltens erlernen und verschiedene Möglichkeiten ausprobieren.

Neben dem Spaß am Werken mit Papier, ein klimafreundlicher Ansatz im Umgang mit Material: Bücher, die nicht mehr gelesen werden, erhalten eine zweite, diesmal dekorative Aufgabe.

Wer die Technik im Kurs kennengelernt hat, kann sein Werkstück zu Hause fertigstellen.

Alles ist für die Teilnehmenden vorbereitet, es entstehen keine Unkosten.

Sa. 07.09.24 10:00 - 13:00 Uhr
1 Tag am Wochenende, 4 U-Std. 11,80 €
Gebührenermäßigung nicht möglich
Vienenburg, Bibliothek im Historischen Bahnhof,
Bahnhofstr. 8
Simone Lindemann

Snooker zum Kennenlernen für Jung und Alt

Sie kennen Snooker nur von Eurosport? Sie spielen gerne Billard in toller Atmosphäre?

Dann ab an den Tisch! Snooker ist eine Billardvariante, die immer populärer wird. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, Snooker als Sportart kennenzulernen und zu erproben.

Sie erfahren einiges über die Sportart, fühlen, wie sich das Spielen an dem großen Tisch anfühlt und haben Gelegenheit, sich im Spiel zu erproben. Im Kurs werden Grundlagen und Einsteiger-Übungen auf aller bestem Material in Clubatmosphäre vermittelt.

Jugendliche sind im Kurs herzlich Willkommen. Gerne können Sie in Alltagskleidung teilnehmen. Bitte ziehen Sie bequeme Schuhe an.

Kurs 1: 26.10.2024
Kurs 2: 09.11.2024
Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 4 Zeitstd., gebührenfrei
Goslar, Snooker Club, Astfelder Str. 7
Dirk Wessendorf

Ein Blick in die Nachbarschaft

ONLINE: Pilates - Allround Training für einen schlanken Körper

Pilates ist eine Trainingsform, die Ihren Körper gleichzeitig kräftigt und geschmeidig macht. Sie trainieren nicht wie bei anderen Arten des Krafttrainings einzelne Muskelgruppen, sondern sowohl große als auch kleine Muskeln. Diese werden dadurch schlank, stark und flexibel.

Das Pilates Training regt den Blutkreislauf im gesamten Körper an und ist ebenfalls gut als Wiedereinstieg nach längerer Sportpause geeignet.

Der Kurs eignet sich für alle Level.

Der Kurs findet über die Onlineplattform zoom statt.

Den Zugangslink bekommen sie rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt. Weitere technische Hinweise finden Sie im Internet unter onlinekurse.vhs-goslar.de.

Bitte legen Sie sich eine Gymnastikmatte und etwas zu Trinken bereit.

11.09.2024 – 18.12.2024
Mittwoch, 19:30 - 20:15 Uhr
12 Termine, 4 U-Std., 35,40 €
Online zoom
Lisa-Marie Tomasch

ONLINE: Fit ins neue Jahr mit Pilates - Allround Training für einen schlanken Körper

Pilates ist eine Trainingsform, die Ihren Körper gleichzeitig kräftigt und geschmeidig macht. Sie trainieren nicht wie bei anderen Arten des Krafttrainings einzelne Muskelgruppen, sondern sowohl große als auch kleine Muskeln. Diese werden dadurch schlank, stark und flexibel.

Das Pilates Training regt den Blutkreislauf im gesamten Körper an und ist ebenfalls gut als Wiedereinstieg nach längerer Sportpause geeignet.

Der Kurs eignet sich für alle Level.

Der Kurs findet über die Onlineplattform zoom statt.

Den Zugangslink bekommen sie rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt. Weitere technische Hinweise finden Sie im Internet unter onlinekurse.vhs-goslar.de.

Bitte legen Sie sich eine Gymnastikmatte und etwas zu Trinken bereit.

08.01.2025 – 29.01.2025
Mittwoch, 19:30 - 20:15 Uhr
4 Termine, 4 U-Std., 11,80 €
Online zoom
Lisa-Marie Tomasch

Englisch B1/B2: Grammar Boost Reloaded - Herbstferienkurs

In speaking and in writing, proper forms and structures make your interactions not only smoother and more pleasing—correct and complex grammar can convey your ideas much more effectively. This time we will deal with real-life aspects of some (slightly more) advanced grammar topics like relative sentences, using linking words, the passive voice, the conditionals, and reported speech—and maybe a few things more.

This course will be practical and, yes, conversational.

08.10.2024 – 10.10.2024
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 14:30 – 17:00 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 46,00 €
Goslar, Kreishaus, Klubgartenstr. 6, Raum 0104
Michael Haasche

Verteilstellen des Programmheftes

Teilnehmer der letzten drei Semester erhalten das Kursprogrammheft mit der Post.

Zusätzlich erhalten Sie es bei den folgenden Verteilstellen:



• Salzgitter-Lebenstedt

Agentur für Arbeit, Lichtenberger Straße 2 a
AWISTA Fredenberg, Kurt-Schumacher-Ring 4
Rathaus, Joachim-Campe-Straße 6 - 8
Seniorentreff, Am Strumpfwinkel 24
Stadtbibliothek, Joachim-Campe-Straße 4
Volkshochschule, Thiestraße 26 a
WEVG, Albert-Schweitzer-Straße 7 - 11

• Salzgitter-Calbecht, Gebhardshagen, Thiede, Steterburg

Alte Apotheke Thiede, Frankfurter Str. 54 - 56
Stadtteiltreff Steterburg, Lange Hecke 4

• Salzgitter-Bad

Buchhandlung Lesezeichen, Vorsalzer Straße 3
Rathaus, Marktplatz 11
Stadtbibliothek, Marktplatz 11
Volkshochschule, Braunschweiger Straße 137 a

• Lobmachersen

HEM-Tankstelle, Landwehr 55
Volksbank Lobmachersen, Landwehr 20

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Salzgitter

Hiermit melde ich mich kostenpflichtig für folgende Kurse an der VHS Salzgitter an:

① Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

② Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

③ Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

Kursteilnehmer/in

Nachname: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Mobil: _____ Geburtsdatum: _____

Geschlecht: männlich weiblich divers

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Salzgitter sowie die
Widerrufsbelehrung an und akzeptiere die Informationen zum Datenschutz (siehe Rückseite).

Ort, Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat für Volkshochschulentgelte

Nachname, Vorname: _____ (Zahlungspflichtige/r)

Anschrift: _____

Die Mandatsreferenznummer wird vor dem ersten Einzug gesondert mitgeteilt.

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE98KVS00000159419**

Einzugsermächtigung: Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Stadt Salzgitter widerruflich, die von mir/uns zu
entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Stadt Salzgitter, Zahlungen von meinem/unserem
Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der
Stadt Salzgitter auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belas-
teten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Anschrift des/der Kontoinhabenden (wenn nicht mit dem/der Zahlungspflichtigen identisch)

Name und Sitz des Kreditinstitutes: _____

IBAN _____ BIC _____

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhabende/r



Dein Raum zum Lernen



Salzgitter-
Bad



Salzgitter-
Lebenstedt



Peine

Kundenzentrum Salzgitter-Bad, Windmühlenbergstr. 9-11, 38259 Salzgitter, Tel.: 05341 3006-0
Stadtbüro Salzgitter-Lebenstedt, Tel.: 05341 3006-70 · Stadtbüro Peine, Tel.: 05171 294791-60

www.wohnbau-salzgitter.de