



Volkshochschule  
Salzgitter

Frühjahr/Sommer  
2026

Gemeinsam  
das Morgen  
gestalten

  
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

ZAZAV plus





Frank Klingebiel  
Oberbürgermeister



„Wir sind zur  
Zusammenarbeit  
geboren.“

Marc Aurel (römischer Kaiser,  
121 bis 180 nach Christus)

## Das neue Kursprogramm für das Sommersemester 2026 der Volkshochschule Salzburg

Liebe Leserinnen und Leser,

Unterstützung durch andere erfahren und in **Gemeinschaften** eingebunden zu sein: Ein Forscherteam hat herausgefunden, dass beides unsere Gesundheit stärkt. Mit dieser Erkenntnis lade ich Sie zum neuen Semester unserer Volkshochschule ein, das am 2. Februar 2026 unter dem Motto „**Gemeinsam** das Morgen gestalten“ beginnt.

Die Volkshochschule ist ein besonderer Ort der Begegnung, des Lernens und des Austausches: In den Kursen und Veranstaltungen erfahren die Teilnehmenden Neues, frischen ihr Wissen auf oder gestalten etwas mit anderen. Die Gebäude in Lebenstedt und Salzgitter-Bad bieten Raum für **gemeinsame** Entdeckungsreisen.

Menschen jeden Alters, unterschiedlicher Herkunft und mit vielfältigen Lebensgeschichten treffen sich

regelmäßig oder einmalig und erleben eine neue **Gemeinschaft**. Ihre Interessen sind die Basis für ein Miteinander, bei dem sie aktiv sind, miteinander lernen, sich kennenlernen, zusammen lachen und neue Erfahrungen machen. Dieser Austausch mit anderen und die Gestaltung des Unterrichts der engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter sind bereichernd. Die Kurse und Veranstaltungen vermitteln vielfältiges Wissen und erweitern die eigene Perspektive.

Ich lade Sie herzlich ein, Teil dieser **Gemeinschaft** zu werden. Freuen Sie sich auf Neuheiten wie beispielsweise „Goldschmieden“, eine „Fahrradtour zur Migrations- und Industriegeschichte Salzgitters“, „Männer an den Herd“, „Selbstmarketing für Frauen“ oder „Chinesisch und Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger“. Kinder können „Powertraining für Kopf und Herz“ oder einen Medienführerschein machen und vieles andere mehr erleben. Die ältere Generation kann mit anderen praktisch den Umgang mit dem

Computer, Smartphone oder der Künstlichen Intelligenz kennenlernen. Alle Teilnehmenden können **gemeinsam** (das Morgen) gestalten und dadurch **Gemeinschaft** erleben.

Blättern Sie durch das Programm und entdecken Sie 440 Kurse und Online-Veranstaltungen. Das VHS-Team freut sich auf Ihre Anmeldung und berät Sie gern. Zusammenarbeit - im Sinne von Marc Aurel – zeichnet uns Menschen aus. Machen Sie gern in einer **Gemeinschaft** mit, erweitern Sie Ihr Wissen und stärken gleichzeitig Ihre Gesundheit!

Ihr

Frank Klingebiel  
Oberbürgermeister

# Geist ist geil



## STAND-UP / KABARETT VON UND MIT ÖZGÜR CEBE

In seinem neuen Programm „Geist ist Geil“ nimmt Kabarettist Özgür Cebesiz die Absurditäten unserer Zeit ins Visier – scharf, humorvoll und mit klarem Standpunkt. Er setzt dort an, wo andere schweigen: Bei Themen, die oft unbequem sind, aber dringend ausgesprochen werden müssen.

Cebesiz hinterfragt, warum viele Menschen heute überempfindlich reagieren, warum gesunder Menschenverstand so rar geworden ist – und ob künstliche Intelligenz wirklich klüger ist als wir. Mit einem Augenzwinkern analysiert er Streaming-Empfehlungen, Alltagsbeobachtungen und politische Korrektheit – und stellt die entscheidende Frage: Was ist eigentlich noch normal?

Dabei bleibt er sich treu: direkt, pointiert, aber immer menschlich. Özgür Cebesiz plädiert für mehr Gelassen-

## Semester- eröffnung

Am Donnerstag, 29. Januar 2026,  
um 19:00 Uhr in  
Salzgitter-Lebenstedt in der  
Kulturscheune

Den Preis  
bestimmen Sie!  
Es wird gesam-  
melt.

heit, mehr Mut zur Meinung und mehr Raum für echten Humor.

Ein Abend mit Tiefgang, Lachen und Nachdenken – zwischen Stand-up, Kabarett und Gesellschaftssatire. Oder, wie Cebesiz es selbst sagt:

„Das Leben ist nicht dein nächster Post bei Instagram. Leben ist das, was davor und danach passiert.“





- 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    Bewegung und Körpererfahrung
- 12    Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung
- 14    Kochen und Backen
- 15    Natur erleben
- 16    talentCAMPus
- 17    Kreatives
- 18    Rund um den Computer
- 19    Fit in Schule und Job
- 20    Trainingskurse Sprachen



- 23    **Politik, Gesellschaft und Umwelt**
- 24    Pädagogik und Psychologie
- 26    Philosophie, Geschichte und Politik
- 27    VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handikap
- 28    Umwelt, Energie und Technik
- 29    Recht im Alltag
- 30    Wirtschaft
- 30    Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten
- 30    Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer
- 31    „Stiftung Kinder forschen“
- 31    Politik, Umwelt und Gesellschaft online
- 32    Erlebnis vhs



- 37    **Reisen mit der VHS**
- 38    Kurzreisen
- 38    Spezial: Meine Region entdecken
- 38    Studienreisen



- 39    **Kultur und Gestalten**
- 40    Literatur
- 40    Malen, Zeichnen und Gestalten
- 41    Musik und Klang
- 43    Fotografie
- 46    Töpfern und Werken
- 47    Textiles Gestalten
- 49    Basteln, Kräuter und Kreatives



- 51    **Gesundheit**
- 52    Vorträge
- 53    Präsenzvorträge
- 53    Online-Vorträge
- 55    Entspannung
- 57    Mentale Gesundheit
- 59    Qigong
- 60    Yoga
- 61    Bewegung und Körpererfahrung
- 63    Zusammenarbeit mit Vereinen
- 65    Bildungsurlaube
- 68    Heimische Kräuter
- 69    Kochen



Foto: Patrick Riancho



- 75    **Beruf / EDV / Digitales**
- 76    Firmenschulungen
- 78    Finanzbuchhaltung, Personal- und Rechnungswesen
- 80    vhsQuickSteps – Kompetenzbildung
- 82    Kompetenzentwicklung / Persönlichkeitsentwicklung
- 85    Kurse nur für Frauen
- 86    Bildungsurlaube
- 95    EDV-Programme und Anwendungen
- 99    Internet
- 104   Smartphone / Tablet



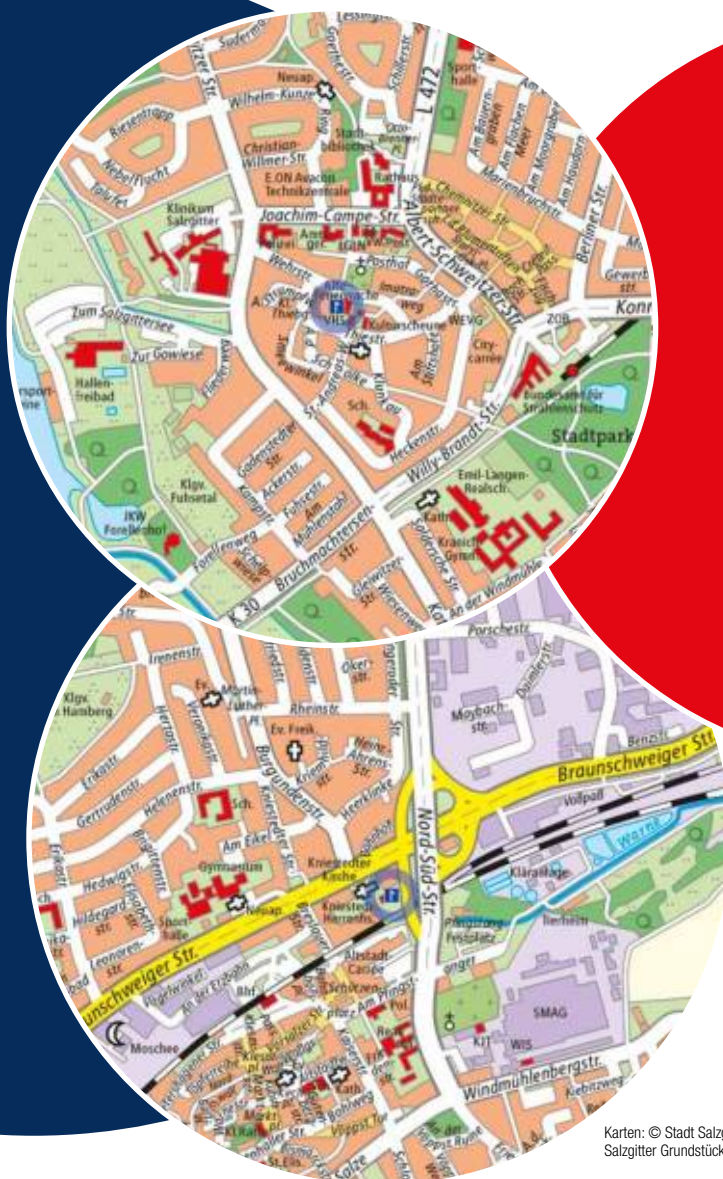
- 105   **Grundbildung**
- 106   Lesen und Schreiben für Erwachsene
- 106   Digitale Grundbildung
- 106   Schulabschlüsse



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



- 113   **Sprachen**
- 115   Deutsch als Fremdsprache
- 116   Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler
- 116   Deutsche Gebärdensprache
- 117   Niederdeutsch / Platt
- 117   Afrikaans
- 117   Englisch
- 120   Französisch
- 121   Spanisch
- 122   Italienisch
- 123   Türkisch
- 124   Arabisch
- 124   Kroatisch
- 124   Polnisch
- 124   Russisch
- 125   Chinesisch
- 125   Japanisch
- 126   Niederländisch
- 126   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**

 **@vhs.sz**

## 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
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

**AWiSTA Fredenberg**  
 Kurt-Schumacher-Ring 4 ☎ 9 02 77 12

**Biologische Station NABU Salzgitter**  
 Siebenbürgener Straße ☎ 9 02 77 16

**Begegnungsstätte Brücke**  
**Fredenbergforum e.V.**  
 Kurt-Schumacher-Ring 4 ☎ 5 05 12

**Emil-Longen-Realschule**  
 Saldersche Straße 5 a ☎ 40 97 44

**Seniorentreff Lebenstedt**  
 Am Strumpfwinkel 24 ☎ 1 46 11

**Hauptschule An der Klunkau**  
 Klunkau 5 - 7 ☎ 17 86 75

**Stadtbibliothek**  
 Joachim-Campe-Straße 4 ☎ 839-34 34

**Medienzentrum**  
 Wehrstraße 29 ☎ 839-41 50

**Volkshochschule**  
 Thiestraße 26 a ☎ 839-36 04

**Salzgitter-Bad**  
**Gymnasium SZ-Bad**  
 Am Eikel 22 ☎ 839-76 20

**SV Union Salzgitter**  
 Friedrich-Ebert-Straße 110

**Stadtbibliothek**  
 Marktplatz 11 ☎ 839-20 81

**Thermalsolebad**  
 Parkallee 3 ☎ 30980

**Volkshochschule**  
 Kniestedter Herrenhaus,  
 Braunschweiger Straße 137 a ☎ 839-22 00

**Salzgitter-Gebhardshagen**  
**Sporthalle Burg**  
 Sternbergstraße 7 a

**SV Glück-Auf Gebhardshagen**  
 Gustedter Straße 125 ☎ 7 70 15

**Salzgitter-Thiede**  
**Grundschule Steterburg**  
 Breslauer Straße 58 ☎ 26 55 01

**Salzgitter-Watenstedt**  
**Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte**  
 Tor 1 Salzgitter AG  
 Eisenhüttenstraße ☎ 4 45 81





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

## 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-Söchting  
Telefon 0 53 41 / 839-32 80  
anna.koch-soechting@stadt.salzgitter.de

Verwaltungsmitarbeiterin  
Isabella Kortun  
Telefon 0 53 41 / 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 by Ideaal Werbeagentur  
Juliusstraße 11, 38118 Braunschweig

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

**Fotonachweise:** Bildtitel: ROTMOHN PUR – aus der NATURE ART Kunstserie  
„MENSCH & NATUR – FARBIGE SYMBIOSEN“  
Fotograf Andreas Parke, Künstler: Jörg Düsterwald, Model: Tatjana h1

S. 5: VHS, S. 12 - 15: envato, S. 16: VHS, S. 17: VHS, S. 18 oben: envato, S. 18  
unten: VHS, S. 19 - 21: envato, S. 24: envato, S. 26 rechts: envato, S. 28 - 29:  
envato, S. 33 - 34: envato, S. 38: envato, S. 40: VHS, S. 41 - 50 : envato, S.  
52 - 53: envato, S. 55 links: envato, S. 55: VHS, S. 56 - 62: envato, S. 63: VHS,  
S. 64 - 73: envato, S. 80 - 89: envato, S. 90 oben: envato, S. 90 unten: VHS, S.  
91 - 104: envato, S. 106: envato, S. 110 - 111: envato, S. 115 - 126: envato

## Wir sind für Sie da:

### Verwaltung / Anmeldung

**Iris Felgenhauer**  
Telefon 0 53 41 / 839-22 00, iris.felgenhauer@stadt.salzgitter.de

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

**Lidia Johansson**  
Telefon 0 53 41 / 839-36 04, lidia.johansson@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

**N.N.**  
Telefon 0 53 41 / 839-36 04, vhs@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

**Anmeldung / Kurs-Service**

**Anmeldung / Kurs-Service**

**Anmeldung / Kurs-Service**

**Integrationskurse**

**Studienreisen**

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

**Arbeit und Beruf / Firmenberatung  
Auftragsmaßnahmen  
Erlebnis vhs**

**Gesundheitsbildung**

**Sprachen  
Leitung des Fachgebietes  
Volkshochschule**

**Angebote für Menschen mit  
Migrationshintergrund**

**EDV  
talentCAMPus**

**Junge Volkshochschule  
Stiftung Kinder forschen  
Erlebnis vhs**

### Schulferien in Niedersachsen

Osterferien: 23. März bis 7. April 2026  
Himmelfahrt: 15. Mai 2026  
Pfingstferien: 26. Mai 2026  
Sommerferien: 2. Juli bis 12. August 2026

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

# 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](http://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 bei den Dozierenden sind nicht möglich!**

## Kooperationen

### 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!

### Erlebnis vhs

Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis: Acht Volkshochschulen in Südniedersachsen – darunter auch die VHS Salzgitter – haben sich zusammengetan, um ganz besondere Tagesausflüge vor der Haustür zu bieten. Jede Veranstaltung lädt dazu ein, Südniedersachsen und sich selbst aus neuen Perspektiven zu entdecken und dies nicht im klassischen Unterrichtsformat.

### 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.

Falls Sie keine Abbuchung wünschen, erhalten Sie von uns eine Rechnung mit dem Kassenzettel, 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.

### 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.

Bei Kursen mit Kursgebühren, die keinen Hinweis auf eine Umsatzsteuer enthalten, liegt eine Umsatzsteuerbefreiung nach § 4 Nr. 22 a UStG vor.

### 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.

## Wichtiger Hinweis zu unserer neuen Entgeltordnung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

vielleicht stellen Sie beim Durchblättern des neuen Kursprogrammes fest, dass sich die Kursgebühren für einige Kurse geändert haben – eventuell auch bei Angeboten, die Sie schon lange und gerne besuchen.

Hintergrund hierfür ist ein neuer Entgelttarif für die Volkshochschule Salzgitter, der vom Rat der Stadt Salzgitter am 01.10.2025 beschlossen wurde.

Um die gewohnte Qualität unseres vielfältigen Angebots auch zukünftig sichern zu können, war eine Anpassung der Entgelte an die allgemeine Kostenentwicklung notwendig. Die Kursgebühren setzen sich nun transparent aus dem Entgelt pro Unterrichtseinheit sowie den anteiligen Miet- und Betriebskosten für die Schulungsräume zusammen.

Eventuell anfallende Materialkosten oder die gesetzliche Umsatzsteuer (falls zutreffend) werden, wie bisher, zusätzlich ausgewiesen.

Wir danken für Ihr Verständnis für diese notwendige Anpassung und freuen uns auf ein gemeinsames, inspirierendes Semester mit Ihnen!





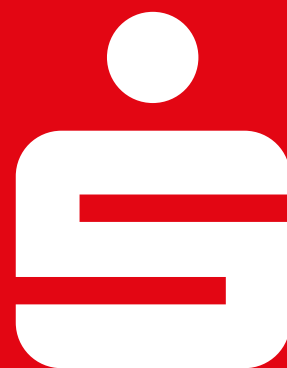
# Fassen Sie sich ein Herz auf heimatherzen.de

## 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](http://www.heimatherzen.de)  
Die Spendenplattform der  
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

**Weil's um mehr als Geld geht.**



## Bildungsurlaub

Seit Januar 1975 gilt das Niedersächsische Bildungsurlaubs-gesetz (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 2026 (inkl. Schulferien und gesetzliche Feiertage in Niedersachsen)

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
1 So	1 So	1 Mi	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo 23	1 Mi	1 Sa
2 Mo	2 Mo 10	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So
3 Di	3 Di	3 Fr Karfreitag	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo 32
4 Mi	4 Mi	4 Sa	4 Mo 19	4 Do Fronleichnam	4 Sa	4 Di
5 Do	5 Do	5 So Ostern	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi
6 Fr	6 Fr	6 Mo Ostermontag 15	6 Mi	6 Sa	6 Mo 28	6 Do
7 Sa	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr
8 So	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo 24	8 Mi	8 Sa
9 Mo	9 Mo 11	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So
10 Di	10 Di	10 Fr	10 So Muttertag	10 Mi	10 Fr	10 Mo 33
11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo 20	11 Do	11 Sa	11 Di
12 Do	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi
13 Fr	13 Fr	13 Mo 16	13 Mi	13 Sa	13 Mo 29	13 Do
14 Sa	14 Sa	14 Di	14 Do Christi Himmelfahrt	14 So	14 Di	14 Fr
15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo 25	15 Mi	15 Sa
16 Mo Rosenmontag 8	16 Mo 12	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
17 Di	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 34
18 Mi	18 Mi	18 Sa	18 Mo 21	18 Do	18 Sa	18 Di
19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi
20 Fr	20 Fr	20 Mo 17	20 Mi	20 Sa	20 Mo 30	20 Do
21 Sa	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr
22 So	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo 26	22 Mi	22 Sa
23 Mo	23 Mo 13	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So
24 Di	24 Di	24 Fr	24 So Pfingsten	24 Mi	24 Fr	24 Mo 35
25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mo Pfingstmontag 22	25 Do	25 Sa	25 Di
26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi
27 Fr	27 Fr	27 Mo 18	27 Mi	27 Sa	27 Mo 31	27 Do
28 Sa	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr
	29 So Beginn der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo 27	29 Mi	29 Sa
	30 Mo 14	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So
	31 Di		31 So		31 Fr	31 Mo 36



# Bildungsurlaub



Foto: Bernd Hundertmark

## Frühjahr / Sommer 2026

### Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte

<b>BU Grundlagen Programmierung mit Python 1 – Online-Bildungsurlaub</b>	<b>51951</b>	09.02. - 13.02.2026	Seite 92
<b>BU Dänisch A1</b>	<b>49901</b>	16.02. - 20.02.2026	Seite 126
<b>BU In der Ruhe liegt die Kraft – Meditation und Achtsamkeit im (Berufs-) Alltag</b>	<b>50900</b>	09.03. - 13.03.2026	Seite 65
<b>BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1</b>	<b>43975</b>	23.03. - 27.03.2026	Seite 122
<b>BU Französisch Auffrischung A1</b>	<b>42965</b>	23.03. - 27.03.2026	Seite 121
<b>BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!</b>	<b>50910</b>	13.04. - 17.04.2026	Seite 65
<b>BU Französisch für Anfänger/innen A1</b>	<b>42960</b>	13.04. - 17.04.2026	Seite 121
<b>BU Französisch Auffrischung A2</b>	<b>42970</b>	20.04. - 24.04.2026	Seite 121
<b>BU Stark im Sturm – Von Erschöpfung zur Lebensenergie</b>	<b>50905</b>	20.04. - 24.04.2026	Seite 65
<b>BU Raus aus dem Hamsterrad</b>	<b>50915</b>	04.05. - 08.05.2026	Seite 66
<b>BU Mentaltraining</b>	<b>50925</b>	18.05. - 22.05.2026	Seite 67
<b>BU Dem Leben eine neue Richtung geben – Gelassenheit und innere Stärke im Beruf und Alltag</b>	<b>50930</b>	08.06. - 12.06.2026	Seite 67
<b>BU Souveränität gewinnen: Mit Rhetorik, Klarheit und sicherem Auftreten ihre Persönlichkeit stärken</b>	<b>50945</b>	15.06. - 19.06.2026	Seite 90
<b>BU Python mit KI lernen – Online-Bildungsurlaub</b>	<b>51953</b>	15.06. - 19.06.2026	Seite 92
<b>BU Englisch Auffrischung A2</b>	<b>41930</b>	06.07. - 10.07.2026	Seite 119
<b>BU Schwierige Gespräche souverän führen und erfolgreich und verhandeln</b>	<b>50950</b>	24.08. - 28.08.2026	Seite 91
<b>BU Ausbilderschein: Ausbilder der Ausbilder (IHK) – Intensivkurs</b>	<b>50970</b>	24.08. - 28.08.2026	Seite 91
<b>BU Spanisch 3 A 2</b>	<b>43985</b>	24.08. - 28.08.2026	Seite 122
<b>BU Italienisch für Anfänger/innen auf Sardinien A1</b>	<b>45990</b>	Auf Anfrage	Seite 123

### Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

<b>BU Italienisch für „Null“ Anfänger/innen A1</b>	<b>45986</b>	23.02. - 27.02.2026	Seite 123
<b>BU Italienisch für Anfänger/innen</b>	<b>45988</b>	09.03. - 13.03.2026	Seite 123
<b>BU Energie für Beruf und Alltag tanken</b>	<b>50920</b>	09.03. - 13.03.2026	Seite 89
<b>BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung</b>	<b>50935</b>	16.03. - 20.03.2026	Seite 67
<b>BU Schwierige Gespräche souverän führen und erfolgreich verhandeln</b>	<b>50955</b>	13.04. - 17.04.2026	Seite 91
<b>BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining! Relaxation der Gehirnzellen</b>	<b>50913</b>	20.04. - 24.04.2026	Seite 66

# 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.

## 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 01.11.2025).

### Schülerbeförderungskosten:

Die Fahrtkosten zur Schule können ab Klasse 11 (bis Klasse 10 liegt die Zuständigkeit beim Fachdienst Bildung - Schulverwaltung)

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.

Übrigens: Kosten für die Teilnahme am Frühstück können nicht übernommen werden.

### 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 € pauschal 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.

Übrigens: Lernförderung muss immer extra beantragt werden. Hierzu ist der Antrag auf Lernförderung in der Schule abzugeben. Diese bescheinigt den notwendigen Lernförderungsbedarf und sendet den Antrag anschließend direkt an die Leistungsstelle für Bildung und Teilhabe.



## An wen kann ich mich wenden?

Stadt Salzgitter

Fachdienst Soziales und Senioren

Bildung und Teilhabe

Lichtenberger Str. 2a

38226 Salzgitter

Telefon: 0 53 41 / 839-5002

E-Mail: [Bildungspaket@stadt.salzgitter.de](mailto: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](mailto:Jobcenter-Salzgitter@jobcenter-ge.de)

Verantwortlich für den Inhalt:

Stadt Salzgitter - Fachdienst Soziales und Senioren

Bildung und Teilhabe

Stand 11/2025

Fotos:

Panthermedia, Stadt Salzgitter, Jobcenter Salzgitter





## 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.

### Fachbereichsleitung und Beratung:

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

junge vhs

- 12 Bewegung und Körpererfahrung
- 12 Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung
- 14 Kochen und Backen
- 15 Natur erleben
- 16 talentCAMPus
- 17 Kreatives
- 18 Rund um den Computer
- 19 Fit in Schule und Job
- 20 Trainingskurse Sprachen



Foto: Wolfgang Runge

#### Hinweis:

Leistungsempfänger nach SGB II (Alg II) und SGB XII erhalten Zuschüsse zur Teilnahme an den Kursen aus „junge vhs“. Bei der Anmeldung ist eine entsprechende Bescheinigung vorzulegen. Informationen erteilt Frau Marie Wicke unter 0 53 41 / 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.

Der Dozent ist seit 2009 Übungsleiter in Sophiental für Selbstverteidigung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

### Bewegung und Körpererfahrung

## Selbstverteidigung für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

NEU

### Sicher, stark und selbstbewusst

Dieser Selbstverteidigungskurs richtet sich an alle, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness werden Ihnen effektive Techniken vermittelt, um sich in potenziell gefährlichen Situationen zu schützen.

#### Kursinhalte:

- Erkennen und Vermeiden gefährlicher Situationen
- Einfache und wirkungsvolle Techniken zur Abwehr von Angriffen
- Grundlagen der Körperhaltung und Bewegung

#### Zielgruppe:

- Frauen, Männer und Jugendliche
- Anfänger ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen
- Personen, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten

#### Zusätzliche Informationen:

- Bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe erforderlich.
- Wir legen Wert auf eine respektvolle und unterstützende Trainingsatmosphäre.

### Kurs-Nr. 90060

16.02. - 11.05.2026

Montag + Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 208,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Julian Kaestner



### Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung

## Stark, mutig, entspannt – Dein Glückskrieger-Training (6 - 11 Jahre)

NEU

### – Wochenendseminar –



In diesem erlebnisreichen Kurs entdecken wir spielerisch deine inneren Stärken. Du lernst, dich klar abzugrenzen, mit Gefühlen wie Wut oder Angst besser umzugehen und sich selbst

zu beruhigen-kindgerecht, interaktiv und mit viel Spaß. Durch Bewegungsspiele, Rollenspiele, Fantasiereisen und kreative Übungen werden Mut, Selbstvertrauen und emotionale Stärke gezielt gefördert.

#### Ziele des Kurses:

- mutig „NEIN“ sagen lernen
  - Gefühle erkennen und benennen
  - Entspannungstechniken für den Alltag
  - Selbstvertrauen stärken und innere Ruhe finden
- Mitzubringen sind: ein Getränk und bequeme Kleidung

### Kurs-Nr. 90010

28.02.2026

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 66,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Caruso

Geschwisterkinder zahlen nur 56,40 €.

## Cool bleiben, stark sein – dein Powertraining für Kopf & Herz (10 - 14 Jahre)

NEU

### – Wochenendseminar –

In diesem Workshop geht es um Dich - deine Gefühle, deine Stärken und deinen Weg, mit Herausforderungen klarzukommen.

Was tun, wenn dich jemand nervt? Wie kannst du besser „NEIN“ sagen, ohne dich schlecht zu fühlen? Und wie schaffst du es, in schwierigen Situationen ruhig und klar zu bleiben?

Mit Übungen, Gruppenaktionen, kleinen Challenges und viel Raum für Austausch trainierst du:

- Selbstbewusst auftreten und kommunizieren
- Mit Ärger, Druck und Unsicherheit umgehen
- Grenzen setzen-fair und klar
- Stress abbauen und zur Ruhe finden
- Vertrauen in dich selbst stärken

Inklusive Glückskrieger-Workshop zum Mitnehmen! Du gehst mit neuen Strategien, stärkendem Input und einem guten Gefühl nach Hause!

Mitzubringen sind: ein Getränk und bequeme Kleidung

### Kurs-Nr. 90020

01.03.2026

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 66,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Caruso

Geschwisterkinder zahlen nur 56,40 €.

Die zwei folgenden Kurse werden geleitet von einer erfahrenen Therapeutin und Resilienztrainerin. Mit viel Einfühlungsvermögen und Fachwissen begleitet Sie Kinder seit vielen Jahren dabei, ihre Persönlichkeit zu stärken und Konflikte gewaltfrei zu lösen.



**VHS:**  
Stark in die  
Zukunft



Die gesamte Kurs-  
dauer 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.

## 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 Über-  
griffen, 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 verständ-  
lich 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 aufgezeichne-  
tes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, son-  
dern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass vie-  
le Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden.

### Kurs-Nr. 90050

24.02.2026

Dienstag, 15:00 - 20:30 Uhr

20,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

KIDSSAFE-Kinderschutztraining

### Kurs-Nr. 90055

11.05.2026

Montag, 15:00 - 20:30 Uhr

20,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

KIDSSAFE-Kinderschutztraining

## Stiftung Kinder forschen: Kinder in Bewegung

NEU



– halbtags –

Kinder sind immer in Bewe-  
gung – so erforschen sie die  
Welt. Sie sammeln Erfahrun-  
gen, gewinnen Erkenntnisse,  
kommunizieren, drücken ihre  
Gefühle und Bedürfnisse aus.

Und sie erleben die Wirksamkeit ihres Handelns viel-  
fach durch Bewegung: Was kann ich bewegen? Was  
bewegt mich?

In der regionalen Fortbildung „Kinder in Bewegung“  
erkunden wir unsere Bewegungsbiografien und er-  
forschen gemeinsame Bewegungsräume. Im Mit-  
telpunkt steht dabei die Erfahrung von Selbstwirk-  
samkeit bei Kindern. Unterschiedliche Praxisideen  
veranschaulichen Ihnen die Verbindungen zwischen  
Gedanken, Gefühlen und gewohnten Bewegungs-  
abläufen. Für diese Fortbildung benötigen Sie kein  
Vorwissen und Sie können die Praxisideen leicht in  
den pädagogischen Alltag integrieren.

Die Teilnahme an den Workshops der „Stiftung Kin-  
der forschen“ ist pädagogischen Fachkräften/Leh-  
renden in Kita, Hort oder Grundschule vorbehalten.

### Kurs-Nr. 18150

15.04.2026

Mittwoch, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 43,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke

### Kurs-Nr. 18152

04.06.2026

Donnerstag, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 43,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Hacke



**Erlebnis vhs**



## Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis – Regionen entdecken mit den Volkshochschulen in Südniedersachsen

Braunschweig | Duderstadt | Gifhorn | Göttingen | Goslar | Hann. Münden | Holzminden  
Osterode am Harz | Peine | Salzgitter | Seesen | Wolfsburg

Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf **Seite 32**.

## 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.

Kristina Wojna, Tel.: 0 53 41 / 839-37 16,  
E-Mail-Adresse: kristina.wojna@stadt.salzgitter.de.

VHS:  
Stark in die  
Zukunft



### Kochen und Backen

#### Ran an die Töpfe, fertig, lecker! (ab 8 Jahren)

NEU

##### – Ferienkurs –

Hast du Lust, selbst den Kochlöffel zu schwingen? Wolltest du schon immer mal wissen, wie man eine perfekte Pizza backt, Nudeln mit einer Soße zaubert, die allen schmeckt, oder coole Snacks für deine Freunde zubereitet?

Immer nur zugucken, wenn die Großen kochen? Das ist doch langweilig! In diesem Kurs bist du der Chefkoch (oder die Chefköchin)!

Das ist einfacher, als du denkst! Am Ende des Kurses nimmst du nicht nur tolle Rezepte mit nach Hause, sondern kannst deine Familie und Freunde mit deinen neuen Kochkünsten überraschen.

Und das Beste: Was wir kochen, essen wir danach natürlich auch gemeinsam!

Also, Schürze umbinden und melde dich an!

Bitte mitbringen: Restegefäße, Geschirrhandtuch und ein Getränk.

##### Kurs-Nr. 90200

01.04.2026

Mittwoch, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 25,80 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten und 19% Umsatzsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

##### Kurs-Nr. 90202

06.06.2026

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten und 19% Umsatzsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

#### Social Media Bakes – Back-Hacks und Food-Fotos wie von Tik Tok & Insta (ab 12 Jahren)

NEU

Du liebst es, durch TikTok und Instagram zu scrollen und die coolsten Food-Trends zu sehen? Vom gehypten Craffle (Croissant-Waffel) über bunte Princess Dress Cakes bis hin zu kreativen Cheesecake Sticks – in diesem Kurs backen wir die angesagtesten Rezepte, die auf Social Media gerade viral gehen!

Wir kreieren schnelle, einfache und mega-fotogene Back-Hacks, die garantiert für Aufsehen sorgen.

##### Ziele:

- Die viralen Rezepte:  
Wir backen mindestens zwei aktuelle Social-Media-Hits, die einfach nachzumachen sind und toll aussehen.
- Trend-Techniken:  
Coole Deko-Tricks und einfache Handgriffe, die deine Bakes zum Insta-Star machen.
- Backen, das funktioniert:  
Wir testen die Hacks auf „Herz und Nieren“ – was ist wirklich praktikabel und schmeckt fantastisch?

##### Bonus:

Food Fotografie – So wird dein Bake zum Star!  
Am Ende des Kurses zeigen wir dir die wichtigsten Tricks für das perfekte Food-Foto und den erfolgreichen Post:  
Mitzubringen sind: Ein Getränk, Geschirrhandtuch und Restegefäße

##### Kurs-Nr. 90205

22.05.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

#### World Streetfood mit Healthy Hacks; Döner, Tacos & Co. in der Fitness-Version (ab 12 Jahren)

NEU

Burger, Döner, Tacos, Pommes – Streetfood ist lecker, aber oft eine Kalorienbombe. Damit ist jetzt Schluss! In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du die beliebtesten Streetfood-Klassiker aus aller Welt selbst zubereitest und dabei mit einfachen „Healthy Hacks“ viel Zucker, Fett und überflüssige Zusatzstoffe sparst.

Wir machen Fast Food zu „Fast Good“: Voller Geschmack, aber mit den besten Nährwerten!

##### Ziele:

- Globale Hits gesund:  
Wir kochen u.a. vegane Summer Rolls (Vietnam), Kumpir-Süßkartoffeln (Türkei/Bulgarien) und Tacos (Mexiko) – mit frischen, regionalen Zutaten.
- Die besten Healthy Hacks:  
Fett sparen: Knusprige Kichererbsen-Pommes oder Süßkartoffel-Wedges statt fettiger Fritten.
- Zucker-frei-Soßen:  
Selbstgemachte Saucen und Dips (wie Hummus, Joghurt-Minz-Sauce) ohne Industriezucker.
- Vollwertige Basen:  
Alternativen zu Weißmehl-Brot und Wraps (z. B. Vollkorn, Fladenbrote oder Bowls).
- Meal Prep für den Alltag:  
Wie du deine gesunden Streetfood-Kreationen so vorbereitest, dass du sie am nächsten Tag in die Schule, Uni oder zur Arbeit mitnehmen kannst.

Nach diesem Kurs weißt du, wie du dich schnell, lecker und gesund ernährst – ganz ohne schlechtes Gewissen!

Mitzubringen sind: Ein Getränk, Geschirrhandtuch und Restegefäße

##### Kurs-Nr. 90210

06.03.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter



## Zusammenarbeit mit Vereinen Harzklub Salzgitter



### Natur erleben

Walderlebnistouren für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern, auch Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Wir gehen kurze Strecken je nach Können der Teilnehmenden. So kann die Strecke variieren zwischen 1 und 5 km. Im Vordergrund stehen Waldwissen und Kreativaktionen für Kinder und Erwachsene.

### Walderlebnis: Winter-schlaf der Tiere



Warum verschwinden Igel, Fledermaus & Co. im Winter eigentlich spurlos? Gemeinsam mit Kindern, Eltern oder Großeltern begeben wir uns auf eine spannende Spurensuche. Wir entdecken, wie sich Tiere auf den Winter vorbereiten, wo sie sich verstecken – und was Winterschlaf, Winterruhe oder Kältestarre wirklich bedeuten.

Mit kreativen Mitmachaktionen, spielerischem Waldwissen und jeder Menge frischer Luft.

Treffpunkt: SZ-Bad, Thermalbad Parkplatz

Bitte an wettergeeignete, warme Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90045

28.01.2026

Mittwoch, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Thermalsolbad, Parkplatz

Beate Vitt



### Walderlebnis: Welcher Vogel singt denn da?



Und warum?

In diesem Kurs befassen wir uns spielerisch damit, Vögel per App und Fernglas zu bestimmen, lernen mehr über Vogelsprache und über Vögel in Ökosystemen, Gefährdung der Vogelarten sowie über ihr Verhalten. Bitte ein Fernglas mitbringen, falls vorhanden, und eine passende App herunterladen, z. B. NABU Vogel-app oder Merlin Bird ID.

Treffpunkt: SZ-Lichtenberg, Parkplatz Kanzel

Bitte an wettergeeignete Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90047

25.03.2026

Mittwoch, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lichtenberg, Parkplatz Burgberg

Beate Vitt

### Walderlebnis: Waldachtsamkeit



Tauche ein in die wohlthuende Natur des Waldes. Gemeinsam entdecken wir spielerisch, wie entspannend frische Luft, Bewegung und Achtsamkeit sein können – mit allen Sinnen.

Für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern.

Bitte an wettergeeignete Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90048

03.06.2026

Mittwoch, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

SZ-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

beim Union Sportplatz

Beate Vitt

### Walderlebnis: Kräuterwissen für die Küche



Gemeinsam mit Mama, Papa oder den Großeltern geht es auf eine spannende Entdeckungsreise in den Wald. Wir schnuppern, probieren und sammeln heimische Kräuter – und lernen dabei, welche davon sogar in der Küche echte Superstars sind. Zwischendurch warten kreative Aktionen, Waldwissen für kleine und große Forschende und jede Menge Spaß in der Natur.

Für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern.

Treffpunkt: Jahnstraße SZ-Bad.

Bitte an wettergeeignete Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90049

29.04.2026

Mittwoch, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Jahnstraße Wendeplatte



VHS:  
Treffpunkt der  
Gleichgesinnten







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

**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.**

In den Herbstferien stand für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen im Alter von 9 bis 15 Jahren alles unter dem Motto: **„Digitale und kreative Erlebnisse“**. Die Volkshochschule veranstaltete vom 13. bis 17. Oktober diesen talentCAMPus.

Insgesamt nutzten 31 Mädchen und Jungen die Gelegenheit, in einer Vielzahl abwechslungsreicher Workshops unterschiedlichste digitale und kreative Erfahrungen zu sammeln. Besonders geschätzt wurde dabei die freie Wahl der Angebote, sodass jedes Kind seinen eigenen Interessen folgen und sich nach Lust und Laune ausprobieren konnte.

Mit großer Begeisterung gestalteten die Teilnehmenden eigene Figuren am 3D-Drucker und erhielten einen spannenden Einblick in moderne Fertigungstechniken. Im Medienworkshop beschäftigten sie sich intensiv damit, wie Medieninhalte entstehen, und produzierten schließlich sogar eigene Nachrichtenbeiträge – von der Idee über die Aufnahme bis hin zur Präsentation.

Auch bei der Foto-Challenge stand die Kreativität im Mittelpunkt: Die Kinder und Jugendlichen erkundeten unterschiedliche Perspektiven, probierten neue Bildideen aus und entwickelten ein Gespür dafür, wie ausdrucksstark Fotos sein können. Ebenso experimentierfreudig zeigten sie sich beim Gel-Printing, bei dem farbenfrohe, individuelle Drucke entstanden, die jedes für sich ein echtes Unikat darstellten.

Beim Töpfern entstanden dekorative Windspiele, die mit viel Geduld und Fingerspitzengefühl gefertigt wurden. Darüber hinaus verwandelten die Teilnehmenden einfache Leinwände in persönliche Moodboards, bedruckten Taschen nach eigenen Vorstellungen, stellten Fimo-Schmuck her und widmeten sich mit sichtlicher Freude dem Backen. Die frisch gebackenen Leckereien wurden anschließend liebevoll verpackt – natürlich in selbst gebastelten Geschenktüten, die das kreative Gesamtwerk perfekt abrundeten.

Kooperationspartner bei der Durchführung waren dieses Mal die Stadtbibliothek der Stadt Salzgitter, der Kinder- und Jugendtreff Hamberg in Salzgitter-Bad und der Fachdienst Kultur der Stadt Salzgitter.

Wir haben für 2026 eine Projektreihe mit dem Titel **Handwerk, Kreativität und Genuss** geplant.

Folgende Projekte sind geplant:

- Osterferien mit dem Titel **Kreativ mit Händen**  
23.03. – 27.03.2026
- Sommerferien mit dem Titel **Salzsafari und Kreativküche**  
02.07. – 20.07.2026
- Herbstferien mit dem Titel **Werkstatt der Schätze**  
12.10. – 16.10.2026

Sobald die Genehmigung erteilt ist, stellen wir Informationen auf unserer Internetseite bereit.

Weitere Informationen zum **talentCAMPus** und den nächsten Projekten und wann eine Anmeldung möglich ist, können Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-salzgitter.de](http://www.vhs-salzgitter.de) nachlesen oder beim Koordinationsteam erfragen:

Frau Manuela Sieker

[manuela.sieker@stadt.salzgitter.de](mailto:manuela.sieker@stadt.salzgitter.de), 0 53 41 / 839-22 03

Frau Kristina Wojna

[kristina.wojna@stadt.salzgitter.de](mailto:kristina.wojna@stadt.salzgitter.de), 0 53 41 / 839-37 16



## Töpfern mit Freunden

Du kannst in der Volkshochschule mit bis zu 10 Personen einen privaten Töpferkurs bestellen oder deinen Kindergeburtstag als besonderes Event planen. Sage uns Bescheid, was du gerne töpfeln oder ob du dich inspirieren lassen möchtest und wir organisieren deine Veranstaltung bis zu 3 Zeitstunden.

Kontakt:

Kristina Wojna

Tel.: 0 53 41 / 839-37 16

E-Mail-Adresse:

kristina.wojna@stadt.salzgitter.de

## Kreatives

### Töpfern für Kids (9 - 12 Jahre)

Kneten, drücken, rollen – beim Töpfern kannst du mit deinen Händen tolle Dinge entstehen lassen! In diesem Kurs lernst du, wie aus einem Stück Ton bunte Schalen, lustige Tiere oder Fantasiefiguren werden.

Gemeinsam entdecken wir verschiedene Techniken des Töpferns und probieren aus, was alles möglich ist. Wenn deine Kunstwerke getrocknet und gebrannt sind, darfst du sie natürlich bemalen, glasieren und mit nach Hause nehmen. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen – ganz ohne Vorkenntnisse! Mitzubringen sind: Anziehsachen, die dreckig werden dürfen.

#### Kurs-Nr. 90130

20.02.2026 - 13.03.2026

Freitag, 16:00 - 18:15 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten und 19 % Umsatzsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Crone

#### Kurs-Nr. 90135

13.04.2026 - 04.05.2026

Montag, 16:00 - 18:15 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten und 19 % Umsatzsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Crone

## Workshop „Aquarell Kompakt“ – Landschaften

NEU

### Für Jugendliche und junge Erwachsene – Wochenendseminar –

Anhand von Naturstudien (Landschaft, Blumen, Stillleben) wollen wir die vielfältigen Möglichkeiten der Aquamalerei kennen lernen. Ob lasierend, Schicht über Schicht oder nass in nass, auch gespachtelt, bietet die Technik eine Fülle an Möglichkeiten zu kreativen Entfaltung. Die hohe Leuchtkraft und das Ineinanderlaufen der Farben machen es unverwechselbar. Verschiedene Strukturen, Gels können ausprobiert werden.

Der Kurs ist für Jugendliche und erwachsene Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ziel des Kurses sind die individuellen Fähigkeiten auf die Spur zu kommen und weiter zu entwickeln.

Mitzubringen sind: Aquarellpapier, Block DIN A 3, Pinseln, Aquarellfarben, Bleistift HB / 2B, Klebeband

#### Kurs-Nr. 90100

30.05. - 31.05.2026

Samstag - Sonntag, 10:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 81,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Alex Vasilev

## Workshop (Mal-Atelier) für Kinder ab 10 Jahren

NEU

### „Mosaik-glänzende Kunstwerke“ – Wochenendseminar –

Im Malatelier könnt ihr in ruhiger, entspannter und zugleich inspirierender Atmosphäre in die Welt der Farben eintauchen. Vielseitige, neue Techniken der Malerei spielerisch erlernen, mit Aquarell, oder Acrylfarben auf Leinwand und Papier. Die Freude am Umgang mit Farben und der Spaß am Pinseln, Collage, Wischen, Spachteln, Kratzen, Rollern stehen im Vordergrund. Und eine Vielzahl ganz besonderer Bilder wird uns erfreuen.

Mitzubringen sind: Kleidung, die schmutzig werden darf; Pinseln, Buntstifte, Acryl/Aquarellfarbe, Papierblock DIN A3

#### Kurs-Nr. 90105

13.06. - 14.06.2026

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

2 Termine, 12 U-Std., 79,60 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alex Vasilev

## Ätherische Öle für Kids – Immer der Nase nach (ab 10 Jahren)

NEU

Ätherische Öle sind kleine Kraftpakete der Natur. Welche ätherischen Öle du besonders gern magst und wie diese dich im Alltag unterstützen können, das schauen wir uns in diesem Kurs gemeinsam an. Und natürlich stellen wir auch etwas Tolles gemeinsam her.

Mitzubringen sind: kleine leere Gläser mit Deckel

#### Kurs-Nr. 90110

10.04.2026

Freitag, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,60 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

## Trockenfilzen für Kinder (ab 8 Jahren) – Traumfänger

NEU

In diesem Kurs könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und nach Herzenslust ein Wunschmotiv mit einer Filznadel und bunter Schafswolle auf ein Stück Stoff filzen. Im Anschluss werden wir zauberhafte Wandbehänge gestalten, die hinterher im Kinderzimmer z. B. als Traumfänger zur Geltung kommen können.

Mitzubringen sind: eine Schere

#### Kurs-Nr. 90115

02.02.2026

Montag, 10:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,30 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sarah Rebecca Ulrich

#### Kurs-Nr. 90120

14.03.2026

Samstag, 10:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,30 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Rebecca Ulrich

## Lieblingsort von Sarah Ulrich @frau\_stickfaden\_



Mein Name ist Sarah Ulrich und meine große Leidenschaft ist das Sticken. Unter meinem Motto „kleine Besonderheiten für große Momente“ entstehen in liebevoller Handarbeit individuelle Werke, die Geschichten erzählen und Freude schenken.

Mein Lieblingsort ist dabei mein Stickstübchen. Dort finde ich Ruhe und Inspiration, um neue Ideen zu entwickeln und kreativ zu werden.





## Cooler Caps für coole Kids! (6 - 12 Jahre)

NEU

### Wir besticken unsere Sommer-Käppis

Sommer, Sonne, Sonnenschein!  
Bei dem tollen Wetter ist eine coole Kappe super wichtig, damit du draußen spielen kannst und die Sonne nicht blendet.

Aber eine Kappe von der Stange? Das ist doch langweilig! In diesem Kurs machen wir etwas viel Besseres: Wir gestalten unsere ganz eigenen, super-bunten Sommer-Caps!

Du lernst, wie du mit Nadel und Faden tolle Blumen, bunte Blätter oder vielleicht sogar eine kleine Biene auf deine Kappe zauberst. Wir zeigen dir Stickstiche, die ganz einfach zu lernen sind und richtig was hermachen.

Das schaffst du locker! Am Ende des Kurses nimmst du dein eigenes, selbst besticktes Cap mit nach Hause – ein echtes Unikat, das sonst niemand hat!

Komm vorbei und mach mit!

### Kurs-Nr. 90125

28.03.2025

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,80 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten und 19 % Umsatzsteuer

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Rebecca Ulrich

## Rund um den Computer

### „Die Welt der Apps“ für mein Smartphone und / oder Tablet (ab 12 Jahren)



#### – Web-Seminar –

Du möchtest wissen, wie du coole Apps auf deinem Smartphone und / oder Tablet entdecken und nutzen kannst? In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du die besten Apps findest, sie installierst und sicher anwendest.

Das erwartet dich im Kurs:

- Was sind Apps und wie funktionieren sie?
- Wie finde ich spannende und nützliche Apps für Schule, Freizeit und Hobbys?
- Installation und Verwaltung von Apps auf deinem Gerät.
- Worauf muss ich achten, damit meine Daten sicher bleiben?
- Empfehlungen für die besten Spiele-, Lern- und Kreativ-Apps.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Gerät sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Entdecke die Welt der Apps und lerne, wie du dein Smartphone und / oder Tablet optimal nutzen kannst!

### Kurs-Nr. 90500

01.02.2026

Sonntag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thilo Herzau

### CAPCUT Videobearbeitung- Einführungskurs



#### Für Jugendliche und junge Erwachsene

##### – Web-Seminar –

Entdecke die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut Einführungskurs! In diesem Kurs lernst du, wie du beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen kannst. Wir begleiten dich Schritt für Schritt von der Installation bis zum finalen Export. Erkunde grundlegende Schnitttechniken, füge Musik und Effekte hinzu und nutze fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte – nach diesem Kurs wirst du CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger/innen.

### Kurs-Nr. 90510

24.03.2026

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Tatyana Sarasa

Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen.

Den Link bekommst du nach der Anmeldung von uns.

## KI-Videos erstellen



#### Für Jugendliche und junge Erwachsene

##### – Web-Seminar –

Entdecke die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem dreitägigen Intensivkurs lernst du, wie du mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CupCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln kannst. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur deine Kreativität und Neugier!

Voraussetzung:

- grundlegende Computer-Kenntnisse
- ein Smartphone oder Tablet mit installiertem CapCut (kostenlos verfügbar)

### Kurs-Nr. 90515

05.03. - 19.03.2026

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Zoom

Tatyana Sarasa

Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen.

Den Link bekommst du nach der Anmeldung von uns.

### Brickfilms – Trickfilme mit Lego (8 - 12 Jahre)

NEU

#### – Ferienkurs –

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.

Im Kurs erhaltet ihr einen USB-Stick, auf dem ihr den Film mit nach Hause nehmen könnt.

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

### Kurs-Nr. 90520

07.04.2026

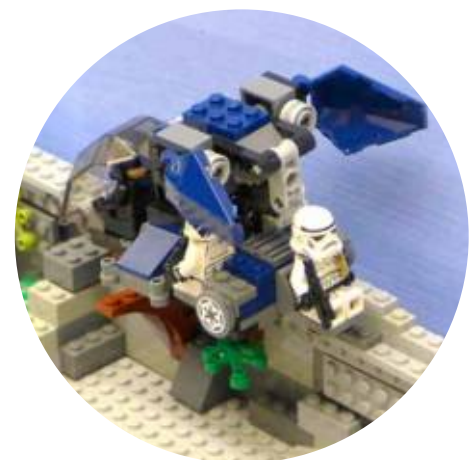
Dienstag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 19,60 € ohne Ermäßigung inkl.

USB-Stick und 19% Umsatzsteuer

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis





## Sicherer Umgang mit dem Smartphone für Kids (3./5. Klasse)

NEU

### – Ferienkurs –

Das Smartphone ist ein spannendes Werkzeug, um zu entdecken, zu lernen und in Kontakt zu bleiben. Dieser Kurs vermittelt euch die wichtigsten Kompetenzen für eine sichere, richtige und spaßige Nutzung deines Geräts.

Kursinhalte:

- Grundlagen und Kommunikation: Richtig telefonieren, Nachrichten schreiben und WhatsApp nutzen.
- Sicherheit und Privatsphäre: Die Wichtigkeit von Passwörtern und der Schutz privater Infos. Was tun, wenn etwas komisch vorkommt?
- Medienkompetenz: Regeln beim Fotografieren (Bildrechte) und beim Posten von Fotos und Videos.
- Zeitmanagement: Die richtige Balance zwischen Handyzeit, Schule, Freunden und Hobbys finden.

Nach diesem Kurs können Ihr euer Smartphone kompetent und sicher nutzen.

An die Eltern: Für diese Zeit bitte die Handys entsperren.

### Kurs-Nr. 90525

23.03. - 27.03.2026

Montag - Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

5 Termine, 15 U-Std., 115,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

### Kurs-Nr. 90530

10.08. - 14.08.2026

Montag - Freitag 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 15 U-Std., 115,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

## Der Medienführerschein für Kinder (9 - 14 Jahre)



### – Web-Seminar –

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Inhalt:

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten?
- Welche Konsequenzen haben Kommentare?
- Cybermobbing
- Fake News

### Kurs-Nr. 90535

19.01.2026

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 90540

02.03.2026

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 90542

04.05.2026

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

## Fit in Schule und Job

## Cool bleiben in der Prüfung – Schluss mit Prüfungsangst!

NEU

### Für Jugendliche und junge Erwachsene

Ob mündliche Prüfung, Abitur, Kolloquium oder Präsentation – wer kennt sie nicht, die Nervosität kurz vor dem Start? In diesem Kurs lernst du, mit Stress und Aufregung souverän umzugehen und deine Stärken gezielt einzusetzen. Du entdeckst Techniken, um Prüfungsangst zu überwinden, dich optimal vorzubereiten und selbstbewusst aufzutreten.

Gemeinsam üben wir Entspannungstechniken, Zeitmanagement und Lernstrategien – und simulieren echte Prüfungssituationen, damit du bestens gewappnet bist. So gehst du mit einem sicheren Gefühl in deine nächste Prüfung!

### Kurs-Nr. 92005

Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 24.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

4 Termine, 16 U-Std., 92,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

## Clever planen, smart sparen:

## Dein Start in die Zukunft

Steigende Kosten, Inflation, Wertverfall – Finanzbildung ist heutzutage wichtiger denn je und beschäftigt Jugendliche und junge Erwachsene nicht nur wegen der unsicheren politischen Lage immer mehr. Eine zentrale Eigenschaft für einen erfolgreichen Lebens- und Berufsstart stellt die Fähigkeit dar, mit Geld umgehen zu können und verantwortungsvoll zu wirtschaften. In diesem Kurs erfahrt Ihr wichtiges zu den Themen

Zahlungsverkehr (Girokonto und mehr), Sparen für die Zukunft (Altersvorsorge,...), Finanzierung (Kredite, Schufa,...) und Versicherungen. Alles wird mit einem Praxisteil unterlegt und an Beispielen geübt.

### Kurs-Nr. 50150

11.04.2026

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser



VHS:  
Hier lebt die  
Vielfalt!

## 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 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

18.03.2026 - 28.03.2026

Mittwoch + Samstag, 18:00 - 20:30 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 88,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch

Web-Seminar

Dorothea Fudickar

## Trainingskurse Sprachen

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.

## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen



### – Web-Seminar –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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 erhaltet 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](http://www.vhs-salzgitter.de) entnehmen.

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

### Kurs-Nr. 92010

17.03.2026

Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr

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

Web-Seminar

Helmut Lange

### Kurs-Nr. 92015

14.04.2026

Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr

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

Web-Seminar

Helmut Lange

## 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 dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

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

### Kurs-Nr. 18000

03.03.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

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.

### Kurs-Nr. 18001

10.03.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Helmut Lange

## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



### – Web-Seminar –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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 „Vokabel 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.

### Kurs-Nr. 18003

24.03.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Helmut Lange



## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



### – Web-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!

### Kurs-Nr. 18005

28.03.2026

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

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

## KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität



### – Web-Seminar –

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

### Kurs-Nr. 18007

22.04.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

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

## Latein / Französisch – Orientierungskurs (4. Klasse)

### – Wochenendseminar –

FRANZÖSISCH am Vormittag:

In diesem Orientierungskurs bekommt ihr einen ersten Einblick in die französische Sprache.

Werden die Wörter so gesprochen, wie sie auf dem Papier stehen? Ist die Grammatik wirklich so kompliziert, wie viele sagen? Ihr habt bestimmt noch mehr Fragen auf dem Herzen. In diesem Kurs gibt es die Antworten.

LATEIN am Nachmittag:

„Die spinnen die Römer“. Wer kennt ihn nicht, den Ausspruch des putzigen Galliers Asterix, der im Dauerclich mit den Römern liegt. Doch „spinnen“ die Römer tatsächlich oder haben sie nicht vielmehr eine geradezu geniale Sprache erschaffen, die sich auch noch heute im Alltag wiederfindet. Dieser Kurs soll dir durch eine spannende Reise in die Vergangenheit zeigen, dass Latein in der Schule eine kluge Wahl sein kann.

Denn: „Non scholae sed vitae discimus!“ (Anmerkung der Redaktion: Übersetzung erfolgt bestimmt im Kurs).

ACHTUNG: Von 11:45 bis 14:00 Uhr ist Mittagspause. Bitte holen Sie Ihr Kind ab.

### Kurs-Nr. 92019

14.03.2026

Samstag, 09:30 - 16:15 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 36,80 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Fabrice Tricault, Miriam Wesche

### Kurs-Nr. 92020

07.03.2026

Samstag, 09:30 - 16:15 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 36,80 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault, Miriam Wesche

## Deutschtraining für Kinder (ab Klasse 5)

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

05.02. - 23.04.2026

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jovana Boricic

### Kurs-Nr. 92023

30.04. - 18.06.2026

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

7 Termine, 14 U-Std., 72,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jovana Boricic

VHS:  
Wissen ist  
Macht







# 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.

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](mailto:antje.behre@stadt.salzgitter.de)

## **Politik, Gesellschaft und Umwelt**

- 24 Pädagogik und Psychologie
- 26 Philosophie, Geschichte und Politik
- 27 VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap
- 28 Umwelt, Energie und Technik
- 29 Recht im Alltag
- 30 Wirtschaft
- 30 Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten
- 30 Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer an Schulen der Stadt Salzgitter in Kooperation mit dem Medienzentrum Salzgitter
- 31 „Stiftung Kinder forschen“
- 31 Politik, Umwelt und Gesellschaft online

Foto: Karl-Heinz Henne Guggenheim



## Pädagogik und Psychologie

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

In ihren Veranstaltungen erfolgt **keine psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Therapie**, eine aktive Teilnahme und Austausch sind jedoch ausdrücklich erwünscht.

### Mein Gewicht – meine Mutter und ich

#### – Vortrag –

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

Fühlen Sie sich gefangen im täglichen Kampf um Ihr Gewicht?

Warum gehen andere Frauen viel selbstbewusster mit diesem Thema um und was hat das mit unserer Mutter zu tun?

Es ist einfach so, dass vorrangig schlanke Frauen erfolgreicher sind...

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

#### Kurs-Nr. 13501

26.02.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 11,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

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.

#### Kurs-Nr. 13502

16.02.2026

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 11,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

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 verkräftet 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.

#### Kurs-Nr. 13505

30.06.2026

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 11,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

### Liebe, Wut und Bauchschmerzen. Meine Mutter und ich

#### – Vortrag –

Was wissen Sie über Ihre 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.

#### Kurs-Nr. 13506

17.08.2026

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 11,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

### Mein inneres Kind und ich 1: Unsere Kindheit

NEU

#### – Vortrag –

Ob wir als Kinder viel oder zu wenig Liebe von unseren Eltern bekommen haben, wirkt sich auf uns aus, wie wir zum Beispiel selbst lieben können und auch andere Menschen, zu denen wir eine Gefühlsverbindung haben.

Das Innere Kind in uns ist eine mächtige Größe für unser Liebesleben. Gerade in der Partnerschaft sind unsere frühen Erfahrungen von Zuwendung und Enttäuschung unterschwellig wirksam.

In diesem Workshop geht es darum, diesen kindlichen Anteil zu entdecken und unsere negativen Glaubenssätze, die uns sehr geprägt haben. Diese beeinflussen uns unbewusst zu einem großen Teil bis heute. Wir werden versuchen, diese aufzudecken und in positive Glaubenssätze zu verwandeln.

Es geht darum, den kindlichen Anteil in uns zu entdecken, zu begreifen und für ihn die volle Verantwortung zu übernehmen. Dadurch stärken wir unsere Selbstliebe und unser Selbstwertgefühl.

Der Workshop unterstützt bei:

Beziehungskrisen lösen, Trennungen, Liebeskummer, Ablösung von Eltern, Überwindung von Schuldgefühlen, Verlusten durch Tod, beruflichen Krisen, Burnout, Depressionen: aus der Schwere in die Kraft kommen, Umgang mit Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut, Frieden im eigenen Inneren finden, Suche nach dem Sinn.

Workshopreihe:

- W 1 Unsere Kindheit

- W 2 Glaubenssätze

- W 3 Unser Schattenkind

- W 4 Unser Sonnenkind

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

#### Kurs-Nr. 13508

07.03.2026

Samstag, 11:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 16,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt







## Mein inneres Kind und ich 2: Unsere Glaubenssätze erforschen und vom Negativen ins Positive verwandeln

NEU

### – Vortrag –

Ob wir als Kinder viel oder zu wenig Liebe von unseren Eltern bekommen haben, wirkt sich auf uns aus, wie wir zum Beispiel selbst lieben können und auch andere Menschen, zu denen wir eine Gefühlsverbindung haben.

Das Innere Kind in uns ist eine mächtige Größe für unser Liebesleben. Gerade in der Partnerschaft sind unsere frühen Erfahrungen von Zuwendung und Enttäuschung unterschwellig wirksam.

In diesem Workshop geht es darum, diesen kindlichen Anteil zu entdecken und unsere negativen Glaubenssätze, die uns sehr geprägt haben. Diese beeinflussen uns unbewusst zu einem großen Teil bis heute. Wir werden versuchen, diese aufzudecken und in positive Glaubenssätze zu verwandeln. Es geht darum, den kindlichen Anteil in uns zu entdecken, zu begreifen und für ihn die volle Verantwortung zu übernehmen. Dadurch stärken wir unsere Selbstliebe und unser Selbstwertgefühl.

Der Workshop unterstützt bei:

Beziehungskrisen lösen, Trennungen, Liebeskummer, Ablösung von Eltern, Überwindung von Schuldgefühlen, Verlusten durch Tod, beruflichen Krisen, Burnout, Depressionen: aus der Schwere in die Kraft kommen, Umgang mit Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut, Frieden im eigenen Inneren finden, Suche nach dem Sinn.

Workshopreihe:

- W 1 Unsere Kindheit
- W 2 Glaubenssätze
- W 3 Unser Schattenkind
- W 4 Unser Sonnenkind

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

### Kurs-Nr. 13509

20.06.2026

Samstag, 11:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 16,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

## „Kinder im Blick“ – Ein Kurs für Eltern in Trennung

In dem Kurs „Kinder im Blick“ (KiB) erhalten Eltern Anregungen, wie sie ihre Kinder in der Trennungszeit bestmöglich unterstützen können und gleichzeitig gut für sich selbst sorgen.

Eine Trennung stellt für alle Beteiligten eine große Herausforderung dar. Nichts ist mehr wie zuvor, Konflikte mit dem anderen Elternteil und finanzielle Probleme fordern Kraft, Zeit und Nerven – dies häufig auf Kosten der Kinder und des eigenen Wohlbefindens. Kinder brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung,

um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt zu bewältigen.

An insgesamt sieben Nachmittagen geht es unter Anleitung eines erfahrenen Beratungsteams darum, wie Eltern lernen können, mit Stress umzugehen und gut für sich zu sorgen; wie sie ihr Kind oder ihre Kinder gut unterstützen und begleiten, beziehungsweise wie es gelingen kann, die elterlichen Konflikte zu reduzieren. Einführungen in die Themen wechseln sich dabei mit Übungen und gegenseitigem Austausch in der Gruppe ab. Zudem gibt es viele Anregungen für den Alltag zuhause.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldung:

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Telefon: 0 53 41 / 839-34 91

E-Mail: [erziehungsberatung@stadt.salzgitter.de](mailto:erziehungsberatung@stadt.salzgitter.de)

montags bis mittwochs von 9 bis 13 Uhr, donnerstags von 14 bis 18 Uhr und freitags von 9 bis 12 Uhr möglich

### Kurs-Nr. 18092

Freitag, 27.02.2026, 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 06.03.2026, 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 20.03.2026, 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 10.04.2026, 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 24.04.2026, 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 08.05.2026, 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 22.05.2026, 14:00 - 19:00 Uhr

7 Termine, 42 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule N.N.

## 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

03.03.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

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

10.03.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

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 „Vokabel 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

24.03.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Helmut Lange

## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



### – Web-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

28.03.2026

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

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

Helmut Lange

## KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität



### – Web-Seminar –

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

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. 18007

22.04.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

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

Helmut Lange

## Für Kids: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

### Kurs-Nr. 92010 und 92015

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 20.

## Philosophie, Geschichte und Politik

## Concentration Camp Prisoners in Armaments Production

NEU

### – Guided Tour of the Drütte Concentration Camp Memorial [tour in English / Vortrag in englischer Sprache]

#### – Vortrag –

The history of Salzgitter is closely linked to that of the Reichswerke AG. The company was founded in 1937 as part of the preparations for war. Five years later, the first concentration camp prisoners arrived in the Salzgitter area. Where were they housed? What did their daily work and camp life look like?

Join the tour and learn more about the history of Salzgitter!

Admission is free. Donations are welcome.

Zugang: Salzgitter AG (Tor 1), Eisenhüttenstraße, 38239 SZ-Watenstedt

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. 13016

14.03.2026

Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten

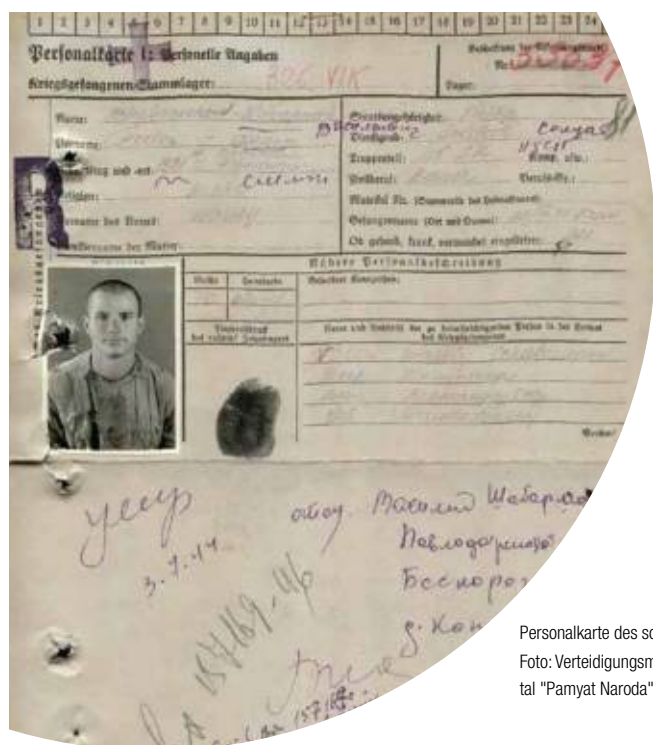
Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Maike Weth



VHS:  
Treffpunkt der  
Gleichgesinnten

Dauerausstellung Gedenkstätte KZ Drütte.  
Foto: Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V.



Personalakte des sowjetischen Kriegsgefangenen Fedor Schabarschow  
Foto: Verteidigungsministerium der Russischen Föderation - Online Portal "Pamyat Naroda"

## Sonderführung „NS-Verfolgte aus dem Salzgittergebiet“

NEU

### – Vortrag –

Mit dem Beginn des Baus der Reichswerke „Hermann Göring“ kamen zehntausende Menschen – freiwillig oder unter Zwang – in das Gebiet des heutigen Salzgitters. Viele der Verschleppten waren bereits zuvor Opfer nationalsozialistischer Verfolgung. Doch wie sah die Situation vor dem Baubeginn aus? Und was ist über jene bekannt, die freiwillig hierherkamen? Auch unter der örtlichen Bevölkerung gab es Menschen, die aufgrund ihrer politischen Überzeugung oder ihres Widerstands verfolgt wurden. In einer Kurzführung (30 Minuten) werden die Inhalte der Ausstellung vertiefend erläutert und die Biografien der Verfolgten in ihren historischen Kontext gestellt. Dabei erhalten die Besuchenden Einblicke in die Recherchen zur Ausstellung sowie in die damit verbundenen Herausforderungen und Erkenntnisse. Im Anschluss kann die Ausstellung besichtigt werden. Die Ausstellung widmet sich den Verfolgten aus Salzgitter und erinnert an ihre Schicksale.  
Ort: Gewerkschaftshaus, Chemnitz Straße 33, 38226 Salzgitter-Lebenstedt

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. 13017

18.03.2026

Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr

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

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte  
Maike Weth

## Sowjetische Kriegsgefangene in Salzgitter

NEU

### – Vortrag –

Am 22. Juni jährt sich der deutsche Überfall auf die Sowjetunion zum 84. Mal. Aus diesem Anlass richten wir den Blick auf das Schicksal der sowjetischen Kriegsgefangenen in Salzgitter.

Das Oberkommando der Wehrmacht betrachtete sowjetische Kriegsgefangene selbst nach ihrer Gefangennahme als potenzielle Gefahr. Auch deshalb wurden die Gefangenen systematisch unterversorgt und starben insbesondere in den ersten Monaten in großer Zahl.

Doch wie stellte sich die Situation in Salzgitter dar? In welchen Lagern wurden die Gefangenen festgehalten, und welche Einzelschicksale lassen sich heute noch nachvollziehen?

Vortrag: Jesse Holtmeyer

Zugang: Salzgitter AG (Tor 1), Eisenhüttenstraße, 38239 SZ-Watenstedt

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

22.06.2026

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 1,33 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Jesse Holtmeyer

## Meine Region entdecken MigrationSZgeschichten: Fahrradtour zur Migrations- und Industriegeschichte Salzgitters

NEU

### – Vortrag –

Die rund 22 Kilometer lange Fahrradtour führt ausgehend vom Bahnhof Lebenstedt entlang der Ortsteile Hallendorf und Watenstedt ins Zentrum des größten Stadtteils zurück. Sie wirft hierbei einen Blick auf die seit dem Aufbau der Reichswerke „Hermann Göring“ im Nationalsozialismus eng mit der Industriegeschichte verbundene(n) Migrationsgeschichte(n), die das Bild und Leben der Stadt bis heute nachhaltig prägen.

Eine gute Grundkondition und ein verkehrssicheres Fahrrad inkl. Helm sind erforderlich. Die Teilnahme an der Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Anmeldungen über die VHS SZ.

Treffpunkt: Bahnhof Lebenstedt, Konrad-Adenauer-Straße, 38226 Lebenstedt

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. 13019

10.06.2026

Mittwoch, 16:30 - 19:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte  
Raphael Böß

## VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap

### VHS für alle: Traumhaft lecker

Wir kochen und backen gemeinsam einfache, aber leckere Gerichte.

Zuerst kochen wir frühlingshaft. Gesund und bunt. Dann backen wir.

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, 13.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 10.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 08.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 86,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Sabine Stotz



Umwelt, Energie und Technik

## Wespen- und Hornissenkunde – Beratungskompetenz und Umsiedlungstechniken

In diesem Seminar erfahren Sie alle wesentlichen Aspekte zur Lebensweise von Wespen und Hornissen und erlernen die notwendigen Kompetenzen für Beratungsgespräche sowie die artgerechte Umsiedlung von Wespennestern. u. a.

- sichere Bestimmung von Wespenarten und Einschätzung von Neststandorten
- professionelle Beratungsgespräche telefonisch und vor Ort führen
- praxisnahe Umsiedlungstechniken und Nestsicherung anwenden
- Verständnis für ökologische Bedeutung und verantwortungsvoller Umgang mit Wespenhaushalten

Zielgruppe:

Fachkräfte im Naturschutz, Schädlingsbekämpfung, Umweltbildung, Garten- und Landschaftsbau Personen, die fundierte Kenntnisse zur Bestimmung, Umsiedlung und Beratung rund um Wespen und Hornissen erwerben möchten  
Mitzubringen sind: Snack für die Mittagspause

**Kurs-Nr. 16040**

07.03.2026

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 53,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Peter Tauchert

## Kräuterwanderungen

Diese Wanderungen wenden sich an Pflanzen- und Naturinteressierte. Sie erfahren Wissenswertes zu heimischen Wildpflanzen und Wildkräutern, lernen sie in ihrer natürlichen Umgebung kennen, erhalten Tipps, worauf Sie beim Sammeln und Verwerten achten sollten – und fördern mit der Bewegung an der frischen Luft Ihre Gesundheit.

## Immer der Nase nach - Bärlauch & Co.



### – Wochenendseminar –

Im März explodiert die Natur förmlich. Auf den Duftspuren von Bärlauch & Co. ist schon reichlich wildes, gesundes Grün zu entdecken. Woran erkenne ich die essbaren ersten Wildkräuter? Wie ernte und verwende ich sie? Das und viel Wissenswertes erfahren Sie auf dieser Frühlingswanderung am Elber Berg. 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. 34971**

21.03.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche



## Grünes Wissen, wilde Kräuter, feine Küche



### – Wochenendseminar –

Frisches Laub an Baum und Strauch, leckere Knospen, zarte Blättchen der ersten Wildkräuter - auf dieser Wanderung lernen Sie die essbaren Wildkräuter von ihren gefährlichen Doppelgängern zu unterscheiden. Nebenbei gibt es viel Wissenswertes zu Wirkung und Verwendung. Sicher erkannt sind sie köstliche Bereicherungen der Frühjahrsküche zum Nulltarif. 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. 34973**

11.04.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

## Frühlingsfit mit Wildkräutern



### – Wochenendseminar –

Wir machen uns auf die Suche nach wertvollen Frühlingskräutern, die unseren Speiseplan bereichern und behilflich beim Erhalt von Fitness und Wohlbefinden sind. Welche sind das? Wie erkennt man sie? Wie bereite ich sie zu? Und wie kann ich meiner Familie die grüne Kost schmackhaft machen? 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. 34975**

09.05.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

## Von Hexenkräutern und Zauberpflanzen: Mittsommer



### – Wochenendseminar –

Der Sommeranfang und damit der längste Tag des Jahres steht bevor. Nicht nur um diesen Zeitraum ranken sich so manche Geschichten und Mythen. Auf der Wanderung soll sich alles um die Geschichten, die sich unsere Vorfahren erzählten, die Bedeutung und Wirksamkeit, die sie Kräutern und Pflanzen zuschrieben, drehen. Lassen Sie sich verzaubern! 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. 34979**

20.06.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

## Eine alte Tradition wiederbeleben

### – Kräuterwanderung



### – Wochenendseminar –

Wir begeben uns auf die Spuren der alten Kräuterfrauen und -männer und lassen die Tradition des „Frauendreibigers“ (Mitte August bis Mitte September) wieder aufleben: Der 15. August ist traditionell der Tag, um einen Kräuterbuschen zu winden, der die jetzt besonders heilkräftigen Kräuter für den bevorstehenden Winter enthält. Diese können wir zum Räuchern, für heilsame Tees oder duftenden Schmuck nutzen. In den weiteren 30 Tagen wird nach altem, überlieferten Wissen der kräuterige Vorrat für die Hausapotheke gesammelt – so auch bei dieser Wanderung.

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. 34981**

15.08.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche



## 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

17.03.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 16,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

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

02.06.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 16,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Kintea

## Bestattungsvorsorge – rechtzeitig planen, Angehörige entlasten

NEU

### – Vortrag –

Früher oder später stellt sich vielen Menschen die Frage, wie sie ihre eigene Bestattung gestalten und regeln möchten. Eine durchdachte Bestattungsvorsorge kann nicht nur persönliche Wünsche festhalten, sondern auch Angehörige in einer emotional belastenden Zeit spürbar entlasten.

In diesem Vortrag informieren zwei erfahrene Bestatter aus Salzgitter umfassend über das Thema Bestattungsvorsorge. Sie erklären, was unter einer Vorsorgevereinbarung zu verstehen ist, wie sie funktioniert und welche Möglichkeiten es gibt, individuell vorzusorgen.

Beantwortet werden unter anderem folgende Fragen: Ist eine Bestattungsvorsorge überhaupt sinnvoll? Für wen lohnt sie sich besonders?

Welche Vorteile bringt sie für mich und meine Familie?

Wie können Wünsche, finanzielle Aspekte und rechtliche Regelungen sinnvoll miteinander verbunden werden?

Die Referenten geben praktische Hinweise aus ihrer täglichen Arbeit, erläutern rechtliche und organisatorische Grundlagen und zeigen auf, wie eine frühzeitige Vorsorge Sicherheit und Frieden für alle Beteiligten schaffen kann.

Im Anschluss an den Vortrag haben die Teilnehmenden Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen und individuelle Anliegen direkt mit den Bestattern zu besprechen.

### Kurs-Nr. 16030A

12.03.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniededter Herrenhaus

Marcus Nordmeyer

### Kurs-Nr. 16030B

21.04.2026

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marcus Nordmeyer

## Kinder in Pflege nehmen = Kindern eine Chance geben

NEU

### – Web-Seminar –

Der Adoptions- und Pflegekinderdienst der Stadt Salzgitter sucht regelmäßige Pflegeeltern für Kinder und Jugendliche, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. Wer Kindern vorübergehend oder längerfristig ein neues Zuhause geben möchte, ermöglicht ihnen Chancen für einen guten Start in das Leben.

In der Veranstaltung informiert das Team des Adoptions- und Pflegekinderdienstes über diese verantwortungsvolle Aufgabe und welche Voraussetzungen die Paare oder Einzelpersonen mitbringen müssen. Dabei spielt die individuelle Familienform für die Eignung als Pflegefamilie keine Rolle: ob verheiratet, alleinstehend, gleichgeschlechtlich, Patchwork-Familie, mit Kindern oder ohne: Entscheidend sind Verlässlichkeit, Stabilität, Geduld und Verständnis für Kinder.

Das Team des Adoptions- und Pflegekinderdienstes stellt an diesem Abend ebenso den Alltag mit Pflegefamilien und die Zusammenarbeit mit den Pflegeeltern aus Salzgitter vor: Beratung, Begleitung und Unterstützung gehören ebenso dazu wie ein regelmäßiger Austausch und Spielplatzbesuche.

Darüber hinaus können Fragen gestellt werden.

Wichtig: Dieser Vortrag ist unverbindlich und verpflichtet niemanden.

Wer vorab Fragen hat, kann sich an das Team wenden.

Informationen:

Stadt Salzgitter Fachdienst Kinder, Jugend und Familie

Joachim-Campe-Straße 9–11

38226 Salzgitter

Telefon: 0 53 41 / 839-45 81 (Andreas Schewerda, Teamleiter des Adoptions- und Pflegekinderdienstes).

E-Mail: [adoptionsdienst.pflegekinderdienst@stadt.salzgitter.de](mailto:adoptionsdienst.pflegekinderdienst@stadt.salzgitter.de)

### Kurs-Nr. 18100

11.02.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

N.N.

### Kurs-Nr. 18105

17.03.2026

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.



## Wirtschaft

### Selbstmarketing für Frauen, die ihre Chancen nutzen wollen

#### – Web-Seminar –

Sie leisten viel – aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist.

In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen – ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt.

Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im Beruf und im Privatleben.

Mit Durchführungsgarantie!

#### Kurs-Nr. 50710

06.03.2026

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms



### Segelfliegen in Theorie und Praxis

NEU

#### Ein Einführungskurs

Sie möchten erleben, wie es ist, ohne Motor zu fliegen? Möchten Sie wissen, welche natürlichen Kräfte ein Flugzeug in der Luft halten?

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Aerodynamik und der Flugwetterkunde. Sie erfahren, wie die Flugzeuginstrumente und die Steuerung funktionieren, und Sie erleben, wie sich Fliegen anfühlt: Bei einem Start im Doppelsitzer mit einem Fluglehrer. Die drei Termine dienen der Theorie und Information. Der vierte zusätzliche Flugtermin wird im Kurs jeweils individuell zwischen den Teilnehmern und der Sportgemeinschaft Aero Salzgitter vereinbart. Alle Unkosten, auch für den Flug, sind in der Gebühr enthalten.

#### Voraussetzungen

- Normale Körperliche Fitness (wie beim längeren Fahrradfahren), keine schweren Erkrankungen
- Max. 100 kg Körpergewicht
- Max. 2,00 m Körpergröße
- Mind. 14 Jahre alt

#### Informationen:

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Vereinshem: Segelfluggelände am Salzgitter See

www.sg-aero.de

3 Termine Theorie (6 U-Std.)

1 individueller Termin Praxis nach Vereinbarung (4 U-Std.)

#### Kurs-Nr. 13101

Donnerstag, 26.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 09.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 16.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

4 Termine, 10 U-Std., 99,00 € ohne Ermäßigung

Christian Mrosek

## Steuerliche Grundlagen für Vereine

### – Wochenendseminar –

Steuerliche Regelungen für gemeinnützige Vereine sind umfangreich und komplex. Die aktuellen Entwicklungen betreffen grundlegend alle Bereiche des Vereins, egal ob es sich um einen kleinen oder großen handelt.

In diesem Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen und Kenntnisse, die Sie benötigen, um einen Verein zu führen. Neben der Vermittlung von Theorie und Praxiswissen werden auch praktische Beispiele behandelt. Die so erworbenen Kenntnisse können Sie direkt in der Praxis anwenden.

Es findet keine rechtliche Beratung statt!

#### Kurs-Nr. 50065

25.04.2026

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 53,50 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

Wollen Sie beruflich weiterkommen?

Dann sehen Sie sich gerne unsere Bildungsurlaube

### „Souveränität gewinnen“

#### Kurs- Nr. 50945

auf Seite 90

sowie

### „Schwierige Gespräche souverän führen und erfolgreich verhandeln“

#### Kurs-Nr. 50950-50955

auf Seite 91

genauer an!

## 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:

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 UStd.)

Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden (8 UStd.)

Modul 3: Soziale Interaktion im Kurs (8 UStd.)

Modul 4: Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit (16 UStd.)

Abschluss und ggf. Zertifikat: Lehrtraining/ Kollegiale Beratung (16 UStd.)

Wie bisher auch können die Module sowohl einzeln als auch gebündelt in einem Kompaktseminar (Bildungsurlaub, 40 UStd.) besucht werden.

Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen.

## Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer an Schulen der Stadt Salzgitter in Kooperation mit dem Medienzentrum Salzgitter

Das Medienzentrum der Stadt Salzgitter bietet über das Jahr hinweg mehrere kostenfreie Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer der Stadt Salzgitter. Ein abwechslungsreiches Spektrum von Workshops wird offeriert – natürlich auch als Inhouse-Schulungen möglich! Dabei orientieren sich die Kurse an den aktuellen Fragestellungen des medienpädagogischen Marktes.

### Abrufangebot im Rahmen von SchILFs für Schulen in Salzgitter

### KI in der (Grund)-Schule: Chancen und Anwendungsmöglichkeiten

4-stündiger Workshop für Lehrkräfte der Grundschulen in Salzgitter

Im interaktiven Workshop lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (Wie funktioniert KI?), erproben praxiserprobte KI-Tools zur Erleichterung des schulischen Alltags und entwickeln gemeinsam altersgerechte Anwendungsideen für den Einsatz von KI mit Schülerinnen und Schülern.

Zwei praxisorientierte Workshop-Phasen vermitteln aktuelles Wissen, methodische Grundlagen und konkrete Unterrichtsbeispiele. Erleben Sie, wie KI bereits heute Schulalltag und Lehren einfacher und kreativer macht und erhalten Sie zahlreiche Anregungen für die eigene Unterrichtspraxis.

Für Einsteiger und Interessierte – ohne Vorkenntnisse.

#### Lernziele:

Die Teilnehmenden verstehen die grundlegenden Funktionsweisen und Einsatzbereiche von Künstlicher Intelligenz im Bildungsbereich.

Die Teilnehmenden können KI-Tools praktisch erproben und gezielt zur Entlastung und Unterstützung im eigenen Arbeitsalltag einsetzen.

Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Ideen und Methoden, wie KI altersgerecht und verantwortungsvoll im Unterricht mit Schülerinnen und Schülern genutzt werden kann.

#### Kurs-Nr. 18055

2 Termine, gebührenfrei

Online-Seminar

Jessica Schattschneider





## Stiftung Kinder forschen

Stiftung Kinder forschen:  
Kinder in Bewegung

NEU

– halbtags –



Kinder sind immer in Bewegung – so erforschen sie die Welt. Sie sammeln Erfahrungen, gewinnen Erkenntnisse, kommunizieren, drücken ihre Gefühle

und Bedürfnisse aus. Und sie erleben die Wirksamkeit ihres Handelns vielfach durch Bewegung: Was kann ich bewegen? Was bewegt mich?

In der regionalen Fortbildung „Kinder in Bewegung“ erkunden wir unsere Bewegungsbiografien und erforschen gemeinsame Bewegungsräume. Im Mittelpunkt steht dabei die Erfahrung von Selbstwirksamkeit bei Kindern. Unterschiedliche Praxisideen veranschaulichen Ihnen die Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und gewohnten Bewegungsabläufen. Für diese Fortbildung benötigen Sie kein Vorwissen und Sie können die Praxisideen leicht in den pädagogischen Alltag integrieren.

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

**Kurs-Nr. 18150**

15.04.2026

Mittwoch, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 43,50 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Sabine Hacke

**Kurs-Nr. 18152**

04.06.2026

Donnerstag, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 43,50 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Sabine Hacke

Diese und viele andere Fortbildungen aus dem Angebot von Stiftung Kinder forschen können Sie auch sehr gerne als In-House-Schulung bei uns buchen! Sprechen Sie uns gerne an.

**Über die Stiftung Kinder forschen**

Die gemeinnützige Stiftung Kinder forschen engagiert sich für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) – mit dem Ziel, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit ihren Netzwerkpartnern vor Ort bietet die Stiftung bundesweit ein Bildungsprogramm an, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Die Stiftung Kinder forschen verbessert Bildungschancen, fördert Interesse am MINT-Bereich und professionalisiert dafür pädagogisches Personal. Partner der Stiftung sind die Siemens Stiftung, die Dietmar Hopp Stiftung, die Dieter Schwarz Stiftung und die Friede Springer Stiftung. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Politik, Umwelt und Gesellschaft  
online
**WISSEN**LIVE  
öffnet horizonte

**Zwischen Superorganismus  
und Polizeistaat: Konflikte  
und Konfliktlösung in den  
Staaten sozialer Insekten**


– Online-Vortrag –

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen.

Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird.

Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen.

Die resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

**Kurs-Nr. 19010**

02.02.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei  
Prof. Dr. Jürgen Heinze

**Im Wettlauf mit dem Gehirn:  
Ist künstliche Intelligenz  
schon intelligent?**


– Online-Vortrag –

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann.

Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit.

Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

**Kurs-Nr. 19015**

23.02.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei  
Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

**„Fehlerhafte Menschen  
und Maschinenfehler.  
Warum wir eine Error  
Literacy brauchen“**


– Online-Vortrag –

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen.

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

**Kurs-Nr. 19020**

24.02.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei  
Prof. Dr. Martina Heßler

**Jim Knopf, die Halbdrahen  
und die deutsche Geschichte**


– Online-Vortrag –

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher.

Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.

2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach.

In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

**Kurs-Nr. 19023**

01.03.2026

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei  
Julia Voss

**Keine Angst  
vor Bildung –  
Wir holen Dich ab!**

# Entdecken. Erleben. Gemeinsam genießen.



## Erlebnis vhs

### Entdecke Südniedersachsen neu: Mit besonderen Erlebnissen, die inspirieren, verbinden und einfach gut tun.

Braunschweig | Duderstadt | Gifhorn | Göttingen | Goslar | Hann. Münden | Holzminden  
Osterode am Harz | Peine | Salzgitter | Seesen | Wolfsburg

[www.erlebnis-vhs.de](http://www.erlebnis-vhs.de)



#### Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis – Regionen entdecken mit den Volkshochschulen in Südniedersachsen

Die Volkshochschule Salzgitter ist Teil eines neuen Kooperationsprojekts von acht Volkshochschulen aus der Region Südniedersachsen. Zusammen laden die Volkshochschulen Braunschweig, Gifhorn, Göttingen, Osterode, Goslar, Holzminden, Peine, Salzgitter und Wolfsburg dazu ein, durch eine Auswahl von besonderen Veranstaltungen die eigene Umgebung neu zu entdecken – in guter Gesellschaft, mit neuen Impulsen und mit einem Blick für das Besondere im Alltäglichen.

#### Erlebnis – Vernetzung – Wissen

Von Naturerlebnissen über Stadtentdeckungen bis zu kreativen Begegnungen: Die Veranstaltungen bieten einen abwechslungsreichen Mix aus Erlebnis, Austausch und Wissen. Verbunden werden sie durch drei zentrale Ideen: Erlebnis, Vernetzung und Wissen. Es geht ums Entdecken, ums Lernen mit allen Sinnen – und darum, den eigenen Horizont zu erweitern, ohne weit reisen zu müssen. Denn es braucht nicht immer einen langen Urlaub, um mal rauszukommen – manchmal reicht ein halber Tag.

Das Programm wächst stetig und lädt dazu ein, die Region mit neuen Augen zu sehen. Alle Termine und Infos gibt es online auf [www.erlebnis-vhs.de](http://www.erlebnis-vhs.de)

#### Angebote in und um Salzgitter

##### MigrationSZgeschichten:

##### Fahrradtour zur Migrations- und Industriegeschichte Salzgitters

##### – Vortrag –

Die rund 22 Kilometer lange Fahrradtour führt ausgehend vom Bahnhof Lebenstedt entlang der Ortsteile Hallendorf und Watenstedt ins Zentrum des größten Stadtteils zurück. Sie wirft hierbei einen Blick auf die seit dem Aufbau der Reichswerke „Hermann Göring“ im Nationalsozialismus eng mit der Industriegeschichte verbundene(n) Migrationsgeschichte(n), die das Bild und Leben der Stadt bis heute nachhaltig prägen.

Eine gute Grundkondition und ein verkehrssicheres Fahrrad inkl. Helm sind erforderlich. Die Teilnahme an der Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Anmeldungen über die VHS SZ.

Treffpunkt: Bahnhof Lebenstedt, Konrad-Adenauer-Straße, 38226 Lebenstedt

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](mailto:info@gedenkstaette-salzgitter.de) / [www.gedenkstaette-salzgitter.de](http://www.gedenkstaette-salzgitter.de)

**Kurs-Nr. 13019**

10.06.2026

Mittwoch, 16:30 - 19:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Raphael Böß



Foto: Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V.





## Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.



### – Online-Vortrag –

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich?

In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

**Kurs-Nr. 19025**

04.03.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Ulli Lust

## Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne



Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund\*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren.

Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 - 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

**Kurs-Nr. 19027**

11.03.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Andrea Weniger

## Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.



### – Online-Vortrag –

Mit Bitcoin brach vor sechzehn Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an.

Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat.

Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“.

Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige.

Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe «Monetäre Souveränität».

Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

**Kurs-Nr. 19030**

16.03.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Aaron Sahr

## Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?



### – Online-Vortrag –

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen, aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik.

Die sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität.

Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

**Kurs-Nr. 19035**

25.03.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma



**VHS:  
Wissen ist  
Macht**

## Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung



### – Online-Vortrag –

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens.

Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.

Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

**Kurs-Nr. 19040**

01.04.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Lisa Hockemeyer





## Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

– Online-Vortrag –

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst.

Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt. Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland.

2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

**Kurs-Nr. 19045**

02.04.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

## Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

– Online-Vortrag –

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden und wie sie die Landschaft geformt haben.

Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.

Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

**Kurs-Nr. 19055**

16.04.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Andrea Fischer

## Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

– Online-Vortrag –

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert.

Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

**Kurs-Nr. 19060**

22.04.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilling

## Die Kelten

– Online-Vortrag –

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nennen.

Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kultur-elemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

**Kurs-Nr. 19065**

29.04.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Bernhard Maier

## In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

– Online-Vortrag –

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

**Kurs-Nr. 19070**

18.05.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Simon Strauß

## Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

– Online-Vortrag –

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben.

Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen.

Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte.

Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

**Kurs-Nr. 19080**

09.06.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender



## Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition



### – Online-Vortrag –

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser.

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

### Kurs-Nr. 19083

18.06.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

## „Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“



### – Online-Vortrag –

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus.

Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell.

Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist.

Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung.

Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

### Kurs-Nr. 19085

23.06.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Björn Sautter

## Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte



### – Online-Vortrag –

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt.

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben.

Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums.

Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

### Kurs-Nr. 19090

21.07.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Myles W. Jackson



**Stadtbad**  
SALZGITTER-LEBENSTEDT

# Badevergnügen in Salzgitter

[www.stadtbad-lebenstedt.de](http://www.stadtbad-lebenstedt.de)



## THEATER & CROSSOVER IM FRÜHJAHR 2026



14.02.2026 – Aula am Fredenberg

**„Es ist nur eine Phase, Hase“**

Komödie mit Götz Otto u.a.



13.03.2026 – Kniestedter Kirche Salzgitter-Bad

**„Johannes Kirchberg präsentiert Kurt Tucholsky“**



20.03.2026 – Aula am Fredenberg

**„Einszweiundzwanzig vor dem Ende“**

Komödie mit Heiko Ruprecht u.a.



11.04.2026 – Kirche Hlg. Dreifaltigkeit Salzgitter-Bad

**„Lissi und Herr Timpe“**

Die schönsten Schlager aller Zeiten



17.04.2026 – Aula am Fredenberg

**„Zwei Männer ganz nackt“**

Komödie mit Rufus Beck, Peter Kremer u.a.

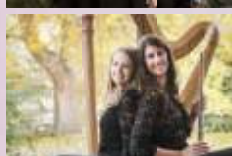
## KONZERTE IM FRÜHJAHR 2026



25.01.2026 – Fürstensaal Schloss Salder

**„Trio Ariadne“**

Oboe, Horn und Klavier



08.02.2026 – Fürstensaal Schloss Salder

**„Duo Conento“**

Flöte und Harfe



01.03.2026 – Kirche Salzgitter Groß Mahner

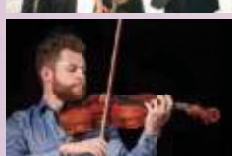
**„Klarinettentrio Schmuck“**



15.03.2026 – Fürstensaal Schloss Salder

**„Zoria Trio“**

Flöte, Violoncello und Klavier



12.04.2026 – Fürstensaal Schloss Salder

**„Duo Reifland“**

Bratsche und Klavier



26.04.2026 – Kirche Hlg. Dreifaltigkeit Salzgitter-Bad

**„Barock\_Plus“**

Blockflöten, Cello und Cembalo

TICKETS JETZT  
AUCH ONLINE!



Find us on 



Kulturkreis Salzgitter e.V.

Marienplatz 12 (im Tillyhaus)  
38259 Salzgitter-Bad

Telefon (0 53 41) 3 25 43  
[www.kulturkreis-salzgitter.de](http://www.kulturkreis-salzgitter.de)





## 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
- 38 Spezial

### Fachbereichsleitung und Beratung: Studienreisen

Antje Behre  
Telefon 0 53 41 / 839-22 23  
[antje.behre@stadt.salzgitter.de](mailto: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

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

### Spezial: Erlebnis vhs

#### MigrationSZgeschichten: Fahrradtour zur Migrations- und Industriegeschichte Salzgitters

NEU

##### – Vortrag –

Die rund 22 Kilometer lange Fahrradtour führt ausgehend vom Bahnhof Lebenstedt entlang der Ortsteile Hallendorf und Watenstedt ins Zentrum des größten Stadtteils zurück. Sie wirft hierbei einen Blick auf die seit dem Aufbau der Reichswerke „Hermann Göring“ im Nationalsozialismus eng mit der Industriegeschichte verbundene(n) Migrationsgeschichte(n), die das Bild und Leben der Stadt bis heute nachhaltig prägen.

Eine gute Grundkondition und ein verkehrssicheres Fahrrad inkl. Helm sind erforderlich. Die Teilnahme an der Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Anmeldungen über die VHS SZ.

Treffpunkt: Bahnhof Lebenstedt, Konrad-Adenauer-Straße, 38226 Lebenstedt

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. 13019

10.06.2026

Mittwoch, 16:30 - 19:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Raphael Böß

### Studienreisen

#### Studienreisen mit Ihrer Volkshochschule Salzgitter

Für 2026 wird es bald neue spannende Reiseziele zu entdecken geben.

Mehr dazu finden Sie demnächst auf unserer Homepage.

Ansprechpartnerin VHS Salzgitter:

Antje Behre

Telefon 0 53 41 / 839-22 23

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



## 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](mailto:antje.behre@stadt.salzgitter.de)

## Kultur und Gestalten

- 40 Literatur
- 40 Malen, Zeichnen und Gestalten
- 41 Musik und Klang
- 43 Fotografie
- 46 Töpfern und Werken
- 47 Textiles Gestalten
- 49 Basteln, Kräuter und Kreatives



Foto: Heinke Maaßen



## Literatur

### Literarisches und Kulinarisches in der Stadtbibliothek

Die Vorstellungen der Neuheiten des Bücherfrühlings 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

21.04.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Stadtbibliothek

Barbara Henning

#### Kurs-Nr. 21010

23.04.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Stadtbibliothek

Barbara Henning

## Malen, Zeichnen und Gestalten

### Maltag „Bunt ist das Leben“

#### – 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

15.02.2026

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

### Acrylmalerei

#### – Wochenendseminar –

Tauchen Sie mit uns ein in die Acrylmalerei!

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. 23052

08.03.2026

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®

### Landschaftsmalerei nach BobRoss®:

#### – Wochenendseminar –

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](http://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.

## The Joy of Painting® „Ebony Sunset“

NEU

#### Kurs-Nr. 23070

20.06.2026

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 78,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Horn

## The Joy of Painting® „Quiet Inlet“

NEU

#### Kurs-Nr. 23073

11.04.2026

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 78,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Horn





## Aquarell-Workshop: Reise in die Malerei

### – Wochenendseminar –

Anhand von Naturstudien (Landschaft, Blumen, Stilleben) wollen wir vielfältige Möglichkeiten der Aquarellmalerei kennen lernen.

Ob lasierend, Schicht über Schicht oder nass in nass, auch gespachtelt, bietet die Technik eine Fülle an Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung. Die hohe Leuchtkraft und das Ineinanderlaufen der Farben machen es unverwechselbar. Es können verschiedene Strukturen und Gels ausprobiert werden.

Ziel des Kurses ist, den individuellen Fähigkeiten auf die Spur zu kommen und diese weiterzuentwickeln.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen:

Aquarellpapier/Block- DIN A 3, A 4, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel (Borsten + fein), Bleistifte (HB / 2B), Bildvorlagen, Radiergummi, Klebeband sowie Verpflegung für den Tag

### Kurs-Nr. 23096

Samstag, 14.03.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 80,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alex Vasilev

## Mosaik – glänzende Kunstwerke

**NEU**

### – Wochenendseminar –

Unser Basis-Mosaik-Kurs bietet einen Einblick in die vielfältige Welt des Mosaik-Kunsthandwerks!

Vorkenntnisse sind dafür nicht unbedingt erforderlich. In diesem 2-tägigen Kurs möchten wir Ihnen in gemütlicher Atmosphäre unseres Ateliers die Materialien, Werkzeuge und Techniken für Mosaik-Gestaltung näherbringen.

Ziele des Kurses ist, dass jede/r Teilnehmende ein eigenes Mosaik herstellt.

Vorlagen, Materialien, Bilderrahmen und Werkzeuge werden von uns gestellt und sind in der Gebühr inbegriffen.

### Kurs-Nr. 23098

Samstag, 18.04.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 13 U-Std., 76,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alex Vasilev



## Für Kids:

### Workshop Aquarell-Kompakt

Kurs-Nr. 90100

### Workshop Mosaik

Kurs-Nr. 90105

### Trockenfilzen für Kids

Kurs-Nr. 90115

### Cooler Caps für coole Kids!

Kurs-Nr. 90125

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 17 - 18.

### Korbflechten

Kurs-Nr. 23302

27.06.2026

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 49.

## Origami –

### Japanische Papierfaltkunst

Kurs-Nr. 23340

18.04.2026

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 49.

## Japanische Teezeremonie

### – Wochenendseminar –

Eine japanische Teezeremonie (Chado) können Interessierte mit der Volkshochschule Salzgitter erleben. An einem Vormittag wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Teil einer Teezeremonie geboten, wie sie in Japan seit etwa 400 Jahren ausgeübt wird. Sie nehmen selbst an einer japanischen Teezeremonie teil und lernen die Rolle des Gastgebers und Gastes (verbeugen, Körperbewegung, Handhabung der Tee-Utensilien, Tee-Trinken). Außerdem besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Chado bedeutet im Japanischen wörtlich "der Tee-weg". Um diesen Teeweg hat sich eine faszinierende Kunstform entwickelt, durch die Harmonie und innere Ruhe erreicht werden soll. Während der Teezeremonie bewegen sich der Gastgeber und die Gäste so wie vor 400 Jahren, als der Großmeister Sen-no-Rikyu die Grundregeln festlegte.

### Kurs-Nr. 48110

18.04.2026

Samstag, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Takashi Kunimoto

## Musik und Klang

Dozent: 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 Früherziehung 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

07.02.2026

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

07.02.2026

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

09.05.2026

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

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

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

## Afrikanisch Trommeln

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

09.05.2026

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

VHS:  
Vielfalt hat  
Substanz





## Workshop „Klezmer meets Latin“

**NEU**

### – Wochenendseminar –

Seit 1989 steht „Helmut Eisel & JEM“ mit hochkarätiger Klezmermusik auf den Bühnen Europas und Israels. Markenzeichen ist Helmut Eisels sprechende Klarinette, die Menschen unterschiedlicher Kulturen verbindet. 2024 gab es eine entscheidende Veränderung in der Besetzung: Gitarre spielt nun Juan Pablo Gonzalez Tobón.

Helmut Eisel gründete „Helmut Eisel & JEM“ 1989, 2024 gab es die erste und einzige Veränderung in der Besetzung: Juan Pablo Gonzalez Tobón. Juan ist in Kolumbien aufgewachsen, hat in Deutschland Jazz und Klassik studiert und bereichert das Trio mit neuen Improvisationen und Grooves.

In diesem Workshop geht es also um Klezmer und Improvisation, aber auch um Kommunikation über kulturelle Grenzen hinweg. Mit welchen Grooves, mit welchem Klangmaterial lässt sich das Hauptanliegen der Klezmerim, Menschen glücklich zu machen, am besten erreichen? Alles bleibt sehr spielerisch, musiktheoretische Elemente der Klezmermusik werden nur dort behandelt, wo es unbedingt notwendig ist.

Musikalische Grundlage des Workshops sind Klezmer Traditionals sowie Kompositionen aus dem Repertoire von „Helmut Eisel & JEM“, die viel Raum für Improvisation bieten und den Teilnehmenden einen Zugang zum freien Spiel und zu den Gestaltungsprinzipien der Ensemblearbeit vermitteln.

### Kurs-Nr. 21100

Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 20:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine, 22 U-Std., 195,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helmut Eisel

## Fotografie

### „ATELIER 70 Aktuell“

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

#### – Ausstellung –

Zu Beginn des Semesters laden wir alle Interessierten zu unserer Ausstellung „ATELIER 70 Aktuell“ ein und freuen uns über möglichst viele fotobegeisterte Besucher.

Jeder EINZELNE bei ATELIER 70 arbeitet individuell und doch erarbeiten wir GEMEINSAM unsere Projekte, das ist unsere Stärke. Die Mitglieder der zeigen jeweils zu Beginn des Frühjahrssemesters Arbeiten aus ihrer aktuellen Schaffensperiode.

Dabei folgt die Ausstellung keinem themenspezifischen Motto, sondern spiegelt die verschiedenartigsten Motiwelten der einzelnen Fotograf/Innen wider.

Die Eröffnung der Ausstellung ist am Donnerstag, den 05. Februar 2026 um 19:00 Uhr in der VHS-Fotogalerie in Salzgitter-Lebenstedt, Thiestr. 26 a. Ausstellungsdauer: 05. Februar bis 04. Juni 2026 Öffnungszeiten: Die Öffnungszeiten und die aktuell gültigen Zugangsbestimmungen entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS [www.vhs-salzgitter.de](http://www.vhs-salzgitter.de).

Kontakt zu ATELIER 70 erhalten Sie unter [www.atelier70.de](http://www.atelier70.de)

Öffnungszeiten: Die Öffnungszeiten und die aktuell gültigen Zugangsbestimmungen entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS [www.vhs-salzgitter.de](http://www.vhs-salzgitter.de). Kontakt zu ATELIER 70 erhalten Sie unter [www.atelier70.de](http://www.atelier70.de)

### Kurs-Nr. 25010

05.02.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Lothar Siems

### „Bildwerk-Aktuell“

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

#### – Ausstellung –

Die Volkshochschule lädt herzlich zur Eröffnung der Fotoausstellung ihrer Fotoarbeitsgemeinschaft „Bildwerk“ ein. Zehn engagierte Amateurfotografinnen und -fotografen präsentieren eine vielfältige Auswahl ihrer Arbeiten, die im Laufe des vergangenen Jahres entstanden sind.

Die Ausstellung steht bewusst unter keinem übergeordneten Thema. Sie spiegelt damit die ganze Bandbreite fotografischer Ausdrucksformen wider, die in der gemeinsamen Arbeit der Gruppe entstanden ist. Gezeigt werden sowohl Landschafts- und Naturaufnahmen als auch Porträts, Architekturstudien, Reisefotografie und experimentelle Kompositionen. Diese Vielfalt erlaubt es den Besucherinnen und Besuchern, in ganz unterschiedliche Sichtweisen, Stimmungen und Techniken einzutauchen und so die Welt durch die Augen der Fotografierenden neu zu entdecken.

Die Mitglieder der Fotoarbeitsgemeinschaft treffen sich regelmäßig, um ihre Kenntnisse zu vertiefen, sich über technische und gestalterische Fragen auszutauschen und gemeinsame Projekte zu realisieren. Die Ausstellung ist daher nicht nur eine Präsentation individueller Arbeiten, sondern auch ein lebendiges Zeugnis der kreativen Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe.

Im Anschluss an die Ausstellungseröffnung haben Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, mit den ausstellenden Fotografinnen und Fotografen persönlich ins Gespräch zu kommen und mehr über die Entstehung der gezeigten Werke zu erfahren.

Ausstellungseröffnung: Montag, 23. Februar 2026 19:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Salzgitter-Bad im Kniestedter Herrenhaus

Die Fotoarbeitsgemeinschaft und die Volkshochschule [Ort] freuen sich auf zahlreiche interessierte Gäste und einen inspirierenden Austausch über die Kunst der Fotografie.

Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS unter [www.vhs-salzgitter.de](http://www.vhs-salzgitter.de).

### Kurs-Nr. 25020

23.02.2026

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Foyer)

Marcus Nordmeyer



VHS:  
in Balance  
bleiben

## Fotoarbeitsgemeinschaft der VHS

### ATELIER 70

Die Arbeitsgemeinschaft richtet sich an Fotointeressierte, die ihr technisches, kreatives und ästhetisches Wissen der Fotografie erweitern wollen und für die Blende, Verschlusszeit oder ISO keine Fremdwörter sind. In der Gemeinschaft werden fotografische Inhalte und Techniken 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. In Bildbesprechungen werden 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. Die Ausarbeitung und die kreative Gestaltung mittels der digitalen Bildbearbeitung sind ebenfalls Gegenstand dieses Kurses. Für Fotograf/innen, die für sich die analoge Fotografie von der Aufnahme bis zum selbst entwickelten Film in Schwarzweiß und Farbe wieder entdeckt haben, steht ein professionell eingerichtetes Fotolabor zur Verfügung. Alle Interessierten sind uns herzlich willkommen. Unser Motto lautet: Voneinander lernen!

Ergebnisse der Arbeitsgemeinschaft ATELIER 70 sind unter [www.atelier70.de](http://www.atelier70.de) zu sehen.

### Kurs-Nr. 25040

12.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 112,50 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
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 favorisieren. Unser Anliegen ist Spaß am Fotografieren und Freude an besseren Bildern.

### Kurs-Nr. 25050

ab 02.03.2026, jeweils Montag alle 14 Tage, 19:30 - 21:00 Uhr

6 Termine, 12 U-Std., 52,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Marcus Nordmeyer

## 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

08.03.2026

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Tanita Teichfischer

## Portraitfotografie

Das gezielte Fotografieren von Menschen ist das Kernthema dieses Kurses. Den Teilnehmer/innen soll das Thema „Portrait-Fotografie“ näher gebracht werden. Uns steht zum Fotografieren ein erfahrenes Model zur Verfügung. Inhaltlich werden die Teilnehmer sich beschäftigen mit:

- das Arbeiten und der Umgang mit einem Model
- die Kommunikation mit dem Model
- das Vorbereitung eines Aufnahmesets

Der Workshop wird morgens mit einem Theorieteil beginnen. Es wird der Umgang mit der eigenen Kamera vorausgesetzt. Das verwendete Equipment (Licht, Hintergrund, etc.) wird erläutert und so angepasst, dass es alle benutzen können. So sind alle gut vorbereitet, um dann praktisch zu arbeiten.

Neben den Digitalfotografen sind ausdrücklich auch Analogfotograf\*innen erwünscht.

Was soll mitgebracht werden?

Jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer sollte seine eigene Kamera mit Blitzsynchronanschluss oder Blitzmöglichkeit dabei haben. Als Objektive empfehlen sich Normalobjektive und leichte Tele. Akkus und Speicherkarten

Fragen können vorab auch an den Dozenten gestellt werden.

Eingeschlossene Leistungen:

- Modelhonorar (mit Vertrag zur Veröffentlichung der Fotos)
- Handout, um den Theorieteil des Workshops zu Hause noch mal durchzugehen
- Benutzung des gestellten Equipments (Blitze und Reflektoren)

### Kurs-Nr. 25054

07.03.2026

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke

## Entdecke die Welt der Smartphone-Fotografie

### – Wochenendseminar –

Möchten Sie beeindruckende und einzigartige Fotos mit Ihrem Smartphone aufnehmen?

Lernen Sie von Profis, wie Sie das volle Potenzial Ihrer Kamera nutzen können,

Dieser Kurs bietet:

- Expert/innenführung durch die Welt der Smartphone-Fotografie
- Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Fotografie und Bildgestaltung
- Praktische Übungen - live!

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Smartphone mit aufgeladenem Akku und ggf. Powerbank + Ladekabel

### Kurs-Nr. 25055

21.06.2026

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Tanita Teichfischer



## Smartphone-Fotografie 1: Von der Theorie zur Praxis.

### Grundlagen der Smartphone-Fotografie

In diesem Kurs lernen Sie, das volle Potenzial Ihrer Smartphone-Kamera zu nutzen. Von technischen Grundlagen bis zur kreativen Bildgestaltung und einfacher Bildbearbeitung – Sie gewinnen praktische Erfahrung und erhalten direktes Feedback zu Ihren Fotos.

Ziele und Inhalte:

- Smartphone-Kamera optimal bedienen • Belichtung und Fokus sicher einsetzen
- Grundlegende Prinzipien der Bildkomposition
- Einführung in die einfache Bildbearbeitung am Smartphone
- Praktische Übungen mit individuellem Feedback Teilnehmervoraussetzungen:

Bitte mitbringen:

- Smartphone mit Kamerafunktion: Geladen und mit Speicherplatz
- Ladeausrüstung: Für durchgängige Einsatzbereitschaft
- Freude am Ausprobieren!

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

### Kurs-Nr. 25057A

15.04.2026 - 29.04.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

3 Termine, 10 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Harald Treder



## Smartphone-Fotografie 2: Bildkomposition & kreative Techniken

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 wohl überlegte 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

06.05.2026 - 20.05.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

3 Termine, 10 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Harald Treder



## Kreative Blitztechnik

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

Das gezielte Mischen von Umgebungslicht mit dem Blitzlicht, das Blitzen bei hellem Sonnenschein oder auch das Hantieren mit mehreren Blitzen sind heute zutage 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

14.03.2026

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 29,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke



## 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

03.02.2026 - 24.02.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine, 16 U-Std., 68,00 € 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

03.03.2026 - 07.04.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine, 16 U-Std., 68,00 € 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

14.04.2026 - 05.05.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine, 16 U-Std., 68,00 € 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

11.02.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,60 € 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

25.02.2026

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 50,50 € 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

04.02.2026

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 16 U-Std., 68,00 € 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

10.02.2026 - 10.03.2025

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,20 € ohne Ermäßigung +  
Materialkosten  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Iris Stark

### Kurs-Nr. 26017

09.04.2026 - 21.05.2025

Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,20 € ohne Ermäßigung +  
Materialkosten  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Iris Stark





## Goldschmieden

... weißt Du, was eine Kugelanke ist?

– Wochenendseminar –

In einer voll ausgestatteten Goldschmiedewerkstatt lernst du in einer kleinen Gruppe von 4 Teilnehmenden viel Spannendes über dieses alte Handwerk kennen und natürlich auch, was eine Kugelanke ist.

Unter individueller Betreuung lernst du den gesamten Prozess vom ersten Entwurf bis zum fertigen Schmuckstück kennen und fertigst dein ganz eigenes Schmuckstück.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Materialkosten von ca. 50,00 € extra nach Aufwand sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.  
Kursort: Goldschmiede Antje Mokross, Flothestraße 5, SZ-Lesse

### Kurs-Nr. 26050

Samstag, 21.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 22.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 165,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lesse, Goldschmiede Antje Mokross  
Antje Mokross

NEU

## Textiles Gestalten

### Nähkurs für Anfänger/innen

Im ZickZack über den Karostoff und mit Vollgas in die Seitennaht...

Wer einmal die Bedienung einer Nähmaschine erlernt, wird feststellen, wie leicht Kleidung und Kleinigkeiten aus Stoff geschneidert werden können.

Schritt für Schritt erhalten Sie Anleitungen, wie Stoff zugeschnitten wird, wozu ein Schnittmuster dient, wie eine Naht nach der anderen zum Ziel führt und Sie dann sagen können: „Das habe ich selbst genäht!“ Als gelernte Schneiderin erleichtere ich allen Interessierten den Einstieg in das Nähen.

Der erste Termin dient der Vorbesprechung (17:00 - 17:45 Uhr).

Für die darauffolgenden Termine benötigen Sie eine Nähmaschine und alle zuvor besprochenen Materialien.

### Kurs-Nr. 27020

Freitag, 13.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr

Freitag, 20.02.2026 - 13.03.2026, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

5 Termine, 17 U-Std., 71,50 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Manuela Alker

### Nähkurs für Fortgeschrittene

Eine Leidenschaft, die Kleider schafft

Hier kann nach Herzenslust „gestichelt“ 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 Schneiden 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

13.02.2026 - 13.03.2026

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 84,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Manuela Alker

## Auf WiederNähen

### Workshop für Fortgeschrittene

– Wochenendseminar –

Schneiden 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, 28.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 01.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Manuela Alker

### Kurs-Nr. 27092

Samstag, 06.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 07.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Manuela Alker

VHS:  
Treffpunkt der  
Gleichgesinnten



### Dänischer Kreuzstich – Kreuzstiche für Ostern und Frühling

#### – Wochenendseminar –

Im Workshop werden Kreuzsticharbeiten nach Mustern von Haandarbejdet's Fremme vorgestellt. Ziel ist es, eine Stickarbeit mit einem österlichen 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.

### Dänischer Kreuzstich – Workshop 1

**Kurs-Nr. 27180**

21.02.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 24,50 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

### Dänischer Kreuzstich – Workshop 1 A

**Kurs-Nr. 27181**

14.03.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 %

Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

### Dänischer Kreuzstich – Kreuzstiche für den Sommer

#### – Wochenendseminar –

Im Workshop werden Kreuzsticharbeiten nach Mustern von Haandarbejdet's Fremme vorgestellt. Ziel ist es, eine Stickarbeit mit einem sommerlichen 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.

### Dänischer Kreuzstich – Workshop 2

**Kurs-Nr. 27184**

06.06.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 24,50 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

### Dänischer Kreuzstich – Workshop 2 A

#### – Wochenendseminar –

**Kurs-Nr. 27185**

20.06.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 24,50 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

**27. Festival**  
der Klesmer & Weltmusik  
**29. – 31. Mai 2026**  
**Salzgitter-Bad**  
Klesmerplatz / Altstadt  
Musik zwischen  
Tradition und Innovation

**Salzgitter**  
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN




**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 Gebühr enthalten. Mehr Infos unter

**Kurs-Nr. 23302**

27.06.2026

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Münif Sogukpinar

**Origami –**
**Japanische Papierfaltkunst**
**– Wochenendseminar –**

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können erstaunlich viele Formen kreiert werden. In diesem Kurs werden wir einige Dinge selber falten, unter anderem einen Kranich und einen Samurai-Diener. Origami eröffnet eine Welt voller Überraschungen und bereitet nicht nur Spaß, sondern fördert Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Origami ist so einfach für Groß und Klein und eignet sich sehr gut, um Geschenke zu verzieren. Nach diesem Crashkurs kann man sich auch ein Kranich-Mobile falten. Für maximal ein Kind in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers ist die Teilnahme kostenlos.

**Kurs-Nr. 23340**

18.04.2026

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Takashi Kunimoto

**Kräuterwanderungen**

Diese Wanderungen wenden sich an Pflanzen- und Naturinteressierte. Sie erfahren Wissenswertes zu heimischen Wildpflanzen und Wildkräutern, lernen sie in ihrer natürlichen Umgebung kennen, erhalten Tipps, worauf Sie beim Sammeln und Verwerten achten sollten – und fördern mit der Bewegung an der frischen Luft Ihre Gesundheit.


**Immer der Nase nach –  
Bärlauch & Co.**
**– Wochenendseminar –**

Im März explodiert die Natur förmlich. Auf den Duftspuren von Bärlauch & Co. ist schon reichlich wildes, gesundes Grün zu entdecken. Woran erkenne ich die essbaren ersten Wildkräuter? Wie ernte und verwende ich sie? Das und viel Wissenswertes erfahren Sie auf dieser Frühlingswanderung am Elber Berg.

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. 34971**

21.03.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche


**Grünes Wissen,  
wilde Kräuter, feine Küche**

**– Wochenendseminar –**

Frisches Laub an Baum und Strauch, leckere Knospen, zarte Blättchen der ersten Wildkräuter – auf dieser Wanderung lernen Sie die essbaren Wildkräuter von ihren gefährlichen Doppelgängern zu unterscheiden. Nebenbei gibt es viel Wissenswertes zu Wirkung und Verwendung. Sicher erkannt sind sie köstliche Bereicherungen der Frühjahrsküche zum Nulltarif.

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. 34973**

11.04.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

**Frühlingsfit mit Wildkräutern**

**– Wochenendseminar –**

Wir machen uns auf die Suche nach wertvollen Frühlingskräutern, die unseren Speiseplan bereichern und behilflich beim Erhalt von Fitness und Wohlbefinden sind. Welche sind das? Wie erkennt man sie? Wie bereite ich sie zu? Und wie kann ich meiner Familie die grüne Kost schmackhaft machen?

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. 34975**

09.05.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche



## Von Hexenkräutern und Zauberpflanzen: Mittsommer



### – Wochenendseminar –

Der Sommeranfang und damit der längste Tag des Jahres steht bevor. Nicht nur um diesen Zeitraum ranken sich so manche Geschichten und Mythen. Auf der Wanderung soll sich alles um die Geschichten, die sich unsere Vorfahren erzählten, die Bedeutung und Wirksamkeit, die sie Kräutern und Pflanzen zuschrieben, drehen. Lassen Sie sich verzaubern!

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. 34979

20.06.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

## Eine alte Tradition wiederbeleben – Kräuterwanderung



### – Wochenendseminar –

Wir begeben uns auf die Spuren der alten Kräuterfrauen und -männer und lassen die Tradition des „Frauendreißigers“ (Mitte August bis Mitte September) wieder aufleben: Der 15. August ist traditionell der Tag, um einen Kräuterbuschen zu winden, der die jetzt besonders heilkräftigen Kräuter für den bevorstehenden Winter enthält. Diese können wir zum Räuchern, für heilsame Tees oder duftenden Schmuck nutzen. In den weiteren 30 Tagen wird nach altem, überlieferten Wissen der kräuterige Vorrat für die Hausapotheke gesammelt – so auch bei dieser Wanderung.

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. 34981

15.08.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 21,75 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche



# Unsere Familien-App

Unsere Familien-App bietet alle wichtigen Informationen für Kinder, Jugendliche und Familien in Salzgitter. Einfach den QR-Code scannen und die App kennenlernen.

Scan the QR Code and get to know the app.  
Scannez le code QR et découvrez l'application.  
Сканирайте QR кода и се запознайте с приложението.  
Zeskanuj kod QR i poznaj aplikację.  
Scanați codul QR și cunoașteți aplicația.  
QR kodunu tarayın ve uygulamayı tanıyın.  
امسح رمز الاستجابة السريعة وتعرف على التطبيق  
کد QR را اسکن کنید و با برنامه آشنا شوید

Stadt Salzgitter • Fachdienst Kinder, Jugend und Familie  
Familienservice • Kurt-Schumacher-Ring 4 • 38228 Salzgitter  
E-Mail: [familienservice@stadt.salzgitter.de](mailto:familienservice@stadt.salzgitter.de)

**Salzgitter**  
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN





## „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:

n. n.  
Telefon 0 53 41 / 839-36 04  
vhs@stadt.salzgitter.de

## Gesundheit

- 52 Vorträge
- 53 Präsenzvorträge
- 53 Online Vorträge
- 55 Entspannung
- 57 Mentale Gesundheit
- 59 Qigong
- 60 Yoga
- 61 Bewegung und Körpererfahrung
- 63 Zusammenarbeit mit Vereinen
- 65 Bildungsurlaube
- 68 Heimische Kräuter
- 69 Kochen



Foto: Sandra Schulz



## Vorträge



Die Patientenforen des Helios Klinikums Salzgitter bieten allen Interessierten die Möglichkeit, sich aus erster Hand über aktuelle medizinische Themen zu informieren. Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachbereichen erklären Krankheitsbilder, stellen moderne Behandlungsmethoden vor und geben wertvolle Tipps zur Gesundheitsvorsorge – verständlich, praxisnah und offen für Fragen. Eine perfekte Gelegenheit für alle, die sich über ihre Beschwerden informieren und mehr über moderne Therapien erfahren möchten. Die Veranstaltungen richten sich an Patientinnen und Patienten, Angehörige und alle, die sich für Medizin und Gesundheit interessieren.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind über die VHS erforderlich, entweder schriftlich, per Mail oder online unter [www.vhs-salzgitter.de](http://www.vhs-salzgitter.de). Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.helios-gesundheit.de/salzgitter](http://www.helios-gesundheit.de/salzgitter).



**VHS:**  
**Wissen ist**  
**Macht**

### Mit Roboterhilfe zum gesunden Knie – Moderne Wege in der Endoprothetik

NEU

#### – Vortrag –

Kniebeschwerden gehören zu den häufigsten Gelenkproblemen und können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Wenn konservative Behandlungen nicht mehr helfen, kann ein künstliches Kniegelenk Beweglichkeit und Schmerzfreiheit zurückbringen. Moderne Operationsverfahren ermöglichen heute eine besonders präzise und schonende Implantation – unterstützt durch den ROSA®-Roboter, der den Operateur bei der exakten Positionierung des Gelenks begleitet. Dabei wird die Kniekinematik individuell und millimetergenau an die natürliche Anatomie des Patienten angepasst, um eine optimale Funktion und ein möglichst natürliches Bewegungsgefühl zu erreichen.

Im Vortrag erfahren Interessierte, wie robotergestützte Knieendoprothetik funktioniert, welche Vorteile sie bietet und für wen sich diese innovative Methode eignet.

Nach dem Vortrag haben Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen und mit Mafanegho Corlantine Benner, Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie am Helios Klinikum Salzgitter, persönlich ins Gespräch zu kommen.

#### Kurs-Nr. 30010

04.02.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Mafanegho Corlantine Benner

#### Kurs-Nr. 30012

17.02.2026

Dienstag, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Helios Klinikum

Mafanegho Corlantine Benner

### Trauma, Verschleiß und Bewegung: Wege zur gesunden Schulter

#### – Vortrag –

Schulderschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden und können den Alltag stark beeinträchtigen. Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des Körpers – und gerade deshalb anfällig für Verschleiß, Verletzungen und Entzündungen. Doch woher kommen die Beschwerden? Und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Ursachen für Schulderschmerzen sind vielfältig. Doch das bedeutet nicht, dass Betroffene sich damit abfinden müssen: Viele Beschwerden lassen sich mit gezielten konservativen oder operativen Maßnahmen wirksam behandeln. Entscheidend sind die richtige Diagnose und ein individuell abgestimmter Therapieplan.

In seinem Vortrag gibt Matthias Tiede, Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie am Helios Klinikum Salzgitter, wertvolle Einblicke in moderne Behandlungsansätze – von Physiotherapie über minimalinvasive Operationstechniken bis hin zu Schulterprothesen.

Im Anschluss haben Besucher die Möglichkeit, dem Experten Matthias Tiede, persönlich Fragen zu stellen.

#### Kurs-Nr. 30015

04.03.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Tiede

#### Kurs-Nr. 30017

17.03.2026

Dienstag, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Helios Klinikum

Matthias Tiede

### Einblicke in die moderne Medizin – Orthopädie und Unfallchirurgie leicht erklärt (in arabischer Sprache)

NEU

#### – Vortrag –

Wie funktionieren unsere Knochen, Gelenke und Muskeln. Was passiert, wenn sie verletzt oder verschlissen sind? In diesem Vortrag geben Ahmad Al-Masarani und Munif Alzatari, Oberärzte der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie am Helios Klinikum Salzgitter, verständliche Einblicke in die moderne Medizin – von Gelenkbeschwerden über Knochenbrüche bis hin zu aktuellen Operations- und Behandlungsmethoden.

Der Vortrag wird in arabischer Sprache gehalten und richtet sich an alle, die sich über Ursachen, Therapie und Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparats informieren möchten. Eine perfekte Gelegenheit für alle, die mehr über ihre Beschwerden und moderne Behandlungsmethoden erfahren möchten.

Nach dem Vortrag stehen Ahmad Al-Masarani und Munif Alzatari für persönliche Gespräche und Fragen zur Verfügung.

#### Kurs-Nr. 30020

08.04.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ahmad Al-Masarani und Munif Alzatari

#### Kurs-Nr. 30022

28.04.2026

Dienstag, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Helios Klinikum

Ahmad Al-Masarani und Munif Alzatari



## Präsenzvorträge

Unsere moderne Lebensführung, die heutige Gesellschaft und neue Technologien bringen neue Herausforderungen für unseren Körper und unser Wohlbefinden mit sich. Körperliche und mentale Erschöpfung bis zum Burn Out, viele chronische, psychosomatische Erkrankungen sind oft die Folgen.

In dieser Vortragsreihe erfahren Sie, wie Sie von der Symptom- zur Ursachenbehandlung wechseln, Ihre mentale Gesundheit, körpereigenen Selbstheilungskräfte, Ihre Gesundheitsressourcen- und kompetenzen stärken können und mehr Selbstverantwortung übernehmen.

### „Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ (Fr. Schiller)

NEU

#### – Vortrag –

Der Körper, Geist und unsere Verhaltensweise spielen eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden. Deren Wechselwirkung kann genutzt werden, um die individuellen Selbstheilungsprozesse zu unterstützen. Erfahren Sie, wie die Emotionen das Nerven- und Hormonsystem beeinflussen, welche gesundheitliche Spuren ein emotionales Ungleichgewicht hinterlassen kann und wie Sie dem vorbeugen können. Lernen Sie, Ihren Körper und Ihre individuellen mentalen Fähigkeiten eigenverantwortlich für eine bessere Gesundheit einzusetzen und bauen Sie damit Ihre Gesundheitskompetenz aus.

#### Kurs-Nr. 30126

12.03.2026

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,30 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yvonne Nobis

### „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

#### – Vortrag –

Regelmäßige Detoxkuren sind wie ein frischer Wind im Frühling, und das nicht nur für den Körper. Durch gezielte Entlastung der Organe, wie Darm, Leber oder Nieren, können sich diese regenerieren. Dadurch verbessert sich unser Wohlbefinden signifikant, das Immun- und Nervensystem können ihre Aufgaben gezielt erfüllen. Wie und welche Naturheilmittel und Verfahren dabei effizient helfen, erfahren Sie an diesem Abend.

#### Kurs-Nr. 30128

16.04.2026

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,30 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yvonne Nobis

### „Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel – und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein.“ (Hippokrates)

NEU

#### – Vortrag –

Der Schlüssel zur Gesundheit liegt bekanntlich in unseren Händen, denn schon die Alten wussten, dass Ernährung, Diäten und Fasten der Weg zur Gesundheit sind. Unser moderner Lebensstil mit seinen Belastungen, viel Stress, unregelmäßige Mahlzeiten, zu viel Zucker und Fett, auf der anderen Seite zu wenig Bewegung, Vitamin- und Mineralmangel führen zum oxidativen Stress und degenerativen Prozessen. Ich zeige Ihnen gern, wie Sie aus diesem Kreislauf aussteigen können und welche Mitteln unterstützend wirken, damit Sie das Leben mit all seinen Freuden und Facetten genießen können.

#### Kurs-Nr. 30130

28.05.2026

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,30 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yvonne Nobis

Die Vorträge bauen aufeinander auf, sind aber einzeln buchbar.

VHS:  
in Balance  
bleiben



## Online Vorträge

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag – Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen



#### – Online-Vortrag –

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welche uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

#### Kurs-Nr. 30030

16.02.2026

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Steve Windisch

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom  
Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung von uns.

### Glück beginnt im Kopf – die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden



#### – Online-Vortrag –

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache – sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

#### Kurs-Nr. 30032

23.02.2026

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Steve Windisch

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom  
Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung von uns.

## Gesundheit beginnt im Kopf – Wie Gedanken den Körper beeinflussen



### – Online-Vortrag –

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt.

In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

#### Kurs-Nr. 30034

02.03.2026

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Steve Windisch

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom

Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung von uns.

## Innere Balance trotz vollem Alltag –



### Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

### – Online-Vortrag –

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hintenanzustellen?

In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

#### Kurs-Nr. 30036

09.03.2026

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Steve Windisch

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom

Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung von uns.

## Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen



### – Online-Vortrag –

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben? Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

#### Kurs-Nr. 30038

16.03.2026

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Steve Windisch

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom

Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung von uns.

## Erfolg beginnt im Kopf – Mental stark, selbst motiviert und leistungsfähig



### – Online-Vortrag –

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

#### Kurs-Nr. 30040

23.03.2026

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 12,00 € ohne Ermäßigung

Steve Windisch

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom

Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung von uns.

## Trink dich fit



### Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck!

### – Online-Vortrag –

In diesem Workshop erfahren Sie:

- wie viel Flüssigkeit Ihr Körper wirklich braucht
- welche Getränke Sie optimal unterstützen
- wie Sie spielerisch mehr trinken – ganz ohne Druck
- wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden

Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

#### Kurs-Nr. 30135

12.03.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Zoom

Annkathrin Seidler

#### Kurs-Nr. 30137

23.06.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Zoom

Annkathrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.

## Protein Power – Mehr Stärke für den Körper



### – Online-Vortrag –

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler/innen – sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn Sie Gewicht verlieren möchten, sollten Sie diesem Thema unbedingt Ihre Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Workshop lernen Sie:

- wie viel Eiweiß Ihr Körper wirklich braucht
  - welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt
  - einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen
  - leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag
- Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

#### Kurs-Nr. 30140

24.03.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Zoom

Annkathrin Seidler

#### Kurs-Nr. 30142

20.05.2026

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Zoom

Annkathrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.



**Erlebnis vhs**



## Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis – Regionen entdecken mit den Volkshochschulen in Südniedersachsen

Braunschweig | Duderstadt | Gifhorn | Göttingen | Goslar | Hann. Münden | Holzminden  
Osterode am Harz | Peine | Salzgitter | Seesen | Wolfsburg

Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf **Seite 32**.





## Weniger Zucker – Mehr Power



### – Online-Vortrag –

In diesem Workshop finden Sie heraus:

- warum wir so gerne zu Zucker greifen
- wie Sie Zuckerfallen im Alltag erkennen
- gesunde und leckere Alternativen
- Strategien, um Ihren Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren

Für alle, die den Heißhunger loswerden wollen, Ihr Energielevel stabilisieren und Ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

#### Kurs-Nr. 30145

25.02.2026

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Zoom

Annkatri Seidler

#### Kurs-Nr. 30147

05.05.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Zoom

Annkatri Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.

## Schokomeditation – vom Schokoholic zum Schoko-Gourmet



### Entdecke die süße Seite der Achtsamkeit

#### – Online-Vortrag –

Schokolade – für die einen Belohnung, für die anderen Versuchung. Aber was wäre, wenn Ihr sie bewusst, mit allen Sinnen und ganz ohne schlechtes Gewissen genießen könntet? Genau das erfahren Sie in dieser besonderen Meditation.

In der Hektik des Alltags essen wir oft unbewusst und verlieren den wahren Genuss aus den Augen. Bei unserer Schokoladenmeditation lernen Sie, Schokolade achtsam wahrzunehmen, zu schmecken und zu genießen – Schritt für Schritt, mit Ruhe und Freude. Das erwartet Sie:

- ein völlig neues Geschmackserlebnis mit Schokolade
- neue, positive Gewohnheiten im Umgang mit Genussmitteln
- mehr Achtsamkeit, die Sie auch auf andere Lebensmittel und Situationen übertragen können

Der süße und genussvolle Start in eine neue, liebevolle Beziehung zu Ihnen selbst – und zu Ihrem Essverhalten

#### Kurs-Nr. 30150

16.04.2026

Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

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

Zoom

Annkatri Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurstermin sowie postalisch eine Schokoladenpackung.

## Mein inneres Kind und ich 1: Unsere Kindheit

NEU

### – Vortrag –

Ob wir als Kinder viel oder zu wenig Liebe von unseren Eltern bekommen haben, wirkt sich auf uns aus, wie wir zum Beispiel selbst lieben können und auch andere Menschen, zu denen wir eine Gefühlsverbindung haben.

Das Innere Kind in uns ist eine mächtige Größe für unser Liebesleben. Gerade in der Partnerschaft sind unsere frühen Erfahrungen von Zuwendung und Enttäuschung unterschwellig wirksam.

In diesem Workshop geht es darum, diesen kindlichen Anteil zu entdecken und unsere negativen Glaubenssätze, die uns sehr geprägt haben. Diese beeinflussen uns unbewusst zu einem großen Teil bis heute. Wir werden versuchen, diese aufzudecken und in positive Glaubenssätze zu verwandeln. Es geht darum, den kindlichen Anteil in uns zu entdecken, zu begreifen und für ihn die volle Verantwortung zu übernehmen. Dadurch stärken wir unsere Selbstliebe und unser Selbstwertgefühl. Der Workshop unterstützt bei:

Beziehungskrisen lösen, Trennungen, Liebeskummer, Ablösung von Eltern, Überwindung von Schuldgefühlen, Verlusten durch Tod, beruflichen Krisen, Burnout, Depressionen: aus der Schwere in die Kraft kommen, Umgang mit Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut, Frieden im eigenen Inneren finden, Suche nach dem Sinn.

Workshopreihe:

W 1 Unsere Kindheit

W 2 Glaubenssätze

W 3 Unser Schattenkind

W 4 Unser Sonnenkind

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

#### Kurs-Nr. 13508

07.03.2026

Samstag, 11:00 - 13:30 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt



## Entspannung

### Stress lass nach – PEP® Klopftechnik für Selbstanwender

NEU

Angst vor einer Präsentation, Versagensängste, Gefühle wie Stress, Hilflosigkeit, Ärger und Wut, Scham- oder Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, ... - die Liste ist lang.

Wir alle kennen Gefühle und Ängste, die uns keine Ruhe lassen, die an uns haften und bestehen, egal, wie oft wir sie als unsinnig abtun.

Die recht einfache Selbsthilfe-Technik des Klopfens – sanftes Klopfen mit den Fingern auf bestimmte Akupunkturpunkte – kann vielen Menschen helfen, solche Quälgeister in den Griff zu bekommen. Zeitgleich werden eigene Glaubenssätze hinterfragt und bearbeitet.

Im Kurs lernen Sie, wie die Klopftechnik PEP® (Prozess- und embodimentfokussierte Psychologie) funktioniert und wie Sie sich mit diesem Selbsthilfe-Tool in stressigen Zeiten gut unterstützen können. PEP® wird im Coaching wie auch in der Psychotherapie eingesetzt.

Mitzubringen sind: Zettel und Stift

#### Kurs-Nr. 31010

18.02.2026

Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,30 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Borm

Sandra Borm

Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.sandra-borm.de

### Lieblingsort von Sandra Borm



Mein Lieblingsort oder vielmehr Orte sind die Berge. Ich wandere gern und liebe die klare Bergluft und den Blick in die Ferne.

In der Natur kann ich wunderbar abschalten und zur Ruhe kommen.

Ich biete im Programmbereich Gesundheit folgende Kurse an:

#### Kursnummer: 31015

Balance behalten – auch wenn es stürmt – mit Elementen aus der Kinesiologie

#### Kursnummer: 31010

Stress lass nach – PEP® Klopftechnik für Selbstanwender

## Balance behalten – auch wenn es stürmt – mit Elementen aus der Kinesiologie

In unserem hektischen Alltag ist es immer wieder eine Herausforderung bei uns selbst zu bleiben, uns zu spüren und zu entscheiden was wirklich wesentlich ist und sich gut für uns anfühlt.

Die Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu halten ist nicht immer einfach.

In diesem Kurs werden wir durch leicht erlernbare Methoden und Strategien wieder mehr in unsere Mitte finden, Stress wird abgebaut, Blockaden können sich lösen und wir können den Zugang zu unserer eigenen Energiequelle wiederfinden.

Inhalte des Kurses:

- Bewegungsübungen und Techniken zur Verbesserung des Körperbewusstseins
- Übungen zum Lösen von Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- Anregung des Energieflusses und Zentrierung wie z. B. Meridianbewegungen, Akupressur und Emotionale Stressreduktion (ESR), Stärkung des Vagusnervs

Mitzubringen sind: Stift, Decke, bequeme Kleidung.

### Kurs-Nr. 31015

04.03.2026

Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,30 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sandra Borm

## 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 innere 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/innen 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. 31020

23.05.2026

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 17,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Garten)

Paul-Ulrich Klinker

## Interaktiver Workshop – Mentale Gesundheit und Kreativität

NEU

### „Dichte den Stress weg und dichte dich gesünder“

In der heutigen modernen Kommunikationsgesellschaft fühlen sich viele Menschen gestresst und überfordert. Wer seine Herausforderungen, Gefühle und Probleme niederschreibt, schafft Distanz zu dem Erlebten.

Dieser Prozess kann stark zu einer gesunden Stressreduktion beitragen. Rap kann und ist viel mehr als die uns bekannten Stereotypen aus den Medien. Es ist ein wunderbares Instrument, um einfach mit Musik und Dichtkunst zu beginnen. Überdies kann es dem eigenen Wohlbefinden dienen. Für alle, die nach einer neuen Methode zur Stressbewältigung suchen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die Begeisterung für Musik und eine Prise Offenheit für Neues besitzen.

Der Kurs wird von einem Wirtschaftspsychologen geleitet.

### Kurs-Nr. 31030

07.03.2026

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jörg Eckart Niemann

## Zurück in die Kraft

NEU

### „Stress loslassen & innere Ruhe finden“

#### – Wochenendseminar –

Dieses Wochenendseminar lädt dazu ein, das Nervensystem zu beruhigen, Stress loszulassen und wieder in Kontakt mit innerer Stärke und Ruhe zu kommen. In einem geschützten Rahmen lernen Sie, wie man Anspannung, Ängste oder innere Unruhe erkennen und mit wirksamen Techniken in Gelassenheit verwandeln kann.

Ziele:

- Stress verstehen und abbauen
- den Körper als Ressource erleben
- Wege aus Angst, Druck und Überforderung finden
- Entspannung und Selbstregulation stärken
- neue Energie und innere Balance tanken

### Kurs-Nr. 31035

18.04. - 19.04.2026

Samstag - Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 18 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jennifer Heeschen

### Kurs-Nr. 31037

16.05. - 17.05.2026

Samstag - Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 18 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jennifer Heeschen



VHS:  
Hier lebt die  
Vielfalt!

## 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. 31050

21.02.2026

Samstag, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklich

### Kurs-Nr. 31051

21.02.2026

Samstag, 13:45 - 17:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklich



## Mentale Gesundheit

### Interaktiver Workshop – Mentale Gesundheit und Smartphone

NEU

#### „Weniger ist mehr, nutze dein Smartphone smart“

In der heutigen modernen Kommunikationsgesellschaft sind viele Menschen überfordert. Ständig online zu sein, führt dazu, dass wir uns permanent gestresst fühlen. Ein Blick im Urlaub auf den Arbeits-E-Mails-Ordner und schon ist die Erholung verfliegen. Doch es geht auch anders.

Wie können wir selber Wege finden, um stressfreier mit dem technischen Fortschritt umzugehen? Dieser Workshop soll zu einem achtsamen Umgang mit dem Begleiter in der Hosentasche anregen.

Für alle, die nach Stressbewältigungsstrategien suchen im Umgang mit der medialen Dauerpräsenz. Der Kurs wird von einem Wirtschaftspsychologen geleitet.

#### Kurs-Nr. 31040

14.03.2026

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jörg Eckart Niemann

#### Kurs-Nr. 31045

09.05.2026

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jörg Eckart Niemann

### Meditation – Mehr Nähe zu mir

NEU

Fühlen Sie sich unausgeglichen und wie im Hamster-  
rad gefangen? Können Sie nicht gut ein- oder aus-  
schlafen?

Unterschiedliche Meditationsarten können Ihnen helfen, ausgeglichener zu werden und wieder zu sich selbst zu finden. Der geistige Zustand wird klarer und Sie werden bald wieder konzentrierter durch den Alltag gehen. Lassen Sie sich auf die folgenden Meditationsarten ein und Sie werden sich zunehmend besser fühlen.

- Sitz- und Gehmeditation (Achtsamkeitspraktiken, bei denen man den Geist in Stille beim Sitzen und durch die bewusste Wahrnehmung der Bewegung beim Gehen zentriert)
- Nadabrahma Meditation (im Sitzen ausgeführte Technik, die durch Summen und langsame Handbewegungen widersprüchliche Teile des Selbst harmonisiert und den Geist in einen Zustand des stillen Beobachtens führt)
- Kundalini Meditation (aktive Meditationstechnik, die oft Phasen wie Schütteln, Tanzen und Stille nutzt, um blockierte Energien freizusetzen und die spirituelle Kundalini-Kraft im Körper zu erwecken)

Probieren Sie es aus, lassen Sie sich darauf ein und nehmen Sie sich Zeit nur für sich selbst!

#### Kurs-Nr. 31070

Dienstag, 20.01.2026

Dienstag, 10.02.2026

Montag, 02.03.2026

18:30 - 20:00 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 24,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

### Tai Chi – Yang Stil: mit der Kunst der langsamen Bewegung zu innerer Balance (Teil 2-1)

#### – für Anfänger/innen –

Vertiefe deine Praxis und setze deine Reise mit der bewegten Meditation fort. Dieser Kurs ist die perfekte Fortsetzung für alle, die Tai-Chi Yang Stil Teil 1 bereits absolviert haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Aber auch Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, vorausgesetzt, sie bringen die Motivation mit, die Grundlagen aus Teil 1 durch regelmäßiges Üben und Wiederholen aufzuholen.

In Tai-Chi Yang Stil Teil 2-1 liegt der Fokus auf der Körperschule, der Konzentration und der Entspannung. Wir bauen auf den erlernten Bewegungen und Prinzipien aus Teil 1 auf und führen neue Formen ein, die deine Koordination, dein Körpergefühl und deine innere Balance verbessern.

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Kurses wirst du in der Lage sein, eine fließende Yang Stil Tai-Chi Sequenz von insgesamt 10 Minuten am Stück auszuführen, die sich aus den ca. 4 Minuten von Teil 1 und den ca. 6 Minuten von Teil 2-1 zusammensetzt.

Der nächste Schritt auf deinem Weg ist der Folgekurs Tai-Chi Yang Stil Teil 2-2, indem du deine Fähigkeiten weiter perfektionieren kannst.

#### Kurs-Nr. 31065

22.01.2026 - 09.04.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 82,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner

### Kraftquellen entdecken – Resilienz und Intuition verbinden

NEU

#### Innere Stärke und Klarheit durch Rituale Achtsamkeit

In diesem Kurs verbinden wir moderne Resilienz-Methoden mit schamanischen Praktiken, um neue Kraftquellen für den Alltag zu erschließen. Die Teilnehmenden lernen, Stress gelassener zu begegnen, innere Ressourcen zu aktivieren und gleichzeitig ihre Intuition zu vertiefen. Übungen aus Achtsamkeit, Meditation und sanften Ritualen laden ein, die eigene innere Stimme wahrzunehmen und Klarheit für persönliche Fragen zu gewinnen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung

#### Kurs-Nr. 31055

18.04.2026 - 25.04.2026

Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 10 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Linda Loreen Loose

#### Kurs-Nr. 31060

06.06.2026 - 13.06.2026

Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 10 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Linda Loreen Loose





## Stark im Kopf, leicht im Herzen – Dein Mindset für mehr innere Stärke & Lebensfreude

### – Wochenendseminar –

Dein Denken formt deine Welt: Wer an sich glaubt, seine Stärken erkennt und Herausforderungen als Chancen sieht, öffnet eine neue Dimension von Lebensqualität und Erfolg. Erlebe an nur einem Tag, wie deine Gedanken deine Welt verändern. In diesem inspirierenden Ganztagsseminar lernst du, unnütze Denkmuster zu erkennen und aufzulösen, neue kraftvolle Gedanken zu etablieren und deinem wahren Potenzial näherzukommen. Mit Achtsamkeit, Intuition und klaren Techniken schaffen wir gemeinsam den Mindset-Shift für mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen mit Leichtigkeit, um Motivation und innere Stärke nachhaltig aufzubauen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich.

#### Seminarziele:

- Bewusstsein für eigene (destruktive) Denkmuster entwickeln
  - Altes, nicht mehr hilfreiches Denken loslassen und neue, stärkende Gedanken etablieren
  - Stärkung der Intuition und Achtsamkeit im Alltag
  - Erste Schritte zu einem neuen, bewussteren Lebensgefühl gehen und diese körperlich erleben
- Mitzubringen sind: Bitte bringen Sie Schreibmaterial, Verpflegung und Getränke mit.

#### Kurs-Nr. 31075

07.03.2026

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 44,78 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Corinna Jahn

#### Kurs-Nr. 31077

11.04.2026

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 44,78 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Corinna Jahn

#### Kurs-Nr. 31080

30.05.2026

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 44,78 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Corinna Jahn

Eine zweite Vertiefungseinheit kann bei Bedarf optional angeboten werden.

Corinna Jahn

Inhaberin CJ PREMIUM SPORTS.CLUB

Personal Training & Coaching

www.cjpremiumsports.club



## Meditation, Yoga und Psychosomatik

In diesem Kurs lernen Sie, Stille bewusst zu genießen und Körper, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen – als Weg zu mehr Achtsamkeit, Klarheit und innerem Gleichgewicht. Durch eine Kombination aus Meditation, sanften Körperübungen aus dem Yoga und fundierten psychosomatischen Erklärungen erhalten Sie Einblicke in den Zusammenhang zwischen körperlichen und seelischen Prozessen. Sie erfahren, wie der Körper unser Leben prägt und wie vergangene Erfahrungen unsere heutigen Handlungen und Herausforderungen beeinflussen können. Indem wir Stress und Anspannung bewusst wahrnehmen und in einen größeren Zusammenhang stellen, verlieren sie ihre Macht über unsere körperlichen und psychischen Funktionen. So entfalten sich ganz natürlich mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Mitgefühl. Im Dialog betrachten wir zentrale Fragen wie: Wer bin ich – mein Ego und mein Selbst? Dabei ziehen wir auch unterschiedliche kulturelle und philosophische Perspektiven heran, etwa die westliche und östliche Sicht auf Geist und Körper. Teilnehmer/innen sind herzlich eingeladen, eigene Erfahrungen und Fragen aus ihrem Alltag einzubringen. Praktische Elemente wie achtsame Atmung, einfache Yogaübungen und Konzentration im stillen Sitzen, Gehen oder Liegen helfen, den Alltagsstress loszulassen. Jede Kurseinheit schließt mit einer geführten Meditation in Stille ab.

#### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahren, die sich für Meditation, körperliche Wahrnehmung und psychosomatische Zusammenhänge interessieren.

#### Hinweis:

Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit akuten psychischen Erkrankungen. Gute Deutschkenntnisse sind erforderlich, um dem Kurs folgen und sich aktiv beteiligen zu können.

#### Bitte mitbringen:

Für die praktischen Übungen empfehlen wir: Bequeme, warme Kleidung. Eine Yogamatte (kann auch von der VHS gestellt werden, wenn keine eigene vorhanden ist), ein Sitzkissen, (Sitzmeditation ist auch auf einem Stuhl möglich), eine Decke und warme Socken, ein Getränk (z. B. Wasser oder Tee). Tauchen Sie ein in eine achtsame Praxis und gewinnen Sie neue Perspektiven für Ihr tägliches Leben.

#### Kurs-Nr. 31085

14.01.2026 - 18.02.2026

Mittwoch, 17:15 - 18:45 Uhr

6 Termine, 12 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Reinhard Fabisiak



## Erlebnis vhs



## Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis – Regionen entdecken mit den Volkshochschulen in Südniedersachsen

Braunschweig | Duderstadt | Gifhorn | Göttingen | Goslar | Hann. Münden | Holzminden  
Osterode am Harz | Peine | Salzgitter | Seesen | Wolfsburg

Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf **Seite 32**.



## Stark, mutig, entspannt – Dein Glückskrieger-Training (6 - 11 Jahre)

NEU

### – Wochenendseminar –

In diesem erlebnisreichen Kurs entdecken wir spielerisch deine inneren Stärken. Du lernst, dich klar abzugrenzen, mit Gefühlen wie Wut oder Angst besser umzugehen und sich selbst zu beruhigen-kindgerecht, interaktiv und mit viel Spaß. Durch Bewegungsspiele, Rollenspiele, Fantasiereisen und kreative Übungen werden Mut, Selbstvertrauen und emotionale Stärke gezielt gefördert.

Ziele des Kurses:

- mutig „NEIN“ sagen lernen
  - Gefühle erkennen und benennen
  - Entspannungstechniken für den Alltag
  - Selbstvertrauen stärken und innere Ruhe finden
- Mitzubringen sind: ein Getränk und bequeme Kleidung

### Kurs-Nr. 90010

28.02.2026

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 66,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Raquel Benvenuto-Caruso

Geschwisterkinder zahlen nur 56,40 €.

## Cool bleiben, stark sein – dein Powertraining für Kopf & Herz (10 - 14 Jahre)

NEU

### – Wochenendseminar –

In diesem Workshop geht es um Dich – deine Gefühle, deine Stärken und deinen Weg, mit Herausforderungen klarzukommen.

Was tun, wenn dich jemand nervt? Wie kannst du besser „NEIN“ sagen, ohne dich schlecht zu fühlen? Und wie schaffst du es, in schwierigen Situationen ruhig und klar zu bleiben?

Mit Übungen, Gruppenaktionen, kleinen Challenges und viel Raum für Austausch trainierst du:

- Selbstbewusst auftreten und kommunizieren
- Mit Ärger, Druck und Unsicherheit umgehen
- Grenzen setzen-fair und klar
- Stress abbauen und zur Ruhe finden
- Vertrauen in dich selbst stärken

Inklusive Glückskrieger-Workshop zum Mitnehmen! Du gehst mit neuen Strategien, stärkendem Input und einem guten Gefühl nach Hause! Mitzubringen sind: ein Getränk und bequeme Kleidung.

### Kurs-Nr. 90020

01.03.2026

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 66,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Raquel Benvenuto-Caruso

Geschwisterkinder zahlen nur 56,40 €.

## Qigong

### „Bewegte Stille:“ Qigong für Senioren/innen – Energie, Kraft und Gemeinschaft

#### – für Anfänger/innen –

„Entdecken Sie die sanfte Kraft des Qigong! Dieser speziell entwickelte Kurs richtet sich an Senioren, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf schonende Weise fördern möchten. Wir konzentrieren uns auf Übungen, die auch im Sitzen effektiv durchgeführt werden können, um allen Teilnehmern die Möglichkeit zur aktiven Teilnahme zu geben.

Kursinhalte:

- Die 8 Brokate im Sitzen: Wir erlernen und vertiefen die klassischen 8 Brokate, angepasst an die Bedürfnisse von Senioren, um die Energieflüsse im Körper zu harmonisieren.
- Gezielte Beinmuskulatur-Stärkung: Durch sanfte, aber effektive Übungen kräftigen wir die Beinmuskulatur, um die Stabilität und Beweglichkeit im Alltag zu verbessern.
- Energie sammeln und Gesundheit fördern: Wir praktizieren Übungen, die darauf abzielen, die Lebensenergie (Qi) zu aktivieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen.
- Gesellschaft und Austausch: Neben den Übungen legen wir Wert auf eine angenehme Atmosphäre, in der Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und neue Kontakte knüpfen können.
- Meditation und Entspannung: Wir beenden jede Stunde mit einer kurzen Meditation oder Entspannungsübung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten, neue Energie zu tanken und die Freude an der Bewegung in einer unterstützenden Gemeinschaft zu erleben.

Unsere Übungen sind anpassbar an individuelle Bedürfnisse und Einschränkungen.

Der Schwerpunkt liegt auf sicheren und schonenden Bewegungen sowie der Förderung von Gemeinschaft und sozialem Austausch.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten!

### Kurs-Nr. 31110

10.02.2026 - 19.05.2026

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 82,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Michael Kaestner

## Qigong Aufbaukurs

NEU

### – für Fortgeschrittene –

Tauchen Sie ein in die fließenden Bewegungen und die innere Ruhe des Qigong. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Qigong gemacht haben und ihre Praxis vertiefen möchten. Wir üben die „8 Brokate“, eine traditionelle Qigong-Form, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch Meditationen im Sitzen und Stehen fördern wir die innere Balance. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Fokus-Training, mit dem Sie Ihren Energiefluss (Qi) im Körper besser wahrnehmen und lenken können. Erleben Sie, wie Qigong Ihnen hilft, Stress abzubauen, Ihre Energie zu steigern und einen Zustand des Flows zu erreichen. Nach Abschluss dieses Kurses steht Ihnen der Weg in unseren Qigong-Kreis offen.

### Kurs-Nr. 31100

21.01.2026 - 08.04.2026

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Michael Kaestner

### Kurs-Nr. 31105

21.01.2026 - 15.04.2026

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Michael Kaestner

VHS:  
in Balance  
bleiben



## Yoga

### Lach-Yoga macht Spaß und schafft Ausgeglichenheit

#### – Wochenendseminar –

Haben Sie schon einmal von Lach-Yoga gehört? Sind Sie neugierig oder haben bereits an einem Kurs dieser Art teilgenommen? Hier haben Sie die Möglichkeit, ohne Grund, Witz oder Ähnliches einfach frei aus dem Herzen zu lachen. Nicht auf Knopfdruck, aber mit Anleitung können Sie ins Lächeln kommen. Lachen und Lächeln lassen uns befreiter fühlen und schenken uns mehr Achtsamkeit, wodurch wir uns und unseren Körper bewusster wahrnehmen können. Lach-Yoga macht einfach Spaß!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie feste Hallenschuhe oder rutschfeste Socken und bringen Sie ein Getränk mit.

#### Kurs-Nr. 31238

14.02.2026

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 13,05 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

### Yoga auf dem Stuhl

#### in Zusammenarbeit mit dem Seniorentreff Lebenstedt

#### – Aktiv im Alter –

Bei diesem Kurs praktizieren wir einfache Yoga-Übungen auf dem Stuhl. Durch die sanften Bewegungen und die achtsame Beobachtung unseres Atems stärken wir unseren Körper und können uns gleichzeitig entspannen. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Bitte beachten Sie, dass der Kursraum nicht barrierefrei zugänglich ist. Zum Kurs tragen Sie am besten lockere, bequeme Kleidung. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

#### Kurs-Nr. 31262

03.02.2026 - 24.03.2026

Dienstag, 14:15 - 15:15 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Seniorentreff

Am Strumpfwinkel 24

Nadine Becker

### Sanftes Yoga für die Gelenke

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 sowie ein kleines Kissen mit.

#### Kurs-Nr. 31264

25.04.2026 - 20.06.2026

Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 26,10 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

## 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

03.03.2026 - 30.06.2026

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 105,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yolana Tykhonova

### Hatha-Yoga am Vormittag

Aus den positiven Erfahrungen der Yoga-Übungen können Sie neue gesundheitsfördernde und lebensbejahende 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.

#### Kurs-Nr. 31272

06.02.2026 - 05.06.2026

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 98,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Stephen Raue

### Hatha-Yoga am Nachmittag

Aus den positiven Erfahrungen der Yoga-Übungen können Sie neue gesundheitsfördernde und lebensbejahende 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.

#### Kurs-Nr. 31276

09.02.2026 - 08.06.2026

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

13 Termine, 26 U-Std., 106,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stephen Raue

### Erster Einstieg ins Yoga für Anfänger/innen

NEU

#### Entspannung, Bewegung und neue Energie

Möchten Sie Yoga kennenlernen und Ihrem Körper sowie Ihrem Geist etwas Gutes tun? In diesem Kurs sind Sie genau richtig, wenn Sie bisher wenig oder keine Erfahrung mit Yoga haben.

Gemeinsam entdecken wir die Grundlagen des Hatha-Yoga: einfache Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und kleine Meditationseinheiten helfen Ihnen, Stress abzubauen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und neue Kraft zu schöpfen. Sie lernen, achtsam mit sich selbst umzugehen und Ihre eigenen Grenzen zu respektieren. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine besondere Fitness. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke mit.

#### Kurs-Nr. 31278

09.02.2026 - 18.05.2026

Montag, 16:00 - 17:30 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 90,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ina Ramme

## Yoga in Thiede

In diesem Yogakurs stehen die Selbst- und Atemwahrnehmung, die Schulung von Beweglichkeit und Kraft durch Üben sanft bewegter Flows und statischer Haltungen sowie die Entspannung im Vordergrund.

Auch Balancehaltungen für die Übung unseres Gleichgewichts kommen nicht zu kurz.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, eine Yogamatte sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Treffpunkt ist 15 Minuten vor Kursbeginn am Haupteingang der Grundschule Steterburg, Breslauer Straße 58.

#### Kurs-Nr. 31280

10.02.2026 - 23.06.2026

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 105,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Thiede, Grundschule Steterburg, Musikraum

hinteres Gebäude, Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 16

Karin Komendera

## ChiYoga

NEU

ChiYoga ist Meditation in Bewegung. Ein grundlegendes Element sind sogenannte Flows, fließende Bewegungsabläufe, bei denen eine Übung in die andere fließt. Es ist der Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, zwischen Dynamik und Ruhe – immer begleitet durch eine bewusste Atmung. Chi kann mit Energie oder Lebenskraft übersetzt werden. Mit den verschiedenen Übungen des ChiYoga stärken wir unsere Lebenskraft und bringen sie in Fluss.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie zwei Yoga-Blöcke, ein Handtuch und eine Decke mit.

#### Kurs-Nr. 32030

06.06.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 23,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla





## 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 Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte bequeme, warme Kleidung tragen und eine Yogamatte, eine Decke sowie ein Sitzkissen mitbringen.

### Kurs-Nr. 31260

04.02.2026 - 03.06.2026

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 123,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Petra Winck

## Bewegung und Körpererfahrung

### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

#### – Wochenendseminar –

Möchten Sie etwas für sich tun – etwas, das Ihnen guttut? 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 Decke, bei Bedarf eine Matte und ein Getränk mit. Yoga-Matten sind vorhanden.

### Kurs-Nr. 32035

07.03.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Martina Reichelt

### Kurs-Nr. 32038

27.06.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Martina Reichelt



## Faszientraining & mehr

#### – Wochenendseminar –

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 Faszien Gewebe
  - 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 Decke, ein Handtuch und warme Socken mit.

### Kurs-Nr. 32040

28.02.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 23,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Gabriela Lalla

### Kurs-Nr. 32045

18.04.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 23,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Gabriela Lalla

## Online-Power Fit Mix

#### – Web-Seminar –

Stressabbau durch Bewegung - Einmal Vollgas bitte. In diesem kurzen aber knackigen abwechslungsreichen Workout werden Formate wie Tabata, Zirkeltraining und HIIT Training abwechselnd durchgeführt, um den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen. Schwitzen und sich danach gut fühlen, das ist die Devise. Mitzubringen sind: gute Internetverbindung, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk und Matte.



### Kurs-Nr. 32200

23.02.2026 - 23.03.2026

Montag, 19:30 - 20:00 Uhr

5 Termine, 3 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung  
Zoom  
Annkatrin Seidler

### Kurs-Nr. 32202

13.04.2026 - 18.05.2026

Montag, 19:30 - 20:00 Uhr

6 Termine, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung  
Zoom  
Annkatrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom-Link erhalten Sie eine Woche vor Kursstart.

## 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

09.02.2026 - 15.06.2026

Montag, 17:00 - 17:45 Uhr

15 Termine, 15 U-Std., 56,25 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau  
Ulrike Strohbecke

## 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. Ggf. kann noch ein kleines Kissen mitgebracht werden - macht das Sitzen etwas einfacher.

### Kurs-Nr. 32208

09.02.2026 - 29.06.2026

Montag, 09:00 - 09:45 Uhr

17 Termine, 17 U-Std., 69,70 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Astrid Heinrich

## 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

12.01.2026 - 27.04.2026

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine, 16 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule  
Inge Wenke

### Kurs-Nr. 32212

07.01.2026 - 08.04.2026

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine, 16 U-Std., 60,00 € 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

05.02.2026 - 19.03.2026

Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr

7 Termine, 7 U-Std., 28,70 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Manuela Voll

### Kurs-Nr. 32235

09.04.2026 - 25.06.2026

Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr

10 Termine, 10 U-Std., 41,00 € 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

09.02.2026 - 31.08.2026

Montag, 09:00 - 09:45 Uhr

19 Termine, 19 U-Std., 71,25 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.

Viktor Guschakowski

### Kurs-Nr. 32325

09.02.2026 - 31.08.2026

Montag, 10:00 - 10:45 Uhr

19 Termine, 19 U-Std., 71,25 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.

Viktor Guschakowski

### Kurs-Nr. 32330

09.02.2026 - 31.08.2026

Montag, 11:00 - 11:45 Uhr

19 Termine, 19 U-Std., 71,25 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.

Viktor Guschakowski

### Kurs-Nr. 32335

09.02.2026 - 31.08.2026

Montag, 12:00 - 12:45 Uhr

19 Termine, 19 U-Std., 71,25 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.

Viktor Guschakowski

## Tribal Style Bellydance

NEU

"Ich möchte mehr für meinen Körper tun, mich unbedingt mehr bewegen und Freude in einer Gruppe erleben!" Wenn Sie diese Gedanken haben, ist dieser Tanzkurs genau das Richtige für Sie. Tribal Style Bellydance verbindet den Orientalischen Tanz mit den Elementen aus dem Flamenco und dem Indischen Tanz und fasziniert durch seine abwechslungsreiche Lebendigkeit. Wir verbinden harmonische und rhythmische Bewegungen, nach denen wir in der Gruppe synchron tanzen. Dabei werden Beweglichkeit, Konzentration, Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit trainiert. Dieser Tanz wirkt sich für jedes Alter und für jede Körperform aufbauend und kräftigend auf die gesamte Muskulatur aus. Tanzen lässt die Seele wachsen! Bitte tragen Sie ein T-Shirt, eine Leggings oder Sporthose und bringen Sie ein großes Tuch für die Hüften und Gymnastikschuhe oder Socken ohne Stopper mit.

### Kurs-Nr. 32810

07.03.2026 - 14.03.2026

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 26,10 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Birgitt Hilse

### Kurs-Nr. 32812

07.02.2026 - 14.02.2026

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 26,10 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Birgitt Hilse

## Selbstverteidigung für Frauen

### - Frauenkurs -

Möchten Sie sich sicherer fühlen? In unserem zweitägigen Budo Jitsu-Kurs für Frauen lernen Sie, wie Sie sich verteidigen und dabei Ihre persönliche Stärke entdecken können. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich einen Platz!

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, etwas zu trinken sowie etwas zu essen für die Mittagspause.

### Kurs-Nr. 33010

28.02.2026 - 01.03.2026

Samstag - Sonntag, 10:30 - 15:45 Uhr

2 Termine, 12 U-Std., 52,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Julian Kaestner



## Selbstverteidigung für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

NEU

### sicher, stark und selbstbewusst

Dieser Selbstverteidigungskurs richtet sich an alle, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness werden Ihnen effektive Techniken vermittelt, um sich in potenziell gefährlichen Situationen zu schützen.

Kursinhalte:

- Erkennen und Vermeiden gefährlicher Situationen
- Einfache und wirkungsvolle Techniken zur Abwehr von Angriffen
- Grundlagen der Körperhaltung und Bewegung

Zielgruppe:

- Frauen, Männer, divers und Jugendliche
- Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen
- Personen, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten

Zusätzliche Informationen:

- Bequeme Sportkleidung erforderlich.
- Wir legen Wert auf eine respektvolle und unterstützende Trainingsatmosphäre.

Mitzubringen sind: Bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe!

### Kurs-Nr. 90060

16.02.2026 - 11.05.2026

Montag + Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std.,

208,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Julian Kaestner



## Zusammenarbeit mit Vereinen 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](http://www.rgv-salzgitter-bad.de)

E-Mail:  
[info@rgv-salzgitter-bad.de](mailto:info@rgv-salzgitter-bad.de)

Telefon:  
0 53 41 / 39 59 74

### Mit Gymnastik und Beckenbodentraining agil durchs Leben

„Wer rastet der rostet.“ Jeder weiß, wie sehr das Sprichwort stimmt. Es ist also wichtig beweglich zu bleiben, die Muskeln zu trainieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Mit unterschiedlichen Übungen und ohne Leistungsdruck trainieren und verbessern wir unsere Mobilität und Stabilität. Dieser Kurs richtet sich an alle (Frauen als auch Männer!), die ihren Beckenboden sowohl besser wahrnehmen, als auch stärken wollen. Das Beckenbodentraining kann aus den unterschiedlichsten Gründen absolviert werden, darunter als Prävention, um die Beckenbodenmuskeln zu stärken, einer Bindegewebsschwäche vorzubeugen und den damit einhergehenden Problemen wie Blasenschwäche oder Inkontinenz entgegenzuwirken. Gleichzeitig empfiehlt es sich auch bei Haltungproblemen, Rückenschmerzen oder einer allgemeinen Instabilität in der Körpermitte. Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe, ein großes Handtuch und ein Getränk mitbringen.

#### Kurs-Nr. 32702

06.02.2026 - 20.02.2026  
Freitag, 17:45 - 19:15 Uhr  
3 Termine, 6 U-Std., gebührenfrei  
Salzgitter-Bad, Gymnasium Salzgitter-Bad  
Große Halle  
Martina Rath

### Sportkegeln

Unser Ziel ist es nicht, an den Ligen des Deutschen Keglerbundes teilzunehmen, sondern wir setzen vor allem auf Spaß und körperliche Bewegung. Wir bieten Sportkegeln für Freizeitkegler/innen. Kegeln ist ein sehr technischer Sport, dessen Bewegungsabläufe immer wieder korrigiert werden müssen, bis sie richtig sitzen und beinahe automatisch ablaufen. Der Schlüssel für eine erfolgreiche Wurfserie liegt in der Beherrschung der Technik und Ausdauer. Einsteiger/innen beim Kegeln können sich recht schnell Grundlagen aneignen, um ihr Spiel zu verbessern und an der Technik, Schrittfolge und Wurfbewegung zu arbeiten. Alle am Kegelsport Interessierten sind herzlich eingeladen, sich den Herausforderungen auf der Bahn zu stellen. Bitte bequeme Kleidung tragen, Turnschuhe mitbringen.

#### Kurs-Nr. 32704

04.03.2026 - 18.03.2026  
Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr  
3 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei  
Salzgitter-Bad, SV Union Salzgitter,  
Friedrich-Ebert-Str. 110  
Eleonore Müller

### Boule (Pétanque)

Das sogenannte Wall-Training eignet sich insbesondere für Menschen, die gymnastische Übungen auf dem Boden nicht mehr absolvieren können oder möchten. Die feste Beschaffenheit der Wand liefert Rückmeldung, die dem Trainierenden dabei hilft, Haltungsfehler zu identifizieren und zu beheben. Die Wand als Werkzeug im Training dient nicht nur der Kräftigung der Muskulatur, sondern auch, um mehr Kraft und Stabilität zu haben und Gelenke zu entlasten. Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe, ein großes Handtuch und ein Getränk mitbringen.

#### Kurs-Nr. 32706

12.05.2026 - 26.05.2026  
Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei  
Salzgitter-Bad, MTV Sportzentrum, Jahnstraße,  
Große Turnhalle  
Sabine Grieb

### Hallenbosseln

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. 32708

27.02.2026 - 13.03.2026  
Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr  
3 Termine, 6 U-Std., gebührenfrei  
Salzgitter-Bad, Gymnasium Salzgitter-Bad,  
Große Halle  
Eleonore Müller





## Zusammenarbeit mit Vereinen Harzklub Salzgitter



### Neujahrswanderung



Zum Start ins neue Jahr laden wir herzlich zu unserer Neujahrswanderung ein! Gemeinsam erkunden wir den SZ-Höhenzug auf einer Strecke von ca. 12 Kilometern. Die Wanderung wird etwa 3 bis 4 Stunden dauern. Bitte beachten:

- Festes Schuhwerk ist unbedingt erforderlich!
- Jahreszeitlich angepasste Kleidung nicht vergessen.
- Etwas Verpflegung (Getränk) für unterwegs bitte selbst mitbringen.

Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Wanderung zum Jahresbeginn!

#### Kurs-Nr. 32710

04.01.2026

Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

SZ-Gebhardshagen, Burgsporthalle Gebhardshagen  
Bernd Ehlers

### 3-Dörfer-Wanderung in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter



Unsere Wanderung beginnt am Naturschutzgebiet Heerter-See, wo wir verschiedene Beobachtungsmöglichkeiten auf den See haben. Danach wandern wir an den Ortschaften SZ-Heerte, SZ-Barum und SZ-Lobmachersen vorbei. Die Wanderung beträgt ca. 15 km. Bitte an festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung sowie an Rucksackverpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 32712

08.02.2026

Sonntag, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., gebührenfrei

Parkplatz Heerter See, K 21 zwischen  
Gebhardshagen und Lobmachersen  
Manfred Broser

### Märzenbecher im Oderwald



Wandern Sie mit zu den tollen Beständen der Märzenbecher im Küchental im Oderwald. Die ersten Blüten am Ende des Winters faszinieren jedes Jahr aufs Neue. Der Weg beträgt ca. 12 km. Im Wandern geübte Kinder sind ebenfalls eingeladen. Denken Sie an eine Rucksack- Verpflegung sowie an wettergerechte Kleidung und Schuhe.

#### Kurs-Nr. 32714

08.03.2026

Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., gebührenfrei

Parkplatz an der L 512, Kriegsgefangenenfriedhof,  
38312 Heinigen  
Ingrid Redetzki

### Natur erleben

Walderlebnistouren für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern, auch Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Wir gehen kurze Strecken je nach Können der Teilnehmenden. So kann die Strecke variieren zwischen 1 und 5 km. Im Vordergrund stehen Waldwissen und Kreativaktionen für Kinder und Erwachsene.

### Walderlebnis: Winter- schlaf der Tiere



Warum verschwinden Igel, Fledermaus & Co. im Winter eigentlich spurlos? Gemeinsam mit Kindern, Eltern oder Großeltern begeben wir uns auf eine spannende Spurensuche. Wir entdecken, wie sich Tiere auf den Winter vorbereiten, wo sie sich verstecken – und was Winterschlaf, Winterruhe oder Kältestarre wirklich bedeuten.

Mit kreativen Mitmachaktionen, spielerischem Waldwissen und jeder Menge frischer Luft.

Treffpunkt: SZ-Bad, Thermalbad Parkplatz

Bitte an wettergeeignete, warme Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90045

28.01.2026

Mittwoch, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Thermalsolbad, Parkplatz  
Beate Vitt

### Walderlebnis: Welcher Vogel singt denn da?



Und warum?

In diesem Kurs befassen wir uns spielerisch damit, Vögel per App und Fernglas zu bestimmen, lernen mehr über Vogelsprache und über Vögel in Ökosystemen, Gefährdung der Vogelarten sowie über ihr Verhalten. Bitte ein Fernglas mitbringen, falls vorhanden, und eine passende App herunterladen, z. B. NABU Vogel-app oder Merlin Bird ID.

Treffpunkt: SZ-Lichtenberg, Parkplatz Kanzel

Bitte an wettergeeignete Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90047

25.03.2026

Mittwoch, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lichtenberg, Parkplatz Burgberg  
Beate Vitt

### Walderlebnis: Waldachtsamkeit



Tauche ein in die wohlthuende Natur des Waldes. Gemeinsam entdecken wir spielerisch, wie entspannend frische Luft, Bewegung und Achtsamkeit sein können – mit allen Sinnen.

Für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern.

Treffpunkt: SZ-Bad, Friedrich-Ebert-Straße beim Union Sportplatz.

Bitte an wettergeeignete Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90048

03.06.2026

Mittwoch, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

SZ-Bad, Friedrich-Ebert-Straße, Union Sportplatz  
Beate Vitt

### Walderlebnis: Kräuterwissen für die Küche



Gemeinsam mit Mama, Papa oder den Großeltern geht es auf eine spannende Entdeckungsreise in den Wald. Wir schnuppern, probieren und sammeln heimische Kräuter – und lernen dabei, welche davon sogar in der Küche echte Superstars sind. Zwischendurch warten kreative Aktionen, Waldwissen für kleine und große Forschende und jede Menge Spaß in der Natur.

Für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern.

Treffpunkt: Jahnstraße SZ-Bad.

Bitte an wettergeeignete Kleidung und Schuhwerk sowie eigene Verpflegung denken.

#### Kurs-Nr. 90049

29.04.2026

Mittwoch, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Jahnstraße Wendeplatte  
N. N.





## Bildungsurlaube

### BU In der Ruhe liegt die Kraft

NEU

#### Meditation & Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag

##### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Im hektischen Berufsalltag fällt es vielen Menschen schwer, innezuhalten und wirklich zur Ruhe zu kommen. Dieser fünftägige Bildungsurlaub bietet Raum zum Durchatmen, zur Entschleunigung und zum bewussten Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments. Sie lernen verschiedene Formen der Meditation und Achtsamkeit kennen und erfahren, wie sie diese wirksam in ihren Alltag integrieren können, für mehr Gelassenheit, Präsenz und Lebensfreude.

#### Ziele:

- Grundprinzipien von Achtsamkeit und Meditation verstehen
- Bewusstheit für Körper, Gedanken und Gefühle entwickeln
- Methoden der Selbstberuhigung und Stressbewältigung erlernen
- Konzentration, Präsenz und emotionale Balance stärken
- Achtsamkeit in Alltag und Beruf integrieren

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. 50900

09.03.2026 - 13.03.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 02.02.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jennifer Heeschen



**VHS:**  
Stark in die Zukunft

Unsere Bildungsurlaube können auch als Wochenintensivkurse 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.



### BU Stark im Sturm

#### Von Erschöpfung zur Lebensenergie

##### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

5-Tage Resilienz, Nervensystem & mentale Balance im Arbeitsalltag

Viele Beschäftigte erleben im Arbeitsalltag anhaltende Anspannung, Druck oder innere Erschöpfung. Dieser Bildungsurlaub lädt dazu ein, das Nervensystem zu verstehen, Stressreaktionen zu regulieren und die eigene Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen. Mit Wissen aus der modernen Stress- und Traumaforschung, Körper- und Achtsamkeitspraxis sowie gezielten Mentaltechniken entwickeln die Teilnehmenden Wege, um Überforderung zu wandeln, innere Sicherheit zu stärken und neue Kraft zu schöpfen – für einen ausgeglichenen, lebendigen Alltag.

#### Ziele:

- Verstehen, wie Stress, Erschöpfung und Antriebslosigkeit entstehen
- Eigene Stress- und Erschöpfungsmuster erkennen
- Strategien zur Nervensystemregulierung und Selbstberuhigung entwickeln
- Lebensenergie und innere Motivation stärken
- Resilienz, Selbstfürsorge und mentale Balance im Berufsalltag 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. 50905

20.04.2026 - 24.04.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 16.03.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jennifer Heeschen

NEU

### BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!

#### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Steigern Sie Ihre mentale Fitness. 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.

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. 50910

13.04.2026 - 17.04.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 09.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

## BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntaining! Relaxation der Gehirnzellen TZ

### – Wochenintensivkurs –

#### Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Bringen Sie Ihr Gehirn mit gezielten Übungen in eine Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung. So gelingt es Ihnen emotional stabiler und gelassener auf herausfordernde Situationen im Job und im Alltag zu reagieren.

Schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntaining zur Relaxation verbessern Sie Ihren mentalen Zustand. Sie können sich besser konzentrieren, befreien sich schneller aus einem emotional angespannten Zustand, werden ruhiger und klarer in Ihrer Kommunikation.

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und welchen Faktoren unsere Wahrnehmung und Reaktion beeinflussen. 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. Sie gewinnen innere Stabilität und können so Ihr Verhalten besser steuern (Impulskontrolle). Sie lernen Übungen kennen, die Ihnen helfen in angespannten Situationen Distanz einzunehmen und „einen kühlen Kopf“ zu bewahren. Sie trainieren ihre Vorstellungskraft für ein kraftgebendes Ziel Bild, dass Ihnen in schwierigen Zeiten eine Orientierung gibt.

Wenn Sie sich noch Fragen: Gehirntaining wozu? Mit Gehirnübungen zur mentalen Ruhe regulieren Sie positiv das eigene Stressempfinden und verbessern Ihr allgemeines Wohlempfinden.

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. 50913

20.04.2026 - 24.04.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 140,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 16.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

## BU Raus aus dem Hamsterrad – ein starkes Außen resultiert aus einem selbstbewussten Innen –

### – Wochenintensivkurs –

#### Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte 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 wiegt 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®-Trainingssystem 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!

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. 50915

04.05.2026 - 08.05.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 € zzgl. 49,50 € für das Lehrbuch, das mit der Dozentin abgerechnet wird.

Alternativ kann das Buch ausgeliehen werden.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 30.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Schirmer

## BU Energie für Beruf und Alltag tanken

### – Wochenintensivkurs –

#### 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 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. 50920

09.03.2026 - 13.03.2026

Montag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.02.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Martina Reichelt







## 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. 50925

18.05.2026 - 22.05.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung  
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 13.04.2026  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Adam Andrissek

## BU Dem Leben eine neue Richtung geben – Gelassenheit und innere Stärke im Beruf und Alltag

**– Wochenintensivkurs –**  
**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Der Alltag fordert uns ständig: Termine, Verantwortung, ständige Erreichbarkeit – das Hamsterrad dreht sich immer schneller. Viele spüren, dass sie funktionieren, aber kaum noch zur Ruhe kommen.

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Gelegenheit, innezuhalten und bewusst neue Wege zu entdecken. Sie erfahren, wie Sie durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und gezielte Entspannung Ihre Ressourcen wieder stärken, Resilienz im Berufsleben fördern und Stress bewusst steuern können. Mit praxisnahen Übungen und Impulsen lernen Sie, Gelassenheit als tragende Grundlage für berufliche und persönliche Herausforderungen zu nutzen.

Gönnen Sie sich eine Woche, die wirkt: für mehr Klarheit, Lebensfreude und innere Balance – im Beruf und im Privatleben. Ein Bildungsurlaub, der nicht nur Erholung bietet, sondern Veränderung aktiv unterstützt.

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. 50930

08.06.2026 - 12.06.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung  
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 04.05.2026  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Michael Armbricht

## BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise

**– Wochenintensivkurs –**

**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. 50935

16.03.2026 - 20.03.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung  
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.02.2026  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Olga Kechter



Weitere BU's

### BU Souveränität gewinnen

Vollzeit

Kurs-Nr.: 50945

### BU Schwierige Gespräche und verhandeln

Vollzeit

Kurs-Nr.: 50950

### BU Schwierige Gespräche und verhandeln

Teilzeit

Kurs-Nr.: 50955

### BU Ausbilderschein: Ausbilder der Ausbilder

Vollzeit

Kurs-Nr.: 50970

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 90.

## Heimische Kräuter

### Kräuterwanderungen

Diese Wanderungen wenden sich an Pflanzen- und Naturinteressierte. Sie erfahren Wissenswertes zu heimischen Wildpflanzen und Wildkräutern, lernen sie in ihrer natürlichen Umgebung kennen, erhalten Tipps, worauf Sie beim Sammeln und Verwerten achten sollten – und fördern mit der Bewegung an der frischen Luft Ihre Gesundheit.

### Immer der Nase nach – Bärlauch & Co.

#### – Wochenendseminar –

Im März explodiert die Natur förmlich. Auf den Duftspuren von Bärlauch & Co. ist schon reichlich wildes, gesundes Grün zu entdecken. Woran erkenne ich die essbaren ersten Wildkräuter? Wie ernte und verwende ich sie? Das und viel Wissenswertes erfahren Sie auf dieser Frühlingswanderung am Elber Berg.

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. 34971

21.03.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std.,

21,75 € ohne Ermäßigung zzgl. Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche



VHS:  
Vielfalt hat  
Substanz

### Grünes Wissen, wilde Kräuter, feine Küche

#### – Wochenendseminar –

Frisches Laub an Baum und Strauch, leckere Knospen, zarte Blättchen der ersten Wildkräuter - auf dieser Wanderung lernen Sie die essbaren Wildkräuter von ihren gefährlichen Doppelgängern zu unterscheiden. Nebenbei gibt es viel Wissenswertes zu Wirkung und Verwendung. Sicher erkannt sind sie köstliche Bereicherungen der Frühjahrsküche zum Nulltarif.

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. 34973

11.04.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std.,

21,75 € ohne Ermäßigung zzgl. Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

### Frühlingsfit mit Wildkräutern

#### – Wochenendseminar –

Wir machen uns auf die Suche nach wertvollen Frühlingskräutern, die unseren Speiseplan bereichern und behilflich beim Erhalt von Fitness und Wohlbefinden sind. Welche sind das? Wie erkennt man sie? Wie bereite ich sie zu? Und wie kann ich meiner Familie die grüne Kost schmackhaft machen?

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. 34975

09.05.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std.,

21,75 € ohne Ermäßigung zzgl. Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

### Von Hexenkräutern und Zauberpflanzen: Mittsommer

#### – Wochenendseminar –

Der Sommeranfang und damit der längste Tag des Jahres stehen bevor. Nicht nur um diesen Zeitraum ranken sich so manche Geschichten und Mythen. Auf der Wanderung soll sich alles um die Geschichten, die sich unsere Vorfahren erzählten, die Bedeutung und Wirksamkeit, die sie Kräutern und Pflanzen zuschrieben, drehen. Lassen Sie sich verzaubern!

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. 34979

20.06.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std.,

21,75 € ohne Ermäßigung zzgl. Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

### Eine alte Tradition wiederbeleben – Kräuterwanderung

#### – Wochenendseminar –

Wir begeben uns auf die Spuren der alten Kräuterfrauen und -männer und lassen die Tradition des „Frauendreibigers“ (Mitte August bis Mitte September) wiederaufleben: Der 15. August ist traditionell der Tag, um einen Kräuterbuschen zu winden, der die jetzt besonders heilkräftigen Kräuter für den bevorstehenden Winter enthält. Diese können wir zum Räuchern, für heilsame Tees oder duftenden Schmuck nutzen. In den weiteren 30 Tagen wird nach altem, überliefertem Wissen der kräuterige Vorrat für die Hausapotheke gesammelt – so auch bei dieser Wanderung.

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. 34981

15.08.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std.,

21,75 € ohne Ermäßigung zzgl. Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche



## Kochen

### Kochen mit Freundinnen – Pasta und Prosecco

Nach Feierabend wird's bei uns italienisch! Gemeinsam bereiten wir frische Pasta in verschiedenen Variationen zu, rühren cremige Soßen, lachen, genießen und stoßen vielleicht auch zwischendurch mit einem Glas Prosecco an.

Kein Stress – viel Dolce Vita.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefälle und Getränke nach Wahl mit.

#### Kurs-Nr. 35005

26.02.2026

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### Osterbrunch

Frühlingsküche für Genießerinnen und Genießer.

Entdecken Sie mit uns köstliche Ideen für den festlichen Osterbrunch: von herzhaften Leckereien über frische Frühlingsalate bis zu süßen Versuchungen und kleinen Highlights für das Buffet.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefälle und Getränke nach Wahl mit.

#### Kurs-Nr. 35007

19.03.2026

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 39,00 € 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, Restegefälle und Getränke nach Wahl mit.

#### Kurs-Nr. 35009

17.04.2026

Freitag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### Küstenküche – Meer ist mehr

NEU

Von der Nordsee bis zum Mittelmeer: In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt der Küstenküche – frisch, aromatisch und vielseitig.

Dazu zählen Fischgerichte, aber auch andere Küstenspezialitäten. „Meer ist eben mehr“.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefälle und Getränke nach Wahl mit.

#### Kurs-Nr. 35015

09.05.2026

Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### 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 scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefälle und 1 Getränk mit.

#### Kurs-Nr. 35016

18.03.2026

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt



### 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 gemütlichen Kochabend im Freundes- oder Familienkreis oder einem außergewöhnlichen 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: vhs@stadt.salzgitter.de

Bildung für alle –  
für ein kleines Budget



### One-Pot-Gerichte

#### Wenig Abwasch, viel Genuss!

Ohne großen Aufwand kochen wir leckere Gerichte, für die man wenig Kochgeschirr braucht, die aber trotzdem sehr abwechslungsreich sind. In nur einem Topf garen wir Gemüse, Fleisch, Fisch sowie Nudeln, Reis oder Kartoffeln zusammen und genießen einen stressfreien Kochabend.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefälle und 1 Getränk mit.

#### Kurs-Nr. 35018

20.05.2026

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt



## Vegetarisch kochen

### Spargel – einfach lecker

Weiß, grün, pur oder raffiniert: wir zeigen, was Spargel alles kann!

Klassische Rezepte treffen auf moderne Geschmacksideen - frisch, leicht, kreativ und saisonal. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und Getränke nach Wahl mit.

**Kurs-Nr. 35019**

21.05.2026

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### Vegetarische Frühlingsgerichte

An diesem Abend werden wir leichte und feine Frühlingsgerichte ganz ohne Fleisch und Fisch und vor allem ohne Geschmacksverstärker wie Glutamat oder Hefeextrakt zubereiten. Einfach genial!

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restgefäße und ein Getränk mit.

**Kurs-Nr. 35062**

22.04.2026

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

### Vegetarisch essen in 30 Minuten

Gesund, lecker und unkompliziert – entdecken Sie, wie einfach es ist, pflanzliche Gerichte in nur 30 Minuten auf den Tisch zu bringen! Ob sättigende Bowls, aromatische Pfannengerichte oder blitzschnelle Suppen – in diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche Rezepte, die wenig Zeit kosten und trotzdem voller Nährstoffe stecken. Ideal für alle, die sich pflanzlich ernähren möchten, ohne lange in der Küche zu stehen!

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Restegefäße, ein Geschirrtuch und ein Getränk mit.

**Kurs-Nr. 35064**

02.06.2026

Dienstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

### Bowl – Kreationen auf pflanzlicher Basis

Ob Buddha-Bowls voller Gemüse und gesunden Saucen oder Smoothie-Bowls mit frischem Obst und knusprigen Toppings - die Rezepte in diesem Kurs bieten eine genussvolle und ausgewogene Möglichkeit, pflanzliche Vielfalt in den Alltag zu bringen. Dabei kreieren wir sowohl vegetarische als auch vegane Variationen der leckeren Bowls.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und 1 Getränk mit.

**Kurs-Nr. 35065**

20.02.2026

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

**Kurs-Nr. 35066**

12.06.2026

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

### Vegetarische Wohlfühlküche

**Leckere Gerichte, die dem Körper guttun**

Genuss und Wohlbefinden – das vereint dieser Kurs der vegetarischen Wohlfühlküche! Gemeinsam zaubern wir köstliche Gerichte, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machen. Wir verwenden frische, saisonale Zutaten und legen den Fokus auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Zusammenstellung. Egal, ob herzhafte Eintöpfe, aromatische Currys oder knackige Salate: Hier entstehen Gerichte, die leicht nachzukochen und echte Highlights für Körper und Seele sind.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und Restegefäße mit.

**Kurs-Nr. 35067**

10.03.2026

Dienstag, 17:00 - 20:45 Uhr

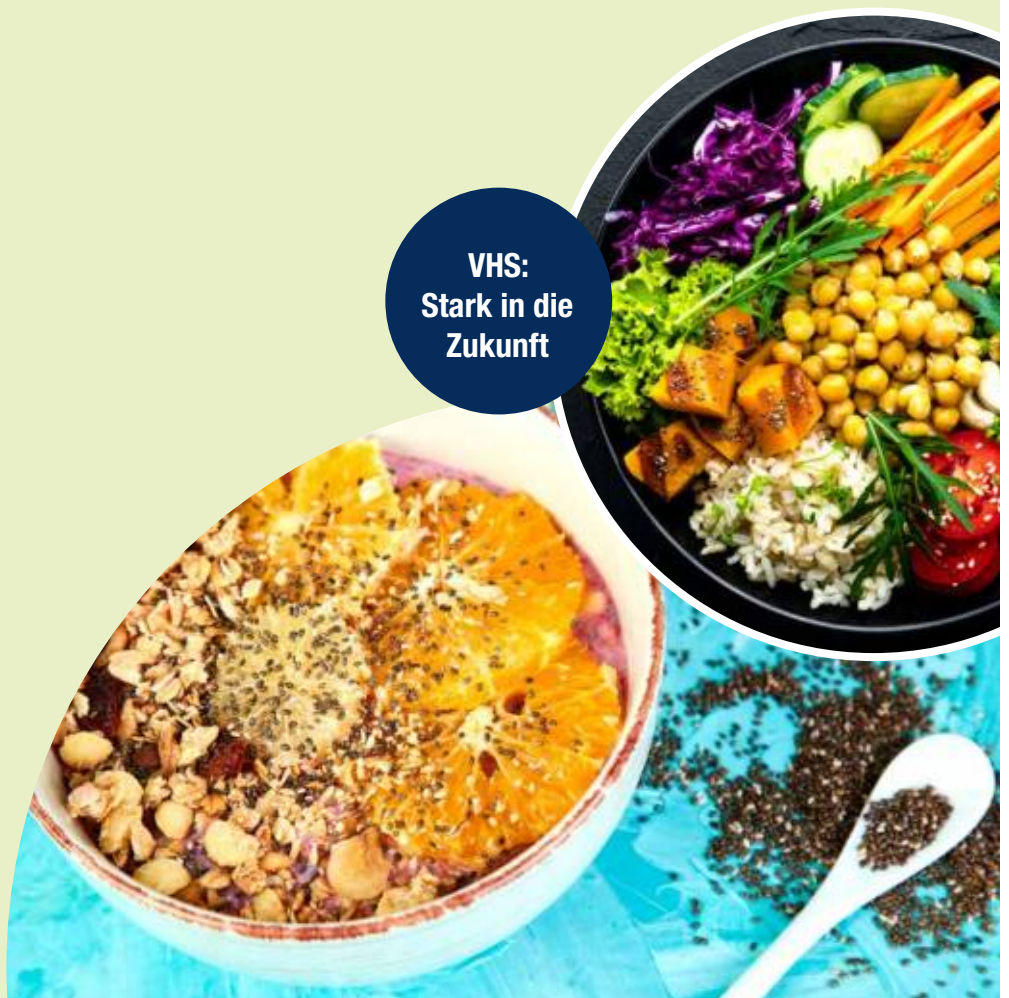
1 Termin, 5 U-Std., 34,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

VHS:  
Stark in die  
Zukunft





## Internationale Küche

### Clean Eating Detox – die natürliche Detox-Küche

Bringen Sie Ihren Körper mit frischen, unverarbeiteten Zutaten in Balance! In diesem Kurs entdecken Sie die Welt der Detox-Küche: leichte, nährstoffreiche Gerichte, die den Stoffwechsel anregen und die natürliche Entgiftung unterstützen. Mit wärmenden Suppen, basischen Bowls und vitalisierenden Smoothies erleben Sie, wie köstlich Clean Eating sein kann – ganz ohne Verzicht! Perfekt für alle, die sich leichter und energiegeladener fühlen möchten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Restegefäße, ein Geschirrtuch und ein Getränk mit.

#### Kurs-Nr. 35068

27.02.2026

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

### VHS für alle: Traumhaft lecker

Wir kochen und backen gemeinsam einfache, aber leckere Gerichte.

Zuerst kochen wir frühlingshaft. Gesund und bunt. Dann backen wir.

Bitte mitbringen:

- Boxen für Reste
- Geschirrhandschuh
- 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, 13.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 10.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 08.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

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

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### Gin-Tasting

#### Geschichte und Geschmack eines modernen Getränks

Tauchen Sie ein in die spannende Welt des Gins! Ursprünglich nur genutzt als Wacholderschnaps in der Medizin, besticht er heute durch die unglaubliche Fülle der Aromen als modernes Getränk. Das Gin-Tasting nimmt Sie mit auf eine Reise durch die faszinierende Geschichte sowie den Herstellungsprozess dieses Destillats. Erfahren Sie, dass selbst die Wahl des richtigen Tonics wichtig ist für den perfekten Gin. Nach der Theorie werden wir einige Gins mit verschiedener Zubereitung verkosten. Das spezielle Glas fürs Tasting dürfen Sie danach mit nach Hause nehmen.

#### Kurs-Nr. 35104

19.06.2026

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 55,93 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

### Mittsommernacht – Kochen wie in Skandinavien

NEU

So schmeckt der Norden zur Mittsommernacht: nach klare Aromen und hellen Nächten.

Wir kochen gemeinsam skandinavische Lieblingsgerichte mit Fisch, frischen Kräutern, Beeren und knackigem Gemüse.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und Getränke nach Wahl mit.

#### Kurs-Nr. 35110

20.06.2026

Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### Kochen wie in Südtirol

NEU

Südtiroler Küche - deftig, duftend, einfach gut!

Knödel, Krapfen, Speck und süße Verführungen: In diesem Kurs entdecken wir die herzhaften und feinen Seiten der Südtiroler Küche. Mit frischen Zutaten, regionaler Inspiration und viel Liebe zum Detail zaubern wir alpine Genussmomente – wie auf einer Hütte in den Dolomiten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und Getränke nach Wahl mit.

#### Kurs-Nr. 35113

18.02.2026

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### Griechenland – Sonne auf dem Teller

Ein Abend voller Sonne und Lebensfreude! Kochen, genießen, teilen – wie in der griechischen Taverne.

In diesem Kochkurs bereiten wir typische griechische Meze zu – kleine, feine Gerichte zum Teilen: würzige Dips, gefüllte Weinblätter, aromatisches Gemüse und viele weitere herzhaft Spezialitäten.

Dazu gibt es spannende Küchentipps, gute Gespräche und den Geschmack von Urlaub auf dem Teller.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und Getränke nach Wahl mit.

#### Kurs-Nr. 35115

11.06.2026

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

### Whisky-Tasting

#### Das schottische Lebenswasser

„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

17.04.2026

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 55,93 € ohne Ermäßigung

Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

### Spanische Tapas

Viele kennen diese spanischen Spezialitäten aus dem Urlaub. Wir werden gemeinsam verschiedene warme und kalte Tapas-Kreationen aus Fisch, Gemüse und Fleisch zubereiten, ein Olivenbrot sowie einen spanischen Mandelkuchen backen und letztendlich genießen. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, sich selbst, Ihre Familie oder Gäste auf eine ganz spezielle Art zu verwöhnen, nämlich mit den kleinen und feinen Tapas.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und ein Getränk mit.

#### Kurs-Nr. 35140

11.04.2026

Samstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 56,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter



## The Taste of Thailand

**authentisch, aromatisch, raffiniert und bunt**

Die Thai-Küche bietet so viel mehr als Curries!

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie authentisch Tom Yum, Pad Thai, scharfen Papaya-Salat und mehr zubereiten. Die Gerichte wurden dabei ein wenig „entschärft“, um den europäischen Gaumen zu schonen. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Getränk und Restegefäße mit.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und ein Getränk mit.

**Kurs-Nr. 35150**

21.02.2026

Samstag, 11:00 - 15:4 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 56,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

## Wok, die leichte Sommerküche

Kochen im Wok ist stark im Trend. Hier lernen Sie vom Gemüseschneiden bis zum schonenden Garen alles, was Sie über das Kochen mit dem Wok wissen sollten. Alle Speisen werden frisch zubereitet und natürlich in gemütlicher Runde genossen. Vom Fleisch bis zum Fisch können Sie alles im Wok garen. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, einen Wok, sowie ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Behälter für eventuelle Reste und Getränke nach Wahl mit.

**Kurs-Nr. 35152**

03.06.2026

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

## Die Vielfalt der afrikanischen Küche

**eine kulinarische Reise über Marrakesh und Namibia bis nach Kapstadt**

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 auch schon auf einer Farm in Namibia gekocht hat, hat einige interessante Rezepte im Gepäck.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und ein Getränk mit.

**Kurs-Nr. 35154**

21.03.2026

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 56,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

## Levante-Küche

**Außergewöhnliche Aromenwelten des Nahen Ostens**

**– Frauenkurs –**

Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma, Kardamom & so viel mehr, kombiniert oder solo. Die Spezialitäten aus dem Nahen Osten, also aus Syrien, Israel, Jordanien, Libanon, Zypern & den „Palestinian Territories“, setzen köstliche Akzente in unseren Gerichten. Auf den Tisch kommt gesundes Essen, dessen Zubereitung Spaß bereitet, auch weil dabei der Kreativität viel Spielraum bleibt. Tauchen Sie mit uns ein in die Küche des Occidents!

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und Getränke nach Wahl mit.

**Kurs-Nr. 35156**

25.04.2026

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 53,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

## Mauretanische Küche

Afrikas Wüste trifft auf Aromen von Orient und Atlantik. Duftender Couscous, Minze, Kreuzkümmel und Zimt, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und fein gewürzte Fleisch- oder Fischgerichte lassen die Vielfalt der mauretanischen Küche mehr als erahnen.

Wir kochen uns gemeinsam in das Herz Nordafrikas. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und Getränke nach Wahl mit.

**Kurs-Nr. 35170**

29.04.2026

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

**VHS:  
Hier lebt die  
Vielfalt!**







## Kochen und Backen für Kinder und Jugendliche

### Ran an die Töpfe, fertig, lecker! (ab 8 Jahren)

NEU

#### – Ferienkurs –

Hast du Lust, selbst den Kochlöffel zu schwingen? Wolltest du schon immer mal wissen, wie man eine perfekte Pizza backt, Nudeln mit einer Soße zauberst, die allen schmeckt, oder coole Snacks für deine Freunde zubereitet?

Immer nur zugucken, wenn die Großen kochen? Das ist doch langweilig! In diesem Kurs bist du der Chefkoch (oder die Chefköchin)!

Das ist einfacher, als du denkst! Am Ende des Kurses nimmst du nicht nur tolle Rezepte mit nach Hause, sondern kannst deine Familie und Freunde mit deinen neuen Kochkünsten überraschen.

Und das Beste: Was wir kochen, essen wir danach natürlich auch gemeinsam!

Also, Schürze umbinden und melde dich an! Mitzubringen sind: Restegefäße, Geschirrhandtuch und ein Getränk.

#### Kurs-Nr. 90200

01.04.2026

Mittwoch, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std.,

25,80 € ohne Ermäßigung inkl. Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

#### Kurs-Nr. 90202

06.06.2026

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std.,

28,20 € ohne Ermäßigung inkl. Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz



### Social Media Bakes – Back-Hacks und Food-Fotos wie von Tik Tok & Insta (ab 12 Jahren)

NEU

Du liebst es, durch TikTok und Instagram zu scrollen und die coolsten Food-Trends zu sehen? Vom gehypten Craffle (Croissant-Waffel) über bunte Princess Dress Cakes bis hin zu kreativen Cheesecake Sticks – in diesem Kurs backen wir die angesagtesten Rezepte, die auf Social Media gerade viral gehen!

Wir kreieren schnelle, einfache und mega-fotogene Back-Hacks, die garantiert für Aufsehen sorgen.

#### Ziele:

- Die viralen Rezepte:  
Wir backen mindestens zwei aktuelle Social-Media-Hits, die einfach nachzumachen sind und toll aussehen.
- Trend-Techniken:  
Coole Deko-Tricks und einfache Handgriffe, die deine Bakes zum Insta-Star machen.
- Backen, das funktioniert:  
Wir testen die Hacks auf „Herz und Nieren“ – was ist wirklich praktikabel und schmeckt fantastisch?

#### Bonus:

Food Fotografie – So wird dein Bake zum Star!  
Am Ende des Kurses zeigen wir dir die wichtigsten Tricks für das perfekte Food-Foto und den erfolgreichen Post:  
Mitzubringen sind: Ein Getränk, Geschirrhandtuch und Restegefäße

#### Kurs-Nr. 90205

22.05.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

### World Streetfood mit Healthy Hacks; Döner, Tacos & Co. in der Fitness-Version (ab 12 Jahren)

NEU

Burger, Döner, Tacos, Pommes – Streetfood ist lecker, aber oft eine Kalorienbombe. Damit ist jetzt Schluss! In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du die beliebtesten Streetfood-Klassiker aus aller Welt selbst zubereitest und dabei mit einfachen „Healthy Hacks“ viel Zucker, Fett und überflüssige Zusatzstoffe sparst.

Wir machen Fast Food zu „Fast Good“: Voller Geschmack, aber mit den besten Nährwerten!

#### Ziele:

- Globale Hits gesund:  
Wir kochen u.a. vegane Summer Rolls (Vietnam), Kumpir-Süßkartoffeln (Türkei/Bulgarien) und Tacos (Mexiko) – mit frischen, regionalen Zutaten.
- Die besten Healthy Hacks:  
Fett sparen: Knusprige Kichererbsen-Pommes oder Süßkartoffel-Wedges statt fettiger Fritten.
- Zucker-frei-Soßen:  
Selbstgemachte Saucen und Dips (wie Hummus, Joghurt-Minz-Sauce) ohne Industriezucker.
- Vollwertige Basen:  
Alternativen zu Weißmehl-Brot und Wraps (z. B. Vollkorn, Fladenbrote oder Bowls).
- Meal Prep für den Alltag:  
Wie du deine gesunden Streetfood-Kreationen so vorbereitest, dass du sie am nächsten Tag in die Schule, Uni oder zur Arbeit mitnehmen kannst.

Nach diesem Kurs weißt du, wie du dich schnell, lecker und gesund ernährst – ganz ohne schlechtes Gewissen!

Mitzubringen sind: Ein Getränk, Geschirrhandtuch und Restegefäße

#### Kurs-Nr. 90210

06.03.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter



**Thermalsolbad**  
SALZGITTER-BAD

**Salzgitter-Bad**  
staatlich  
anerkannter Ort mit  
Solekurbetrieb



## Badevergnügen, Erholung & Gesundheit

Solewellenbad • Sauna-Land • Fitness-Treff • Physiotherapie

Thermalsolbad Salzgitter-Bad • Parkallee 3 • 38259 Salzgitter • Telefon 05341 30980 • [www.thermalsolbad.de](http://www.thermalsolbad.de)



**Eissporthalle**  
SALZGITTERSEE

# Heiß auf Eis?

## Kommt vorbei!

Saison bis Sonntag, 29.03.2026  
Wir freuen uns auf Euch!



Aktuelle Informationen zu den Öffnungszeiten unter [www.eissporthalle-salzgitter.de](http://www.eissporthalle-salzgitter.de)



eissporthalle\_am\_salzgittersee



Eissporthalle am Salzgittersee



## „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

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

## Beruf / EDV / Digitales

- 76 Firmenschulung
- 78 Finanzbuchhaltung, Personal- und Rechnungswesen
- 80 vhsQuickSteps – Kompetenzbildung
- 82 Kompetenzentwicklung / Persönlichkeitsentwicklung
- 85 Kurse nur für Frauen
- 86 Bildungsurlaub
- 95 EDV-Programme und Anwendungen
- 99 Internet
- 104 Smartphone / Tablet



Foto: Rainer Nawo



# 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



# 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>.



## Finanzbuchhaltung, Personal- und Rechnungswesen

### 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 i. d. Regel und findet in der Volkshochschule statt. Pro Prüfung fallen 100,00 € Prüfungsgebühren 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](http://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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

### Kurs-Nr. 50002

10.03.2026 - 30.06.2026

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine, 48 U-Std., 355,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 02.07.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 31.08.2026 verfügbar.

**Prüfung über 180  
Minuten möglich!  
Siehe Kurs 50025**

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

### Kurs-Nr. 50005

09.03.2026 - 22.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 325,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 24.06.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis 23.08.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 + 2“ vermittelt.

### Kurs-Nr. 50007

10.03.2026 - 23.06.2026

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 275,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Nachholtermin: 30.06.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 29.08.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

### Kurs-Nr. 50009

10.03.2026 - 30.06.2026

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine, 48 U-Std., 355,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 02.07.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 31.08.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

### Kurs-Nr. 50011

09.03.2026 - 22.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 325,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 24.06.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 23.08.2026 verfügbar.





## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 + 2“ vermittelt.

### Kurs-Nr. 50013

10.03.2026 - 19.05.2026

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 275,00 € ohne Ermäßigung  
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich  
100,00 € Prüfungsgebühren  
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 21.05.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 20.07.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

### Kurs-Nr. 50015

09.03.2026 - 15.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung  
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich  
100,00 € Prüfungsgebühren  
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 17.06.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 16.08.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt

### Kurs-Nr. 50017

10.03.2026 - 16.06.2026

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung  
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich  
100,00 € Prüfungsgebühren  
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 18.06.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 17.08.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 + 2“ vermittelt

### Kurs-Nr. 50018

09.03.2026 - 15.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung  
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich  
100,00 € Prüfungsgebühren  
Xpert Business Lernnetz

Ersatztermin: 17.06.2025

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 16.08.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

### Kurs-Nr. 50019

09.03.2026 - 22.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 325,00 € ohne Ermäßigung  
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich  
100,00 € Prüfungsgebühren  
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 24.06.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 23.08.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 22 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

### Kurs-Nr. 50020

09.03.2026 - 27.04.2026

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

11 Termine, 22 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung  
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich  
60,00 € Prüfungsgebühren  
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 29.04.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 28.06.2026 verfügbar.

## 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

### Kurs-Nr. 50021

09.03.2026 - 15.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung

inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 17.06.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 16.08.2026 verfügbar.

## Prüfung – Xpert Business

Diese Prüfung ist für Teilnehmer der Xpert Business-Lehrgänge.

Für jede erfolgreiche abgelegte Prüfung wird ein Zeugnis ausgestellt, ggfs. ist die Ausstellung eines Gesamtzertifikates möglich. Alle Informationen zu den erreichbaren Abschlüssen finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Anmeldeschluss für die Prüfung: 29.05.2026

### Kurs-Nr. 50025

03.07.2026

Freitag, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 100,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kerstin Breshler-Moser

## Steuerliche Grundlagen für Vereine

### – Wochenendseminar –

Steuerliche Regelungen für gemeinnützige Vereine sind umfangreich und komplex. Die aktuellen Entwicklungen betreffen grundlegend alle Bereiche des Vereins, egal ob es sich um einen kleinen oder großen handelt.

In diesem Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen und Kenntnisse, die Sie benötigen, um einen Verein zu führen. Neben der Vermittlung von Theorie und Praxiswissen werden auch praktische Beispiele behandelt. Die so erworbenen Kenntnisse können Sie direkt in der Praxis anwenden.

- Einführung in die Gemeinnützigkeit
- Ertragsteuern und die vier Bereiche der Gemeinnützigkeit
- Umsatzsteuer
- Weitere Steuern
- Buchführung
- Mitgliedsbeiträge, Spenden, Veranstaltungen, Sponsoring
- Vermietung und Verpachtung
- Vergütungen, Übungsleiter- und Ehrenamtspauschale
- Bewirtung der Mitglieder, Geschenke und Vereinsarbeit
- Vereinsvermögen

Es findet keine rechtliche Beratung statt!

### Kurs-Nr. 50065

25.04.2026

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 53,50 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

## 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.

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## Liberating Structures – kommunikative Meetings



### Mehr Beteiligung und bessere Zusammenarbeit – Web-Seminar –

Viele Meetings verlaufen ineffizient: Wenige sprechen, viele hören zu, echte Lösungen bleiben aus. Liberating Structures bieten einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um Diskussionen dynamischer zu gestalten, kollektives Wissen zu nutzen und bessere Entscheidungen zu treffen. Sie machen Zusammenarbeit effektiver – egal ob in kleinen Teams oder großen Organisationen.

Statt starrer Abläufe sorgen flexible Strukturen für echte Beteiligung und Innovation. Sie ermöglichen es jedem, sich aktiv einzubringen, Perspektiven zu erweitern und komplexe Herausforderungen gemeinschaftlich zu lösen. So entstehen produktive, interaktive Meetings mit messbarem Mehrwert.

Highlights:

- 33+ Methoden für interaktive Meetings
- Förderung von Kreativität und Partizipation
- Strukturierte, aber flexible Zusammenarbeit
- Bessere Entscheidungen durch kollektive Intelligenz
- Einsetzbar in Teams, Organisationen und Großgruppen

### Kurs-Nr. 50420

03.03.2026

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 €

Zoom

Thorsten H. Bradt





## Elevator Speech – Überzeugen in 3 Minuten



### – Web-Seminar –

Ob im Gespräch mit Kunden, im Job-Interview oder beim Netzwerken – oft? entscheidet eine kurze, präzise Botschaft? über den Erfolg des jeweiligen Anliegens. Die Elevator Speech – in Anlehnung an den Elevator Pitch – hilft, Ideen in wenigen Sekunden überzeugend zu präsentieren und das Interesse des Gegenübers zu gewinnen. Dabei zählt jedes Wort, jede Betonung, jede Geste.

Mit einer klaren Struktur, gezieltem Storytelling und einer an die Ziel- bzw. Bedarfsgruppe angepassten Sprache bleibt die Botschaft? im Gedächtnis. Wer die Kunst der kurzen, wirkungsvollen Speech beherrscht, kann sich in jeder Situation souverän präsentieren und Chancen optimal nutzen – Überzeugen in 3 Minuten.

Highlights:

- Die ideale Struktur für eine überzeugenden „Speech“
- Storytelling-Techniken für maximale Wirkung
- Überzeugende Stimme, Körpersprache und Betonung
- Flexibel Anpassung an verschiedene Situationen
- Klare und prägnante Kommunikation bzw. Präsentation

### Kurs-Nr. 50425

05.03.2026

Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 €

Zoom

Thorsten H. Bradt

## Erfolgreiches Design mit Canva – Profi – Workflows



### Content Marketing mit „WOW“-Effekt

#### – Web-Seminar –

In der digitalen Kommunikation kommt visuellen Inhalten eine zentrale Bedeutung zu. Die Umsetzung kreativer Designideen fällt mittels Canva besonders leicht, da die Bedienung seiner Werkzeuge intuitiv geschieht und darüber hinaus zahllose Vorlagen zur Inspiration sowie zur individuellen Anpassung bietet. Canva ermöglicht das Erstellen anspruchsvoller Layouts und Grafiken für unterschiedliche Anwendungsbereiche – zunächst ohne fachliche Vorkenntnisse. Canva stellt sich nicht zuletzt für die Produktion von Social-Media-Content und gerade auch für die äußerst beliebte Plattform Instagram als besonders geeignet dar. Für Selbstständige, Unternehmen und Kreative gilt allerdings, dass diese zumeist ein Corporate Design (CD) zu beachten haben. Außerdem ist ein professionelles Social Media Marketing auf originären Content, der sich im Idealfall viral verbreitet, ausgerichtet, weshalb dieser regelmäßig individuell erarbeitet werden muss.

Highlights:

- Kreatives Design und Kampagnen mit Canva
- Design-Prinzipien für wirkungsvolle Inhalte
- Farbpsychologie und Typografie für starke Markenauftritte
- Gestaltung ansprechender Social Media-Posts
- Praxisübungen für ideenreiche Layouts und Grafiken



### Kurs-Nr. 50430

17.03.2026

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 €

Zoom

Thorsten H. Bradt

## Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram



### Strategien für mehr Reichweite und Engagement

#### – Web-Seminar –

Instagram ist eine der wichtigsten Social-Media-Plattformen für Selbstständige, Unternehmen und Kreative. Erfolgreiche Kampagnen erfordern jedoch einen entsprechend gestalteten Content, der sich im Idealfall viral verbreitet. Dazu sind insbesondere ein strategisches Vorgehen sowie eine professionelle Einbindung geeigneter Apps zur Analyse von Reichweite und Engagement bzw. sozialer Interaktionen mit den Followern notwendig. Mittlerweile bieten sich zur Produktion entsprechender Inhalte auch spezifische KI-Tools an.

Der gekonnte Einsatz von Instagram im Social Media Marketing bedingt zudem ein grundlegendes Verständnis von Hashtags, Algorithmen und Insights sowie auch ein Community-Management. Schließlich sind es das Zusammenspiel dieser Faktoren und eine systematische Suchmaschinenoptimierung von Inhalten, die sowohl eine nachhaltige Kundenbindung als auch ein organisches Wachstum bedingen.

Highlights:

- Prinzipien einer professionellen Instagram-Nutzung
- Storys, Reels und Post für eine hohe Reichweite
- Hooks zur strategischen Vermarktung von Content
- Ideale Posting-Zeiten und Algorithmen-Tricks
- Etablierte KI-Tools zur Generierung viraler Inhalte

### Kurs-Nr. 50435

19.03.2026

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 €

Zoom

Thorsten H. Bradt

## Wordpress – einfach genial und genial einfach



### – Web-Seminar –

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress – ein „einfach geniales“ Content-Management-System (CMS), da es sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach“ präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem Ansatz zur zielgerichteten Inhaltsverwaltung (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem strategischen Marketing. WordPress ermöglicht insoweit eine direkte Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen mit einschlägigem Content.

Dazu stehen unter anderem sein übersichtliches Backend, sein Redaktionssystem sowie diverse Editoren – wie beispielsweise Gutenberg oder Elementor – mit ihrer hohen Anzahl gerade an interaktiven Elementen (Slide-Shows, Formulare usw.) zur Verfügung. Das führende CMS eröffnet ebenfalls eine Optimierung von Websites für Suchmaschinen (Search Engine Optimization bzw. SEO).

Highlights:

- Essentials zum Content Management und Marketing
- Struktur moderner bzw. responsiver Websites
- WordPress hinter den Kulissen – das Backend
- Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins)
- Praxisnahe Erstellung eines Beispielprojekts

### Kurs-Nr. 50440

09.05.2026

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 57,00 €

Zoom

Thorsten H. Bradt





## MS Project im klassischen Projektmanagement



### Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

#### – Web-Seminar –

Ein klassisch phasenbasiertes – traditionelles oder auch prädiktives – Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gant-Diagramm (Wasserfallmodell). Ausgangspunkt professioneller Planungsansätze ist häufig ein Netzplan zur Berechnung einschlägiger Zeiten. MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze sowie eine Einbindung von MS Copilot, der nativen KI von Microsoft

#### Highlights:

- Projektplan und Gant-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge
- Netzplan, Projektziele, Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
- Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- Der Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

#### Kurs-Nr. 50445

06.06.2026

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 85,50 €

Zoom

Thorsten H. Bradt

## Kompetenzentwicklung / Persönlichkeitsentwicklung

### Digitale Kompetenz



#### – Web-Seminar –

Die Digitalisierung hält immer mehr Einzug in unser Arbeits- und Privatleben. Dabei stellen sich Fragen wie:

Sind wir mit der digitalen Evolution auf dem Laufenden geblieben?

Haben wir die wichtigsten Begriffe und die Funktionsweisen von Computer und Internet im Blick?

Sind wir sicher im Umgang mit digitalen Daten?

Wenn man sich den europäischen Referenzrahmen für digitale Kompetenz anschaut sind folgende Punkte elementar wichtig:

- Informations- und Datenkompetenz
- Kommunikation und Zusammenarbeit
- Erstellung digitaler Inhalte
- Sicherheit
- Problemlösung

Die hier geforderten Kompetenzen, die europaweit als Standard definiert sind, werden im Kurs detailliert vorgestellt und in praktischen Übungen auch gleich ausprobiert.

So testen und steigern Sie Ihre digitale Kompetenz und bekommen mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende IT-Kenntnisse

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

#### Kurs-Nr. 51810

27.05.2026 - 03.06.2026

Mittwoch, 17:15 - 20:15 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

## Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten



#### – Web-Seminar –

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Inhalt:

- Cybermobbing
- Cybergrooming
- Sicherheit im Netz
- Soziale Medien
- Videospiele
- Sexting

#### Kurs-Nr. 51830

05.02.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51832

16.03.2026

Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51834

28.04.2026

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51836

12.06.2026

Freitag, 18:00 - 20:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

VHS:  
Hier lebt die  
Vielfalt!





## 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 und einen Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

Jeder Teilnehmer erhält nach vollständigem Besuch des Kurses eine Teilnahmebestätigung. Ideal als Ergänzung der Bewerbungsunterlagen.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

### Kurs-Nr. 50110

18.03.2026 - 28.03.2026

Mittwoch + Samstag, 18:00 - 20:30 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 88,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Lehrbuch

Zoom

Dorothea Fudickar

## Cool bleiben in der Prüfung – Schluss mit Prüfungsangst!

NEU

### Für Jugendliche und junge Erwachsene

Ob mündliche Prüfung, Abitur, Kolloquium oder Präsentation – wer kennt sie nicht, die Nervosität kurz vor dem Start? In diesem Kurs lernst du, mit Stress und Aufregung souverän umzugehen und deine Stärken gezielt einzusetzen. Du entdeckst Techniken, um Prüfungsangst zu überwinden, dich optimal vorzubereiten und selbstbewusst aufzutreten.

Gemeinsam üben wir Entspannungstechniken, Zeitmanagement und Lernstrategien – und simulieren echte Prüfungssituationen, damit du bestens gewappnet bist. So gehst du mit einem sicheren Gefühl in deine nächste Prüfung!

### Kurs-Nr. 92005

Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 24.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

4 Termine, 16 U-Std., 92,80 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

## Clever planen, smart sparen: Dein Start in die Zukunft

### – Wochenendseminar –

Steigende Kosten, Inflation, Wertverfall – Finanzbildung ist heutzutage wichtiger denn je und beschäftigt Jugendliche und junge Erwachsene nicht nur wegen der unsicheren politischen Lage immer mehr. Eine zentrale Eigenschaft für einen erfolgreichen Lebens- und Berufsstart stellt die Fähigkeit dar, mit Geld umgehen zu können und verantwortungsvoll zu wirtschaften. In diesem Kurs erfährt Ihr wichtiges zu den Themen

Zahlungsverkehr (Girokonto und mehr), Sparen für die Zukunft (Altersvorsorge, ...), Finanzierung (Kredite, Schufa, ...) und Versicherungen. Alles wird mit einem Praxisteil unterlegt und an Beispielen geübt.

### Kurs-Nr. 50150

11.04.2026

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 43,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

## Steigern Sie Ihre mentale Fitness! Intensivkurs Gehirn-Jogging

### – Wochenendseminar –

Kleine Veränderungen bewirken viel!

In einem speziell entwickelten Zirkeltraining trainieren Sie in einer kleinen Gruppe Ihre mentale Leistungsfähigkeit.

Sie lernen praktische Übungen kennen, die sich gut im Job und im Alltag integrieren lassen. Denn schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntaining verbessern Sie Ihre geistige Fitness. Sie können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren und bleiben emotional stabiler im Job und im Alltag. Die Übungen sind vielseitig angelegt:

Bewegungsübungen zur Stärkung der Koordination und Kombinationsfähigkeit sowie dem Gleichgewichtssinn, Wahrnehmungs- und Fokussierungsübungen für den Ausbau der Aufmerksamkeitsspanne, Konzentrationsübungen für eine bessere Merkfähigkeit, Übungen, die die Denkgeschwindigkeit steigern, Übungen zur Verbesserung der Vorstellungskraft und räumlichen Denken als Ressource für Kreativität und Entwicklung eines starken motivierenden Zielbildes, Übungen nach Jacobsen zur Progressiven Muskelentspannung. Außerdem diverse Atem-Übungen, die in belastenden Situationen Ihr Stressempfinden positiv beeinflussen und für eine Balance sorgen.

Wenn Sie sich noch fragen: Gehirn-Jogging als Intensivkurs, kann mir das gelingen?

Ja! Sie werden mit jeder Übung vertraut gemacht. Mit den Wiederholungen entsteht eine gewisse Routine, so dass Sie diese Übungen gut zu Hause fortsetzen können.

### Kurs-Nr. 50530

Freitag, 20.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 21.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 13 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Bei nachfolgenden Kursen geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie. Beachten Sie den Hinweis in der Kursbeschreibung.

## Storytelling: Kunst des beeindruckenden Erzählens



### – Web-Seminar –

Geschichten haben die Kraft, Menschen zu berühren, zu begeistern und zu überzeugen – weit mehr als bloße Fakten. Ob in Präsentationen, Meetings, Verkaufsgesprächen oder im privaten Gespräch: Wer seine Botschaft in eine gute Story verpackt, bleibt im Kopf und im Herzen seiner Zuhörer. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie fesselnde Geschichten entwickeln, die Aufmerksamkeit gewinnen und nachhaltig wirken. Sie entdecken, wie Sie mit Struktur, Emotionen und Bildern Ihre Botschaften lebendig gestalten – und so Ihre Wirkung spürbar steigern.

Das erwartet Sie: Storytelling-Grundlagen: Was gute Geschichten ausmacht, Emotionen wecken: Bilder, Sprache und Spannung gezielt einsetzen, Struktur für Wirkung: Vom packenden Einstieg bis zum erinnerungswürdigen Schluss sowie Praxistraining: Eigene Geschichten entwickeln und überzeugend erzählen

Mit Durchführungsgarantie!

### Kurs-Nr. 50542

12.02.2026

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

## Kraft des Schweigens – wie mit weniger Worten mehr erreicht wird



### – Web-Seminar –

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten? Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Das erwartet Sie: Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern. Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien.

Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen.

Praxisnahe Impulse: Wie Sie Schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag strategisch einsetzen.

Mit Durchführungsgarantie!

### Kurs-Nr. 50544

13.04.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

## Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen – Deine Stärken in Beruf und Alltag



### – Web-Seminar –

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie: Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen  
Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen  
Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen

Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

Mit Durchführungsgarantie!

**Kurs-Nr. 50546**

08.05.2026

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Matthias Dahms

## Projektmanagement – Workshop



### – Web-Seminar –

Projekte erfolgreich zu planen und umzusetzen ist mehr als To-Do-Listen abhaken – es erfordert klare Ziele, strukturierte Vorgehensweisen und gutes Teammanagement. Ob Sie ein kleines Vorhaben koordinieren oder komplexe Projekte leiten: Wer die Grundlagen des Projektmanagements beherrscht, spart Zeit, reduziert Risiken und steigert die Erfolgsquote. In diesem Workshop erhalten Sie das praxisnahe Handwerkszeug, um Projekte von der Idee bis zum Abschluss souverän zu steuern. Sie üben, Meilensteine realistisch zu setzen, Ressourcen effizient einzusetzen und Teams motiviert auf Kurs zu halten – auch wenn Herausforderungen auftreten.

Das erwartet Sie: Die Phasen eines Projekts – vom Start bis zum erfolgreichen Abschluss, Zieldefinition und Priorisierung: Klarheit von Anfang an, Zeit- und Ressourcenplanung, die funktioniert, Risiken früh erkennen und gegensteuern sowie Kommunikation und Motivation im Projektteam sicherstellen

Mit Durchführungsgarantie!

**Kurs-Nr. 50548**

20.05.2026

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Matthias Dahms

## Projektmanagement – Workshop



### – Web-Seminar –

Fühlen Sie sich manchmal übersehen, obwohl Sie viel beizutragen haben? Sie möchten souveräner wirken – ohne sich zu verbiegen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre stille Seite besser zu verstehen, Stärken gezielt zu nutzen und neue Wege der persönlichen Wirkung zu entdecken. Erfahren Sie, wie Sie sich selbstbewusst zeigen können – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen –, ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein.

Das erwartet Sie: Selbstannahme und innere Blockaden lösen,

Stille Stärken erkennen und gezielt einsetzen,  
Verhalten verändern, ohne die Persönlichkeit zu verleugnen,

Körpersprache und rhetorische Wirkung für leise Menschen,

Mehr Sichtbarkeit im Beruf und im sozialen Umfeld sowie

Austausch, Reflexion und konkrete Handlungsideen für deinen Alltag

Durchführungsgarantie!

**Kurs-Nr. 50550**

16.06.2026

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

## Rhetorik und Dialektik

### – Wochenendseminar –

Das sichere Auftreten ist auch in Zeiten der Digitalisierung ein Muss in vielen Arbeitsbereichen. Das erfolgreiche Kommunizieren mit den Kolleg/innen, den Vorgesetzten, aber auch dem Partner oder Freunden ist wichtig. Und es kann gelernt werden. Egal ob das Präsentieren vor einer großen Gruppe oder das Konfliktgespräch mit den Kolleg/innen – mit professionellen Techniken der Kommunikationstheorie können wir aktiv Einfluss darauf nehmen, wie wir in solchen Situationen wirken und wahrgenommen werden.

Inhalte des Seminars sind u. a.:

- Rhetorik, Begriffsklärung und Methoden zur Anwendung
- Grundlagen der Präsentation
- Die Signale für ein sicheres Auftreten
- Mimik, Gestik, Haltung trainieren
- „Sprechdenken“ als Methode
- Methoden zur Überwindung von Redeangst
- Füllwörter minimieren

Das Seminar ist interaktiv aufgebaut. Die vermittelten Inhalte werden erprobt und dynamisch mit den Teilnehmer/innen durchgeführt.

**Kurs-Nr. 50570**

Samstag, 28.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 01.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 109,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

## Erfolgreich kommunizieren, schlagfertig argumentieren

### – Wochenendseminar –

Was können wir tun, wenn wir verbal attackiert werden? Egal ob mit einer sarkastischen Bemerkung eines Freundes oder einer hinterlistigen Frage des Kollegen auf der Arbeit – solche Situationen bringen uns schnell aus der Fassung. Doch mit ein paar rhetorischen Strategien lassen wir uns nicht so schnell überlisten.

Gemeinsam wollen wir trainieren, wie wir in solchen Situationen bewusst handeln, selbstbewusst auftreten und uns nicht aus der Ruhe bringen lassen.

Inhalte des Seminars sind u. a.:

- Kommunikationsgrundlagen (Watzlawick, aktives Zuhören, Kommunikationsebenen)
- Rhetorische Finesse entwickeln
- Sicheres Auftreten in herausfordernden Situationen
- Selbstregulierung
- Deeskalationsmethoden anwenden
- Konfliktlösungsstrategien entwickeln

Das Seminar ist interaktiv aufgebaut. Die vermittelten Inhalte werden erprobt und dynamisch mit den Teilnehmer/innen durchgeführt.

**Kurs-Nr. 50575**

Samstag, 07.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 08.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 109,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

## Stiftung Kinder forschen: Kinder in Bewegung

NEU

### – halbtags –



Kinder sind immer in Bewegung – so erforschen sie die Welt. Sie sammeln Erfahrungen, gewinnen Erkenntnisse, kommunizieren,

drücken ihre Gefühle und Bedürfnisse aus. Und sie erleben die Wirksamkeit ihres Handelns vielfach durch Bewegung: Was kann ich bewegen? Was bewegt mich?

In der regionalen Fortbildung „Kinder in Bewegung“ erkunden wir unsere Bewegungsbiografien und erforschen gemeinsame Bewegungsräume. Im Mittelpunkt steht dabei die Erfahrung von Selbstwirksamkeit bei Kindern. Unterschiedliche Praxisideen veranschaulichen Ihnen die Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und gewohnten Bewegungsabläufen. Für diese Fortbildung benötigen Sie kein Vorwissen und Sie können die Praxisideen leicht in den pädagogischen Alltag integrieren.

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

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie auf Seite 31.





## Kurse nur für Frauen

## Selbstmarketing für Frauen, die Ihre Chancen nutzen wollen



### – Web-Seminar –

Sie leisten viel – aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen – ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt.

Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im Beruf und im Privatleben.

Das erwartet Sie: Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren, Sichtbarkeit schaffen – ohne Authentizität zu verlieren,

Selbstzweifel als Chance nutzen: Resilienz im Selbstmarketing,

Wirkung gezielt steigern durch Sprache, Haltung und Körpersprache sowie

Praxisübungen, Austausch und Feedback in geschütztem Rahmen

Zeigen Sie, was in Ihnen steckt – und lassen Sie Ihre Leistungen für Sie sprechen.

Mit Durchführungsgarantie!

### Kurs-Nr. 50710

06.03.2026

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

## Wie Frauen Führung neu definieren



### – Web-Seminar –

Was passiert, wenn Frauen ihren eigenen Führungsstil entwickeln? Wenn sie nicht „funktionieren wie Männer“, sondern ihre Stärken wie Empathie, Klarheit, Dialogfähigkeit und Teamgeist gezielt einsetzen?

Dieses Online-Seminar richtet sich an Frauen, die führen – oder führen wollen – und dabei ihre ganz eigene Führungsidentität entwickeln möchten. Gerade die Phase, in der Frauen sichtbar werden, sich für Leitungsaufgaben empfehlen und mehr Verantwortung übernehmen, ist entscheidend: Wer hier Klarheit über die eigene Haltung und Wirkung gewinnt und überzeugend nach außen kommuniziert, nutzt ein Sprungbrett in die Chefetage.

Im Mittelpunkt steht ein neuer, weiblicher Blick auf Führung: Statt Dominanz und Kontrolle geht es um Sinn, Vertrauen, Kooperation und Haltung. Anhand von zehn prägnanten Gegensatzpaaren („Eva-Style vs. Adam-Style“) reflektieren Sie Ihre Rolle, Ihre Wirkung und Ihre nächsten Schritte als Führungskraft – klar, souverän, inspirierend.

Das erwartet Sie: Zehn starke Thesen zu moderner, weiblicher Führung,

Reflexion und Entwicklung Ihres eigenen Führungsstils,

Übungen zu Haltung, Kommunikation und Führungswirkung,

Erfahrungsaustausch in geschützter Runde sowie

Inspiration, Bestärkung und konkrete Werkzeuge für Ihren Führungsalltag

Führen Sie auf Ihre Weise – klar, wirksam und mit einer Haltung, die inspiriert.

Mit Durchführungsgarantie!

### Kurs-Nr. 50715

17.03.2026

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms



## Souverän durchsetzen – geschätzt bleiben



### – Web-Seminar –

Sie haben Können, Engagement und Ideen – aber oft sind andere lauter oder schneller? Vielleicht halten Sie sich zurück, um nicht als „zu forsch“ zu gelten. Oder Sie erleben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammenpassen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten – ohne Härte, aber mit Wirkung.

Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auftreten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen – auch wenn es Gegenwind gibt.

Das erwartet Sie: Stärke zeigen, ohne hart zu wirken,

Durchsetzen – ohne sich rechtfertigen zu müssen, Körpersprache, Stimme und Sprache gezielt einsetzen, das „Ellenbogen-Dilemma“ meistern, Strategien für mehr Einfluss und Präsenz sowie Übungen und Austausch in motivierender, geschützter Runde

Nehmen Sie Fahrt auf – und erreichen Sie Ihr Ziel souverän und mit Rückhalt.

Mit Durchführungsgarantie!

### Kurs-Nr. 50720

28.04.2026

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms





**VHS:  
Vielfalt hat  
Substanz**

**Power-Rhetorik für Frauen,  
die überzeugen wollen**



**– Web-Seminar –**

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben.

Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

Das erwartet Sie: Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an,  
Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung,  
Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif,  
Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen sowie  
Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll  
Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

Mit Durchführungsgarantie!

**Kurs-Nr. 50725**

04.05.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung  
Matthias Dahms

**Nein sagen – aus der  
Harmoniefalle ausbrechen**



**– Web-Seminar –**

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse.

Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer.

In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden.

Das erwartet Sie: Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen,

Klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche,  
Grenzen setzen, ohne zu verletzen,  
Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen,

Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache sowie

Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen

Sagen Sie Ja zu sich selbst – und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen.

Mit Durchführungsgarantie!

**Kurs-Nr. 50730**

26.06.2026

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung  
Matthias Dahms

**Bildungsurlaub (BU)**

**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.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite 8.

NEU

**BU In der Ruhe liegt die Kraft**

**Meditation & Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag  
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Im hektischen Berufsalltag fällt es vielen Menschen schwer, innezuhalten und wirklich zur Ruhe zu kommen. Dieser fünftägige Bildungsurlaub bietet Raum zum Durchatmen, zur Entschleunigung und zum bewussten Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments. Sie lernen verschiedene Formen der Meditation und Achtsamkeit kennen und erfahren, wie sie diese wirksam in ihren Alltag integrieren können, für mehr Gelassenheit, Präsenz und Lebensfreude.

Ziele:

- Grundprinzipien von Achtsamkeit und
- Meditation verstehen
- Bewusstheit für Körper, Gedanken und Gefühle entwickeln
- Methoden der Selbstberuhigung und Stressbewältigung erlernen
- Konzentration, Präsenz und emotionale Balance stärken
- Achtsamkeit in Alltag und Beruf integrieren

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. 50900**

09.03.2026 - 13.03.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.02.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jennifer Heeschen



## BU Stark im Sturm

NEU

### Von Erschöpfung zur Lebensenergie

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

5-Tage Resilienz, Nervensystem & mentale Balance im Arbeitsalltag

Viele Beschäftigte erleben im Arbeitsalltag anhaltende Anspannung, Druck oder innere Erschöpfung. Dieser Bildungsurlaub lädt dazu ein, das Nervensystem zu verstehen, Stressreaktionen zu regulieren und die eigene Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen. Mit Wissen aus der modernen Stress- und Traumaforschung, Körper- und Achtsamkeitspraxis sowie gezielten Mentaltechniken entwickeln die Teilnehmenden Wege, um Überforderung zu wandeln, innere Sicherheit zu stärken und neue Kraft zu schöpfen – für einen ausgeglichenen, lebendigen Alltag.

#### Ziele:

- Verstehen, wie Stress, Erschöpfung und Antriebslosigkeit entstehen
- Eigene Stress- und Erschöpfungsmuster erkennen
- Strategien zur Nervensystemregulierung und Selbstberuhigung entwickeln
- Lebensenergie und innere Motivation stärken
- Resilienz, Selbstfürsorge und mentale Balance im Berufsalltag 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. 50905

20.04.2026 - 24.04.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 16.03.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jennifer Heeschen

## BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Steigern Sie Ihre mentale Fitness. 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 Gehirnbildungen 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.

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. 50910

13.04.2026 - 17.04.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

## BU Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining! Relaxation der Gehirnzellen TZ

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.**

Bringen Sie Ihr Gehirn mit gezielten Übungen in eine Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung. So gelingt es Ihnen emotional stabiler und gelassener auf herausfordernde Situationen im Job und im Alltag zu reagieren.

Schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntraining zur Relaxation verbessern Sie Ihren mentalen Zustand. Sie können sich besser konzentrieren, befreien sich schneller aus einem emotional angespannten Zustand, werden ruhiger und klarer in Ihrer Kommunikation.

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und welchen Faktoren unsere Wahrnehmung und Reaktion beeinflussen. 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. Sie gewinnen innere Stabilität und können so Ihr Verhalten besser steuern (Impulskontrolle). Sie lernen Übungen kennen, die Ihnen helfen in angespannten Situationen Distanz einzunehmen und „einen kühlen Kopf“ zu bewahren. Sie trainieren ihre Vorstellungskraft für ein kraftgebendes Zielbild, dass Ihnen in schwierigen Zeiten eine Orientierung gibt.

Wenn Sie sich noch fragen: Gehirntraining wozu? Mit Gehirnübungen zur mentalen Ruhe regulieren Sie positiv das eigene Stressempfinden und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

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. 50913

20.04.2026 - 24.04.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 140,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 16.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

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

**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.  
Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite 8.



# MEDIEN ZENTRIUM



## Medien zum Anfassen - für Salzgitter

Das Medienzentrum ist Teil des Fachdienstes Kultur der Stadt Salzgitter. Wir informieren über kulturelle und andere Ereignisse von öffentlichem Interesse, unterstützen Schulen und andere Bildungsstätten in der Vermittlung von Medienkompetenz und betreuen eigene Medienprojekte.

## Unsere Leistungen auf einen Blick

- Durchführung von Programmen zur Förderung von Medienkompetenz
- Medienpädagogische Beratung für Schulen
- Verleih von Medien- und Technik-Ausstattung wie z.B. Kameras, Tablets, Beschallungsanlagen, Robotern und Unterrichtsmedien
- Betreuung von Social-Media-Auftritten (Salzgitter Kultur)
- Live-Übertragung von Ratssitzungen und anderen Ereignissen
- Dokumentation von Veranstaltungen von öffentlichem Interesse oder historischer Relevanz
- Unterstützung der städtischen Kommunikation durch die Erstellung von Videos und Social-Media-Posts

## Folgt uns auf WhatsApp!



Salzgitter Kultur



## Kontakt

Medienzentrum der Stadt Salzgitter  
Wehrstraße 29  
38226 Salzgitter-Lebenstedt

Telefon Verleih: 05341 839 4155  
Telefon Medienzentrum: 05341 839 4158  
E-Mail: [Medienzentrum@stadt.salzgitter.de](mailto:Medienzentrum@stadt.salzgitter.de)

[www.salzgitter.de](http://www.salzgitter.de)



## BU Raus aus dem Hamsterrad – ein starkes Außen resultiert aus einem selbstbewussten Innen

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte 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 biegt 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®-Trainingssystem 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!

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. 50915

04.05.2026 - 08.05.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 € zzgl. 49,50 € für das Lehrbuch, das mit der Dozentin abgerechnet wird.

Alternativ kann das Buch ausgeliehen werden.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 30.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Heike Schirmer

## BU Energie für Beruf und Alltag tanken

### – Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –

**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 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. 50920

09.03.2026 - 13.03.2026

Montag, 09:00 - 12:30 Uhr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.02.2026

5 Termine, 20 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Martina Reichelt

## 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. 50925

18.05.2026 - 22.05.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 13.04.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Adam Andrissek

**VHS:  
in Balance  
bleiben**



## BU Dem Leben eine neue Richtung geben – Gelassenheit und innere Stärke im Beruf und Alltag

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Der Alltag fordert uns ständig: Termine, Verantwortung, ständige Erreichbarkeit – das Hamsterrad dreht sich immer schneller. Viele spüren, dass sie funktionieren, aber kaum noch zur Ruhe kommen.

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Gelegenheit, innezuhalten und bewusst neue Wege zu entdecken. Sie erfahren, wie Sie durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und gezielte Entspannung Ihre Ressourcen wieder stärken, Resilienz im Berufsleben fördern und Stress bewusst steuern können. Mit praxisnahen Übungen und Impulsen lernen Sie, Gelassenheit als tragende Grundlage für berufliche und persönliche Herausforderungen zu nutzen.

Gönnen Sie sich eine Woche, die wirkt: für mehr Klarheit, Lebensfreude und innere Balance – im Beruf und im Privatleben. Ein Bildungsurlaub, der nicht nur Erholung bietet, sondern Veränderung aktiv unterstützt.

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. 50930

08.06.2026 - 12.06.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 04.05.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Armbricht

**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.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite 8.

## Lieblingsort von Olga Kechter

### Zurück zu den Wurzeln – mit allen Sinnen

Am liebsten bin ich draußen in der Natur, besonders im Wald in Lichtenberg. Dort kann ich mich verbinden, durchatmen und neue Kraft schöpfen. Diese Erfahrung inspiriert auch meine Bildungsurlaube, in denen es um Ernährung, Stressreduktion und die einfache Umsetzung gesunder Routinen im Alltag geht.

Ich liebe es, pflanzenbasierte Gerichte zu kreieren, die Körper und Seele guttun, und lade dazu ein, die Kraft einer natürlichen, bewussten Ernährung selbst zu entdecken – frisch, saisonal und mit Liebe zubereitet.

Ich freue mich, dass der Kurs stattfinden kann, gerne mache ich Fotos und Videos.

## BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise

### – Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –

**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. 50935

16.03.2026 - 20.03.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.02.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter



## BU Souveränität gewinnen: Mit Rhetorik, Klarheit und sicherem Auftreten Ihre Persönlichkeit stärken

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Kennt Sie das? In wichtigen Gesprächen fehlen Ihnen die richtigen Worte, Sie möchten Nein sagen, aber tun es nicht, oder Sie fühlen sich vor Publikum unsicher?

In der modernen Arbeitswelt ist überzeugende Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg – und zu Ihrem Wohlbefinden! Dieser 5-tägige Bildungsurlaub ist Ihr intensives Training, um diese Lücken zu schließen und Ihre persönliche Wirkung nachhaltig zu stärken.

Wir geben Ihnen das Handwerkszeug an die Hand, um Klarheit in Ihre Botschaften zu bringen, Ihre Körpersprache gezielt einzusetzen und auch in Konfliktsituationen ruhig und souverän zu bleiben.

Nutzen Sie diesen Bildungsurlaub, um aus einem guten Kommunikator einen überzeugenden Akteur zu machen!

Sie erwerben wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Werkzeuge, um:

Ihre Botschaften zu schärfen und komplexe Inhalte präzise zu vermitteln.

Selbstsicherheit in herausfordernden Gesprächen und vor Gruppen zu gewinnen.

Konflikte souverän zu steuern und auf Kritik professionell zu reagieren.

Der Bildungsurlaub ist interaktiv aufgebaut. Die vermittelten Inhalte werden mit den Teilnehmenden erprobt und dynamisch durchgeführt.

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. 50945

15.06.2026 - 19.06.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 11.05.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert







## BU Schwierige Gespräche souverän führen und erfolgreich verhandeln

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Ihr Bildungsurlaub für berufliche und private Kommunikationsstärke

Ob im Büro oder zu Hause: Herausfordernde Gespräche oder knifflige Verhandlungen gehören zum Alltag. Lernen Sie, diese Situationen zukünftig souverän, zielorientiert und konstruktiv zu meistern – in jeder Lebenslage!

In unserem kompakten Vollzeit-Bildungsurlaub entwickeln Sie gezielt kommunikative und verhandlungstechnische Kompetenzen, deren Nutzen weit über den Beruf hinausgeht.

Was Sie lernen – für Business und Alltag:

Konflikte frühzeitig erkennen, angemessen reagieren und deeskalieren.

Professionelle Gesprächs- und Verhandlungstechniken sicher anwenden.

Auch in schwierigen Situationen die Kontrolle behalten und Ihre Ziele erreichen – im Job und in privaten Beziehungen.

Ideal für: Fach- und Führungskräfte, Mitarbeitende in Beratung und Kundenkontakt sowie alle Personen, die in ihrem Leben häufig herausfordernde Gespräche führen oder Verhandlungssituationen bewältigen müssen.

Nutzen Sie die Gelegenheit für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

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. 50950

24.08.2026 - 28.08.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 20.07.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

## BU Schwierige Gespräche souverän führen und erfolgreich verhandeln TZ

### – Wochenintensivkurs –

**Ihr Bildungsurlaub für berufliche und private Kommunikationsstärke**

Ob im Büro oder zu Hause: Herausfordernde Gespräche oder knifflige Verhandlungen gehören zum Alltag. Lernen Sie, diese Situationen zukünftig souverän, zielorientiert und konstruktiv zu meistern – in jeder Lebenslage!

In unserem kompakten Vollzeit-Bildungsurlaub entwickeln Sie gezielt kommunikative und verhandlungstechnische Kompetenzen, deren Nutzen weit über den Beruf hinausgeht.

Was Sie lernen – für Business und Alltag:

Konflikte frühzeitig erkennen, angemessen reagieren und deeskalieren.

Professionelle Gesprächs- und Verhandlungstechniken sicher anwenden.

Auch in schwierigen Situationen die Kontrolle behalten und Ihre Ziele erreichen – im Job und in privaten Beziehungen.

Ideal für: Fach- und Führungskräfte, Mitarbeitende in Beratung und Kundenkontakt sowie alle Personen, die in ihrem Leben häufig herausfordernde Gespräche führen oder Verhandlungssituationen bewältigen müssen.

Nutzen Sie die Gelegenheit für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

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. 50955

13.04.2026 - 17.04.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 140,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

## BU Ausbilderschein: Ausbildung der Ausbilder (IHK) – Intensivkurs

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.**

Hast du Lust, frischen Wind in deinem Betrieb zu bringen und neue Talente zu fördern? In unserem 50 Unterrichtsstunden umfassenden Intensivkurs „Ausbilderschein: Ausbildung der Ausbilder (IHK)“ in der Volkshochschule Salzgitter zeigen wir dir, wie du Auszubildende betreuen und auf ihrem Weg zum Erfolg unterstützen kannst!

Hier lernst du alles, was du benötigst, um Ausbildungsvoraussetzungen zu prüfen, effektive Ausbildungspläne zu erstellen und die perfekte Vorbereitung für die Einstellung deiner zukünftigen Fachkräfte zu meistern. Egal, in welcher Branche oder welchem Beruf du tätig bist – dieser Kurs ist für alle geeignet! Begleite deine Auszubildenden bis zu ihrem erfolgrei-

chen Abschluss. Werde ihr Mentor, ihr Coach und ihr größter Fan!

Der Vorbereitungskurs zur Ausbildeignungsprüfung ist mehr als nur ein Kurs – er ist der Schlüssel zu deiner Zukunft als kompetenter Ausbilder. Du lernst, wie man Wissen effektiv vermittelt, motiviert und inspiriert und wirst zu einem echten Profi, der seine Auszubildenden auf ihrem Weg begleitet. In diesem Kurs wirst Du intensiv auf die Prüfung gemäß der Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) der IHK vorbereitet.

Die Inhalte konzentrieren sich auf die berufs- und arbeitspädagogische Eignung und umfassen die Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in den Handlungsfeldern:

Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen

Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken

Ausbildung durchführen und erfolgreich abschließen

Kursinhalte im Detail:

- Erstellung und Erprobung eines pädagogischen Konzepts

- Durchführung einer Ausbildungssituation für praktische Prüfung

- Bearbeitung und Diskussion von typischen Fallbeispielen zur Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung

- Erfolgreich lernen in kleinen Gruppen – für Ihr bestes Prüfungsergebnis!

Die Ausbildeignungsprüfung ist nicht Bestandteil des Kurses und muss einzeln angemeldet werden. Die Kosten dafür belaufen sich auf ca. 210 €. Weitere Informationen. Die Prüfung und die Anmeldung dazu wird durch die IHK Braunschweig durchgeführt. Anmeldeschluss dazu ist jeweils der 20. des Vormonats. Mitzubringen sind: Arbeitsgesetze: ArbG (12,90 €), Beck-Texte im dtv, neueste Auflage

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. 50970

24.08.2026 - 28.08.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 50 U-Std., 445,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 20.07.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Swen Bosse



**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.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite 8.



## BU Grundlagen Programmierung mit Python 1 – Online-Bildungsurlaub

– Web-Seminar –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.**

Python ist wohl mit Abstand die beliebteste Programmiersprache der Zeit geworden. Python läuft auf allen Plattformen, egal ob Sie ein Windows, Mac oder ein Linux-Computer besitzen.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die noch keinerlei Erfahrungen mit der Programmierung gesammelt haben. Sie lernen in diesen Kurs am Beispiel von Python die Grundlagen der Programmierung kennen. In diesem Kurs werden Sie die elementaren Bestandteile wie Variablen, Kontrollstrukturen, Datentypen und deren Verwendung kennenlernen. Mit diesem Online-Format möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, einen Bildungsurlaub von zuhause oder aus dem Büro zu besuchen.

Inhalte:

- Datentypen
- Zeichenketten
- Variablen
- Listen
- Kontrollstrukturen
- Schleifen
- Benutzersteuerung
- Funktionen
- Module
- Input/Output
- das erste kleine Beispielprogramm uvm.

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt. Der Kurs ist aber auch als Wochenkurs für alle Interessierten buchbar.



Nach der Anmeldung zu diesem Kurs bekommen Sie eine genaue Anleitung was Sie auf Ihrem Gerät installieren und vorbereiten müssen. Um diesen Kurs reibungslos mitmachen zu können, ist es zu empfehlen, zwei Monitore oder ein Tablet und ein Monitor zu haben – ein Monitor zum Arbeiten und einen Monitor zum Zuschauen was der Trainer erklärt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem vorhandenen Betriebssystem. Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon.

Der Kurs arbeitet mit der vhs.cloud. Die Zugangsdaten werden Ihnen zu Beginn des Kurses mitgeteilt. Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder Laptop. Ihr Gerät sollte mit einem Mikrofon und einer Webkamera ausgestattet sein.

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

### Kurs-Nr. 51951

09.02.2026 - 13.02.2026

Montag - Freitag, 08:15 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 360,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 05.01.2026

vhs.cloud

Klaus Fabian

## BU Python mit KI lernen – Online-Bildungsurlaub



– Web-Seminar –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.**

Erweitern Sie Ihre Python-Kenntnisse und entdecken Sie, wie moderne Künstliche Intelligenz (KI) Ihren Lernprozess gezielt unterstützen kann!

Dieser praxisorientierte Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in Python – idealerweise durch den Einführungskurs erworben –, die ihre Kenntnisse vertiefen und gleichzeitig innovative, KI-gestützte Lernmethoden kennenlernen möchten. Im Fokus stehen praktische Übungen, interaktive Projektarbeit sowie der gezielte Einsatz von KI-Tools zur Unterstützung beim Programmieren.

Kursinhalte:

- Wiederholung und Vertiefung zentraler Python-Konzepte (z. B. Funktionen, Datenstrukturen, Module)
- Einführung in KI-gestützte Entwicklungsumgebungen und intelligente Assistenzsysteme
- Praktische Übungen mit KI zur Code-Generierung, Fehlersuche und Optimierung
- Entwicklung kleiner Python-Projekte mit KI-Unterstützung
- Reflexion über den sinnvollen Einsatz von KI im Lernprozess

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt. Der Kurs ist aber auch als Wochenkurs für alle Interessierten buchbar.

Voraussetzungen für die Teilnahme an dem Kurs: Teilnahme an „Einführung in die Programmierung mit Python“ oder vergleichbare Erfahrung mit Python Programmierung, sicherer Umgang mit Windows. Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon, zwei Monitore sind vorteilhaft.

Der Kurs arbeitet mit der vhs.cloud. Die Zugangsdaten werden Ihnen zu Beginn des Kurses mitgeteilt. Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder Laptop. Ihr Gerät sollte mit einem Mikrofon und einer Webkamera ausgestattet sein.

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

### Kurs-Nr. 51953

15.06.2026 - 19.06.2026

Montag, 08:15 - 15:30 Uhr

5 Termine, 360,00 € ohne Ermäßigung inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 11.05.2026

vhs.cloud

Klaus Fabian



## BU Englisch Auffrischung A2

NEU

– Wochenintensivkurs –  
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die den vorangegangenen Bildungsurlaub „BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1“ besucht haben. Als Quereinsteiger/in lassen Sie sich bitte beraten!

Die Dozentin arbeitet mit selbsterstellten Unterlagen.

### Kurs-Nr. 41930

06.07.2026 - 10.07.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 01.06.2026  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Kateryna Paladi

## BU Französisch für Anfänger/innen A1

NEU

– Wochenintensivkurs –  
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die keine Vorkenntnisse der französischen Sprache haben. 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. 42960

13.04.2026 - 17.04.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 09.03.2026  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Fabrice Tricault

**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.  
Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite 8.

## BU Französisch Auffrischung 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. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

### Kurs-Nr. 42965

23.03.2026 - 27.03.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 16.02.2026  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Fabrice Tricault

## BU Französisch Auffrischung A2

NEU

– Wochenintensivkurs –  
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die mindestens zwei Jahre Französischunterricht hatten und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-530078-1).

### Kurs-Nr. 42970

20.04.2026 - 24.04.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 23.03.2026  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Fabrice Tricault

VHS:  
Gemeinsam  
in Vielfalt



VHS:  
Treffpunkt der  
Gleichgesinnten

## BU Italienisch für „Null“ Anfänger/innen A1 – halbtags

NEU

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –  
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.  
Die Dozentin arbeitet mit eigens vorbereiteten Materialien.

### Kurs-Nr. 45986

23.02.2026 - 27.02.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 19.01.2026  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Cristina Paccanoni Beushausen





## BU Italienisch für Anfänger/innen Fortsetzungskurs A1 – halbtags

NEU

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –  
**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub  
anerkannt.**

Dieser Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache oder den BU Italienisch für „Null“ - Anfänger/innen A1 halbtags besucht haben.

Die Dozentin arbeitet mit eigens vorbereiteten Materialien.

**Kurs-Nr. 45988**

09.03.2026 - 13.03.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.02.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Cristina Paccanoni Beushausen

## BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub  
anerkannt.**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen oder komplett verschüttete Kenntnisse wiedererlangen wollen.

Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 1

**Kurs-Nr. 43975**

23.03.2026 - 27.03.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Rosa Rodriguez de Herfurtnr

## BU Spanisch 3 A2

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die Vorkenntnisse in der spanischen Sprache auf A1 Niveau haben und möglichst an einem Spanisch - Bildungsurlaub der Stufe 2 oder einem Abendkurs der Stufe Spanisch 3 teilgenommen haben. Der Besuch sollte nicht länger als ein Jahr zurückliegen.

Teilnehmer/innen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, sollten sich von der VHS individuell beraten lassen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514682-2), ab Lektion 1

**Kurs-Nr. 43985**

24.08.2026 - 28.08.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 20.07.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez



VHS:  
Wissen ist  
Macht

## BU Dänisch A1

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Wochenintensivkurs bietet einen Einstieg in die dänische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch Quereinsteiger/innen können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

**Kurs-Nr. 49901**

16.02.2026 - 20.02.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 12.01.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus



VHS:  
Stark in die  
Zukunft

**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.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite 8.



## EDV-Programme und Anwendungen

### 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.

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Themen könnten sein: 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.

Sie haben die Wahl zwischen der Nutzung unserer PCs/Laptops und Ihrem eigenen mitgebrachten Laptop.

#### Kurs-Nr. 51210

02.03.2026 - 04.03.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

#### Kurs-Nr. 51211

13.04.2026 - 15.04.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

### 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

Sie haben die Wahl zwischen der Nutzung unserer PCs/Laptops und Ihrem eigenen mitgebrachten Laptop.

#### Kurs-Nr. 51223

27.04.2026 - 29.04.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

#### Kurs-Nr. 51224

01.06.2026 - 03.06.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

## PC Campus Digitales Wissen



Willkommen im PC Campus: Digitales Wissen, Ihren Einstieg in die Welt der Computer und digitalen Technologien! In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Schritten, wie Sie Ihren PC effizient nutzen, alltägliche Aufgaben bewältigen und technische Hürden mit Leichtigkeit meistern. Themen wie Dateiverwaltung, E-Mail, Internetsicherheit, Textverarbeitung und praktische Anwendungen stehen im Mittelpunkt. Sie erhalten hilfreiche Tipps, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet.

Treten Sie ein in den PC Campus und erweitern Sie Ihr digitales Wissen!

#### Kurs-Nr. 51228

04.05.2026 - 06.05.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 57,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

#### Kurs-Nr. 51229

22.06.2026 - 24.06.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 57,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

## Word – Grundstufe

### – Wochenendseminar –

In diesem Word-Einstiegsseminar wird die grundlegende Arbeitsweise mit Word vermittelt.

Themen sind 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

#### Kurs-Nr. 51310

Samstag, 06.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 07.06.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 77,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

N.N.

## 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, 18.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 81,90 € ohne Ermäßigung inkl.

Unterrichtsmaterial

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.

## 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.

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

#### Kurs-Nr. 51800

Dienstag, 18.08.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 20.08.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 25.08.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Klaus Fabian





## Excel Grundlagen



### – Web-Seminar –

In diesem Webseminar erlernen Sie bequem von zu Hause aus die Grundlagen von Microsoft Excel. Es wird Ihnen vermittelt, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows. Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon, MS Excel ab Version 2016 muss auf dem eigenen PC installiert und betriebsbereit sein.

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

#### Kurs-Nr. 51801

Dienstag, 17.02.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 19.02.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 24.02.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Klaus Fabian



## Excel – berufliche Praxis Teil 1



### – Web-Seminar –

Die Anforderungen an Excel Tabellen, gerade im beruflichen Alltag, sind hoch. Oftmals stößt man an seine Wissensgrenzen.

In diesem Online-Kurs erlernen Sie die notwendigen grundlegenden Techniken, um solche Alltagsprobleme mit Excel zu lösen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse und Umgang mit Windows und Excel

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- Microsoft Office Excel (Version 2010 oder neuer)
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Empfohlen: Kamera (Webcam), damit die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Sie auch sehen können

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

#### Kurs-Nr. 51802

Mittwoch, 18.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 25.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

## Excel – berufliche Praxis Teil 2



### – Web-Seminar –

Im zweiten Teil unseres Online-Kurses rund um Excel im beruflichen Einsatz wollen wir uns noch tiefgreifender mit den Hürden beschäftigen, die in Excel auftauchen können.

Besonderes Augenmerk wird auf die Arbeit mit Pivot-Tabellen, sowie auf die erweiterten Formeln gelegt.

Im Workshop können eigene Problemstellungen geschildert werden, um Lösungsansätze zu erarbeiten.

Voraussetzung: Erweiterte Kenntnisse und Umgang mit Windows und Excel oder die Teilnahme an Teil 1.

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- Microsoft Office Excel (Version 2010 oder neuer)
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Empfohlen: Kamera (Webcam), damit die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Sie auch sehen können

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

#### Kurs-Nr. 51803

Mittwoch, 11.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 18.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

## Excel – für Fortgeschrittene



### – Web-Seminar –

In dieser praxisorientierten Online-Schulung vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und lernen fortgeschrittene Funktionen und Werkzeuge kennen, um komplexe Aufgaben effizient zu lösen.

Der Kurs richtet sich an Anwender/innen mit grundlegenden Excel-Erfahrungen, die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten.

Inhalte:

- Shortcuts
- Verschachtelte Funktionen
- Benutzerdefinierte Formatcodes
- Gemischte Bezüge
- Datums- und Zeitfunktionen
- Verweisfunktionen
- Datensuche mit VERGLEICH und INDEX
- Pivot-Tabellen

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- Microsoft Office Excel (Version 2010 oder neuer)
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Empfohlen: Kamera (Webcam), damit die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Sie auch sehen können

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

#### Kurs-Nr. 51804

Mittwoch, 08.04.2026, 17:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 15.04.2026, 17:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 22.04.2026, 17:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 29.04.2026, 17:00 - 20:15 Uhr

4 Termine, 16 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner





## 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.

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

### Kurs-Nr. 51805

Donnerstag, 26.02.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 03.03.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 05.03.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung  
vhs.cloud

Klaus Fabian



## Affinity Photo

### Bildbearbeitung Einführung



### – 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.

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

### Kurs-Nr. 51808

Donnerstag, 12.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Donnerstag, 19.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung  
vhs.cloud

Merle Hübner

## Affinity Photo

### Bildbearbeitung Aufbaukurs



### – Web-Seminar –

Dieser Onlinekurs ist für Teilnehmende konzipiert, die bereits erste Erfahrungen mit der Bildbearbeitungssoftware Affinity gemacht haben, respektive den Online-Einführungskurs Affinity Photo besucht haben.

Folgende Inhalte werden bearbeitet:

- Tonwert und Gradationskurven
- HSL und selektive Farbkorrektur
- Text mit Schnittmaske
- Ebenentechniken
- Unschärfe
- Portraitretusche
- Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse mit Windows, Internet und Affinity Photo

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- eine aktuelle Affinity Photo Installation
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Empfohlen: Kamera (Webcam), damit die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Sie auch sehen 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.

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

### Kurs-Nr. 51809

Mittwoch, 13.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 20.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 54,00 € 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 Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.



## Canva-Workshop: Grundkurs



### – Web-Seminar –

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LalDpNJOHzk>

Inhalt:

- Was ist Canva?
- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Grundfunktion
- KI-Features

### Kurs-Nr. 51918

29.01.2026

Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51920

17.03.2026

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51922

24.04.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51924

05.05.2026

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51926

19.06.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

## Web-Seminare

Ein Web-Seminar ist ein live im Internet stattfindendes Seminar. Die Teilnehmenden betrachten nicht irgendeine Aufzeichnung eines Dozenten / einer Dozentin, 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. Sie lernen unter Anleitung des Dozenten /der Dozentin gemeinsam mit anderen Teilnehmenden bequem von zuhause aus.

## Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung



### – Web-Seminar –

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

Inhalt:

- Erstellung von Videos
- Social Media Plan erstellen
- Beiträge automatisch hochladen
- Tipps & Tricks zu Social Media

### Kurs-Nr. 51928

28.01.2026

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51930

24.02.2026

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51932

14.04.2026

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51934

09.06.2026

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

## Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen



### – Web-Seminar –

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/vuDx-FQAcqY>

Inhalt:

- Präsentationsarten
- Übergänge
- Animationen
- Erstellung einer Präsentation
- Aufnahme einer Präsentation

### Kurs-Nr. 51936

11.02.2026

Mittwoch, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51938

09.03.2026

Montag, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51940

01.04.2026

Mittwoch, 17:30 - 19:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51942

10.06.2026

Mittwoch, 17:30 - 19:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger





## Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media



### – Web-Seminar –

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen. Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/9sQ81Us5Fw8>

Inhalt:

- Grundkurs Canva
- Social Media Plan
- Videoerstellung
- Vorlagen erstellen
- Marke erstellen
- Projekte sortieren
- KI einsetzen

### Kurs-Nr. 51944

07.02.2026

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51946

01.05.2026

Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

## Internet

### 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. Die Teilnehmer/innen bestimmen den Inhalt des Kurses mit. Themen könnten sein: die Nutzung von Suchmaschinen, Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit, das Entdecken sozialer Netzwerke oder Nachrichten. Das Web bietet unendliche Möglichkeiten.

### Kurs-Nr. 51232

18.03.2026 - 20.03.2026

Mittwoch - Freitag, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

### World Wide Web – die Reise geht weiter



Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter weiter auf Ihre faszinierende Reise in das World Wide Web begleiten. Am ersten Termin legen die Teilnehmer/innen gemeinsam mit dem Dozenten die einzelnen Themen des Kurses fest. Das World Wide Web bietet noch viel mehr Möglichkeiten.

### Kurs-Nr. 51233

20.05.2026 - 22.05.2026

Mittwoch - Freitag, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

## Suchmaschinen mit Künstlicher Intelligenz



### – Web-Seminar –

Sind Sie bereit, die Art und Weise, wie Sie Informationen im Internet suchen, zu revolutionieren?

Möchten Sie die fortschrittlichen Suchmöglichkeiten der neuen Generation von Suchmaschinen mit Künstlicher Intelligenz (KI) kennenlernen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Unsere praxisnahen Lektionen werden durch Anwendungsbeispiele ergänzt, um sicherzustellen, dass Sie die neuen Suchtechnologien sofort verstehen und anwenden können.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Online-Suchfähigkeiten verbessern möchten, unabhängig von technischem Vorwissen.

Inhalt:

- Funktionsweise der neuesten Suchalgorithmen mit KI
- Vorteile von maschinellem Lernen für personalisierte Suchergebnisse
- Verbesserungen in der semantischen Suche und natürlichen Sprachverarbeitung
- Anpassung der Suche an individuelle Bedürfnisse und Präferenzen
- Datenschutzaspekte und Ethik im Zusammenhang mit KI-gestützten Suchmaschinen

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Internetnutzung

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

### Kurs-Nr. 51814

10.06.2026

Mittwoch, 17:15 - 20:15 Uhr

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

vhs.cloud

Merle Hübner





## Künstliche Intelligenz

### – Web-Seminar –

Mittlerweile hat die Künstliche Intelligenz Einzug in unseren Alltag gehalten.

Suchmaschinen, Übersetzer, sprachgesteuerte Assistenten, im Auto, in Foto-Apps, in Industrie und Medizin und beim Klimaschutz – die Einsatzgebiete sind vielfältig.

Fast täglich tauchen zurzeit neben ChatGPT immer neue KI-Systeme im Internet auf z. B. Dalle-E, Midjourney, LLaMa oder LaMDa und Bard.

Wir müssen uns die Frage stellen: „Was geht hier vor?“ Texte generieren und Bilder per Prompt erzeugen ist das eine, eine KI in der beruflichen Arbeit das andere.

Definitiv geht es uns alle an. Wir müssen lernen. Dieser Kurs führt Sie strukturiert in die Welt der künstlichen Intelligenz ein. Unsere Fachdozentin zeigt Ihnen die Möglichkeiten aber auch die Risiken auf, welche die neuen KIs mit sich bringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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

#### Kurs-Nr. 51815

10.02.2026

Dienstag, 17:15 - 20:15 Uhr

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

vhs.cloud

Merle Hübner

## ChatGPT & Co. clever nutzen – Einführung ins effektive Prompting



### – Web-Seminar –

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT oder ähnlichen KI-Tools gesammelt, stoßen aber immer wieder an Grenzen, wenn es darum geht, wirklich hilfreiche oder kreative Ergebnisse zu erzielen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. In diesem praxisorientierten Online-Kurs lernen Sie, wie Sie durch effektives Prompting das volle Potenzial von KI-Programmen wie ChatGPT ausschöpfen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie klare, strukturierte und kreative Eingaben formulieren, um gezielt Antworten zu erhalten – sei es im Beruf, im Alltag oder für kreative Projekte.

Inhalte:

- Gibt es den perfekten Prompt?
- Praktische Prompt-Beispiele für verschiedene Anwendungsbereiche (z. B. Text, Ideenfindung, Perspektivwechsel)
- Nützliche Prompting-Techniken (z. B. Iteratives Prompting, Rollenbasiertes Prompting, Chain-of-Thought-Techniken)
- Grenzen der KI erkennen
- Datenschutz
- Übungen

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit ChatGPT oder vergleichbaren Tools (z. B. Bing, Gemini, Claude). Technische Grundkenntnisse im Umgang mit dem Browser werden vorausgesetzt.

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Empfohlen: Kamera (Webcam), damit die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Sie auch sehen können.

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

#### Kurs-Nr. 51818

20.04.2026

Montag, 17:00 - 20:00 Uhr

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

vhs.cloud

Merle Hübner

## Zoom – Professionell präsentieren & begeistern



### – Web-Seminar –

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/Proz\\_B9H860](https://youtu.be/Proz_B9H860)

Inhalt:

- Online-Knigge-Regeln
- Mikrofon- und Kamera einstellen
- Funktionen von Zoom
- Bildschirm teilen
- Präsentationsarten
- Spiele
- Teilnehmer einbeziehen
- Breakout-Sessions
- Umfragen

#### Kurs-Nr. 51840

05.02.2026

Donnerstag, 16:00 - 18:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51842

03.03.2026

Dienstag, 17:00 - 19:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51846

20.04.2026

Montag, 17:30 - 19:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51848

22.06.2026

Montag, 17:30 - 19:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger



vhs  
ERLEBNIS  
VERNETZUNG  
WISSEN

## Erlebnis vhs



## Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis – Regionen entdecken mit den Volkshochschulen in Südniedersachsen

Braunschweig | Duderstadt | Gifhorn | Göttingen | Goslar | Hann. Münden | Holzminden  
Osterode am Harz | Peine | Salzgitter | Seesen | Wolfsburg

Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf **Seite 32**.



## Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene



### – Web-Seminar –

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Durchführung von Meetings und möchtest professioneller moderieren? In diesem Aufbaukurs lernst du, wie du mit Programmen wie OBS Studio, Social Stream Ninja und dem Stream Deck deine Online-Präsentationen abwechslungsreich und klar strukturierst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du mit Zoom, Microsoft Teams oder Webex arbeitest, die vermittelten Inhalte sind plattformunabhängig. Neben der Technik stehen auch Präsentationsmethoden und dein Auftritt vor der Kamera im Mittelpunkt. Einige Programme sind nur in Englisch verfügbar, daher sind Grundkenntnisse hilfreich. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/dgyRQc76XBI>

Inhalt:

- Präsentationstechniken
- OBS
- Social Ninja Stream
- Stream Deck
- Technische Ausstattung
- Canva zur Erstellung von Inhalten

### Kurs-Nr. 51850

09.02.2026

Montag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51852

04.03.2026

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51854

28.05.2026

Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51856

25.06.2026

Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

## Web-Seminare

Ein Web-Seminar ist ein live im Internet stattfindendes Seminar. Die Teilnehmenden betrachten nicht irgendeine Aufzeichnung eines Dozenten / einer Dozentin, 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. Sie lernen unter Anleitung des Dozenten /der Dozentin gemeinsam mit anderen Teilnehmenden bequem von zuhause aus.

## KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität



### – Web-Seminar –

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

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. 18007

22.04.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

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

Helmut Lange

## KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger



### – Web-Seminar –

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Inhalt:

- Wofür kann man KI nutzen?
- Welche KI gibt es?
- Beispiele anhand von ChatGPT

### Kurs-Nr. 51860

03.02.2026

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51862

16.03.2026

Montag, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51864

08.04.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51866

02.06.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Keine Angst  
vor Bildung –  
Wir holen Dich ab!





### KI Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern



#### – Web-Seminar –

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHWCO>

Inhalt:

Tipps & Tricks für bessere Prompts

#### Kurs-Nr. 51868

03.02.2026

Dienstag, 18:00 - 18:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51870

04.03.2026

Mittwoch, 15:30 - 16:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51872

21.04.2026

Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51874

16.06.2026

Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer



#### – Web-Seminar –

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/\\_vjfVQJsJGI](https://youtu.be/_vjfVQJsJGI)

Inhalt:

Protokolle mit KI aufzeichnen und erstellen

#### Kurs-Nr. 51876

03.02.2026 - 16.06.2026

Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51878

02.03.2026

Montag, 16:00 - 16:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51880

27.05.2026

Mittwoch, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51882

30.06.2026

Dienstag, 17:30 - 18:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen



#### – Web-Seminar –

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/GLaYgHiY\\_Lg](https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg)

Inhalt:

- Gamma KI

- Powerpoint

- Erstellung von Präsentationen

- Präsentationsarten

- Struktur & Inhalt

#### Kurs-Nr. 51884

04.02.2026

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51886

03.03.2026

Dienstag, 19:30 - 20:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51888

13.04.2026

Montag, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

#### Kurs-Nr. 51890

09.06.2026

Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger





## KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf



### – Web-Seminar –

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem praxisnahen Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/INVj4tR8jl>

Inhalt:

Erstellung von einer eigenen KI mit Fotos, Erstellung von persönlichen Porträts

### Kurs-Nr. 51892

04.02.2026

Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51894

03.03.2026

Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51896

17.04.2026

Freitag, 15:30 - 16:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51898

16.06.2026

Dienstag, 19:00 - 19:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

## KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz



### – Web-Seminar –

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/f\\_dL\\_sUgfeA](https://youtu.be/f_dL_sUgfeA)

Inhalt:

- Prompts für Bilderstellung
- Grenzen
- Copyright
- Midjourney
- Canva KI

### Kurs-Nr. 51900

04.02.2026

Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51902

04.03.2026

Mittwoch, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51904

05.05.2026

Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51906

08.07.2026

Mittwoch, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 18,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger



## KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden



### – Web-Seminar –

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FCrCrSHEaxM>

Inhalt:

- Texterstellung
- Bilderstellung
- Datenschutz
- Copyright
- Präsentationen
- Protokolle
- Texterstellung
- Prompting

### Kurs-Nr. 51910

06.02.2026

Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

### Kurs-Nr. 51912

12.06.2026

Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger



## Smartphone / Tablet

### Android-Smartphone – Leichter Einstieg



In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr Smartphone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr Smartphone bedienen.

Zum Beispiel: Wie telefoniere ich? Wie suche ich Informationen im Internet? Wie kann ich Nachrichten versenden und empfangen? Wie kann ich Fotos machen und Videos anschauen? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man bei weiteren Fragen 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

13.04.2026 - 27.04.2026

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

#### Kurs-Nr. 51732

02.02.2026 - 04.02.2026

Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christoph Legoway

### Sicherer Umgang mit dem Smartphone für Kids (3./5. Klasse)

NEU

#### – Ferienkurs –

Das Smartphone ist ein spannendes Werkzeug, um zu entdecken, zu lernen und in Kontakt zu bleiben. Dieser Kurs vermittelt euch die wichtigsten Kompetenzen für eine sichere, richtige und spaßige Nutzung deines Geräts.

Kursinhalte:

- Grundlagen und Kommunikation: Richtig telefonieren, Nachrichten schreiben und WhatsApp nutzen.
- Sicherheit und Privatsphäre: Die Wichtigkeit von Passwörtern und der Schutz privater Infos. Was tun, wenn etwas komisch vorkommt?
- Medienkompetenz: Regeln beim Fotografieren (Bildrechte) und beim Posten von Fotos und Videos.
- Zeitmanagement: Die richtige Balance zwischen Handyzeit, Schule, Freunden und Hobbys finden.

Nach diesem Kurs könnt ihr euer Smartphone kompetent und sicher nutzen.

An die Eltern: Bitte für diese Zeit die Handys entsperren.

#### Kurs-Nr. 90525

23.03.2026 - 27.03.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 115,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

#### Kurs-Nr. 90530

10.08.2026 - 14.08.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 115,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

## Android-Tablet



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

Montag, 15.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 17.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.

## 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

10.04.2026 - 17.04.2026

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

#### Kurs-Nr. 51245

12.06.2026 - 19.06.2026

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky



VHS lässt  
dich  
wachsen



## 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 aufbauen konnten. Es können außerdem grundlegende Kulturtechniken wie die selbstständige Zubereitung von Speisen in besonderen Kochkursen erlernt werden.

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:**

Antje Behre  
Telefon 0 53 41 / 839-22 23  
[antje.behre@stadt.salzgitter.de](mailto:antje.behre@stadt.salzgitter.de)

## Grundbildung

106 Lesen und Schreiben für Erwachsene

106 Digitale Grundbildung

106 Schulabschlüsse

Foto: Lothar Siems





## Lesen und Schreiben für Erwachsene

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

In diesem Kurs erwerben Sie ausreichende Sicherheit im Lesen und Schreiben. Der Kurs richtet sich an alle, die nur über geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen. Einstieg jederzeit möglich.

**Kurs-Nr. 60704**

Termin auf Anfrage

## 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.

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Themen könnten sein: 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.

Sie haben die Wahl zwischen der Nutzung unserer PCs/Laptops und Ihrem eigenen mitgebrachten Laptop.

**Kurs-Nr. 51210**

02.03.2026 - 04.03.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

**Kurs-Nr. 51211**

13.04.2026 - 15.04.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

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. Die Teilnehmer/innen bestimmen den Inhalt des Kurses mit. Themen könnten sein: die Nutzung von Suchmaschinen, Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit, das Entdecken sozialer Netzwerke oder Nachrichten. Das Web bietet unendliche Möglichkeiten.

**Kurs-Nr. 51232**

18.03.2026 - 20.03.2026

Mittwoch - Freitag, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

### Android-Smartphone – Leichter Einstieg



In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr Smartphone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr Smartphone bedienen.

Zum Beispiel: Wie telefoniere ich? Wie suche ich Informationen im Internet? Wie kann ich Nachrichten versenden und empfangen? Wie kann ich Fotos machen und Videos anschauen? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man bei weiteren Fragen 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**

13.04.2026 - 27.04.2026

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

**Kurs-Nr. 51732**

02.02.2026 - 04.02.2026

Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christoph Legowy

### Android-Tablet



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**

Montag, 15.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 17.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.

## 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 Antje Behre, Tel.: 0 53 41 / 839-22 23

**VHS:  
Treffpunkt der  
Gleichgesinnten**



# Jetzt unsere App **WEVG+** kostenlos herunterladen

Ob unterwegs, auf der Couch oder im Urlaub – mit unserer neuen App **WEVG+** bist du immer bestens informiert und hast die volle Kontrolle über deinen Energiehaushalt.



## Deine Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Verbrauch und Kosten jederzeit einsehen
- ✓ Abschläge flexibel anpassen
- ✓ Zählerstände einfach melden
- ✓ Energiespartipps direkt aufs Handy
- ✓ Kontakt zum Kundenservice per Klick



**Jetzt kostenlos herunterladen!**  
Erhältlich im App Store & bei Google Play







# Gemeinsam mehr bewirken – nimm Salzgitters Zukunft mit in die Hand!

**Wir sind vielfältiger als Du denkst!**

Bei der Stadt Salzgitter findest Du einen passenden und zukunftssicheren Job mit spannenden Aufgaben:

**Du bist...**

- ...**Ingenieur/-in** oder **Architekt/-in** und möchtest das Stadtbild gestalten?
- ...**Sozialarbeiter/-in** und möchtest Deine Mitbürger/-innen unterstützen?
- ...im **Verwaltungsbereich** ausgebildet und vielseitig einsetzbar?
- ...**Informatiker/-in** und möchtest 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 den passenden Start ins Berufsleben für Dich?

**Für 2027 bieten wir Dir  
folgende Ausbildungs- und Studienplätze:**

Scan den QR-Code –  
schick uns Deine  
Bewerbung!



- Duales Studium Verwaltungswissenschaft
- Verwaltungsfachangestellte/r
- Duales Studium Soziale Arbeit
- Fachinformatiker/in
- Duales Studium Verwaltungsdigitalisierung und -informatik
- KFZ-Mechatroniker/in
- Straßenwärter/in
- Gärtner/in
- Brandmeister-Anwärter/in
- Notfallsanitäter/in



## 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.

- 110 Deutsch als Fremdsprache
- 111 Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung

### Fachbereichsleitung und Beratung:

Ewa Scheibler  
Telefon 0 53 41 / 839-36 89  
[ewa.scheibler@stadt.salzgitter.de](mailto:ewa.scheibler@stadt.salzgitter.de)

Foto: Patrick Riancho



## 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/A2

### Deutsch – Anfängerkurs 1 A1

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 dienstags und donnerstags statt.

**Kurs-Nr. 80401**

05.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag + Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

31 Termine, 93 U-Std., 339,45 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Abdelaziz Maliki

### Deutsch – Aufbaukurs 2 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit 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. 80404**

04.02.2026 - 15.06.2026

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

### Deutsch – Aufbaukurs 3 A1

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 978-3-12-606065-3). Ab Lektion 9

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

**Kurs-Nr. 80405**

09.02.2026 - 15.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Monika Splittgerber

## Deutsch – Aufbaukurse B1 / B2

### Deutsch – Aufbaukurs 5 B1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Levels A1. Lehrbuch: „Berliner Platz 3 NEU“, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606057-8) Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

**Kurs-Nr. 80408**

09.02.2026 - 15.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Manfred Splittgerber

### Deutsch – Aufbaukurs B2 Teil 2

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Deutsch - Aufbaukurs B2 Teil 1 besucht haben. Am Ende des Kurses wird auf Wunsch eine Prüfung auf der Niveaustufe B2 angeboten (Kosten dafür sind nicht in der Kursgebühr enthalten).

Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf! B2.2, Kursbuch + Arbeitsbuch“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-121209-4)

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

**Kurs-Nr. 80410**

11.02.2026 - 22.06.2026

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Thorsten Krohe



**VHS:  
Vielfalt hat  
Substanz**

## Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2 – Teil 2



– 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 Unterrichtsatmosphäre 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.

Lehrbuch: Linie 1 Pflege B2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607383-7) ab Lektion 8.

**Kurs-Nr. 80422**

10.02.2026 - 30.06.2026

Dienstag + Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

34 Termine, 102 U-Std., 408,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Sabiene Kielkowsky, Aaron Kielkowsky



## 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 1. Halbjahr 2026. 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 1. Halbjahr 2026. 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.

### 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 1. Halbjahr 2026.

### 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

#### – Wochenendseminar –

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

11.04.2026

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 28 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kamila Alex

### Termine Telc Deutsch A2/B1

Prüfungstermin: 18.04.2026

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Die Kosten betragen 150,00 € und sind bei der Anmeldung zu entrichten.



### Einbürgerungskurs

Für die Einbürgerung ist die erfolgreiche Teilnahme an einem Einbürgerungstest vorgeschrieben. Einen Kurs zur Vorbereitung auf diesen Einbürgerungstest bieten wir wegen geringer Nachfrage in vergangenen Semestern nicht mehr an. In Einzelfällen ist die Teilnahme am Orientierungskurs eines Integrationskurses möglich, sofern es dort freie Plätze gibt.

#### Einbürgerungstests

##### Anmeldung:

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](http://www.bamf.de) einsehen.

##### Termine:

Test: Do., 26.02.2026, 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: Do., 29.01.2026

Test: Do., 23.04.2026, 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: Do., 26.03.2025

Test: Do., 18.06.2026, 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: Do., 21.05.2026

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)

#### 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, unabhängig von ihrem Geschlecht und Alter, ihrer Bildung, sozialen oder beruflichen Stellung, ihrer politischen oder weltanschaulichen Orientierung und ihrer Nationalität.

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
- 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
- Toleranz, Offenheit und Chancengleichheit

Wir orientieren uns an:

- den demokratischen Grundwerten und setzen uns für Toleranz, Offenheit und Vielfalt ein. Antidemokratischen und extremistischen Äußerungen bieten wir keinen Raum.

## 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.

### Fachbereichsleitung und Beratung:

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

## Sprachen

- 115 Deutsch als Fremdsprache
- 116 Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler
- 116 Deutsche Gebärdensprache
- 117 Niederdeutsch / Platt
- 117 Afrikaans
- 117 Englisch
- 120 Französisch
- 121 Spanisch
- 122 Italienisch
- 123 Türkisch
- 124 Arabisch
- 124 Kroatisch
- 124 Polnisch
- 124 Russisch
- 125 Chinesisch
- 125 Japanisch
- 126 Niederländisch
- 126 Dänisch

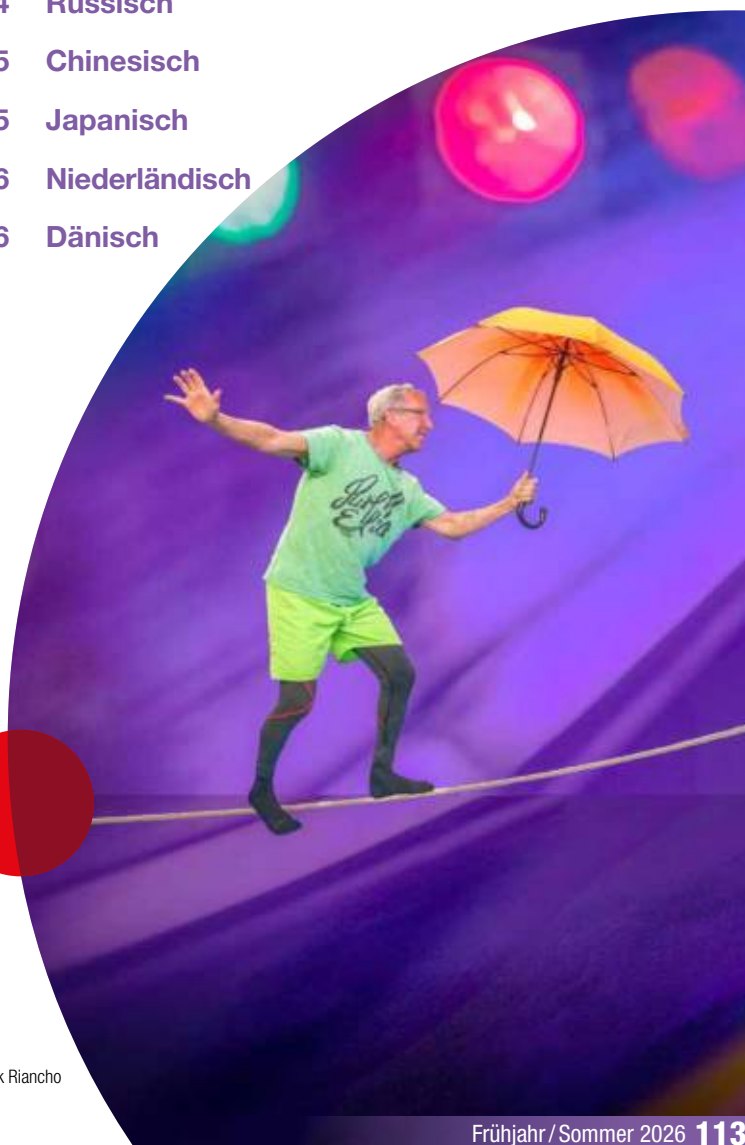


Foto: Patrick Riancho

## 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](http://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 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 / A2

#### Deutsch – Anfängerkurs 1 A1

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 dienstags und donnerstags statt.

**Kurs-Nr. 80401**

05.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag + Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

31 Termine, 93 U-Std., 339,45 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Abdelaziz Maliki

#### Deutsch – Aufbaukurs 2 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit 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. 80404**

04.02.2026 - 15.06.2026

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Aaron Kielkowsky

### Deutsch – Aufbaukurs 3 A1

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 978-3-12-606065-3). Ab Lektion 9

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

**Kurs-Nr. 80405**

09.02.2026 - 15.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal  
Monika Splittgerber

### Deutsch – Aufbaukurse B1 / B2

#### Deutsch – Aufbaukurs 5 B1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Levels A1. Lehrbuch: „Berliner Platz 3 NEU“, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606057-8). Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

**Kurs-Nr. 80408**

09.02.2026 - 15.06.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal  
Manfred Splittgerber

#### Deutsch – Aufbaukurs B2 Teil 2

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Deutsch - Aufbaukurs B2 Teil 1 besucht haben. Am Ende des Kurses wird auf Wunsch eine Prüfung auf der Niveaustufe B2 angeboten (Kosten dafür sind nicht in der Kursgebühr enthalten).

Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf! B2.2, Kursbuch + Arbeitsbuch“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-121209-4)

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

**Kurs-Nr. 80410**

11.02.2026 - 22.06.2026

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Thorsten Krohe

### Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2 – Teil 2



#### – 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 Unterrichtsatmosphäre 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.

Lehrbuch: Linie 1 Pflege B2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607383-7) ab Lektion 8.

**Kurs-Nr. 80422**

10.02.2026 - 30.06.2026

Dienstag + Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

34 Termine, 102 U-Std., 408,00 € ohne Ermäßigung  
vhs.cloud  
Sabiene Kielkowsky, Aaron Kielkowsky

### Deutsch – Prüfungstraining A2 / B1

#### Prüfungstraining – telc Deutsch A2/B1

##### – Wochenendseminar –

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**

11.04.2026

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 28,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Kamila Alex



### Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler

In kleinen Gruppen wird in diesen Kursen auf die individuellen Probleme von Schülerinnen und Schülern der Klasse 5 - 10 eingegangen.

Daten: Siehe junge vhs

## Deutschtraining für Kinder (ab Klasse 5)

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

05.02.2026 - 23.04.2026  
Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr  
10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Jovana Boricic

### Kurs-Nr. 92023

30.04.2026 - 18.06.2026  
Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr  
7 Termine, 14 U-Std., 72,80 € ohne Ermäßigung  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Jovana Boricic

## Latein / Französisch – Orientierungskurs (4. Klasse)

### – Wochenendseminar – FRANZÖSISCH am Vormittag:

In diesem Orientierungskurs bekommt ihr einen ersten Einblick in die französische Sprache. Werden die Wörter so gesprochen, wie sie auf dem Papier stehen? Ist die Grammatik wirklich so kompliziert, wie viele sagen? Ihr habt bestimmt noch mehr Fragen auf dem Herzen. In diesem Kurs gibt es die Antworten.

### LATEIN am Nachmittag:

„Die spinnen die Römer“. Wer kennt ihn nicht, den Ausspruch des putzigen Galliers Asterix, der im Dauerclich mit den Römern liegt. Doch „spinnen“ die Römer tatsächlich oder haben sie nicht vielmehr eine geradezu geniale Sprache erschaffen, die sich auch noch heute im Alltag wiederfindet. Dieser Kurs soll dir durch eine spannende Reise in die Vergangenheit zeigen, dass Latein in der Schule eine kluge Wahl sein kann.

Denn: „Non scholae sed vitae discimus!“ (Anmerkung der Redaktion: Übersetzung erfolgt bestimmt im Kurs).

ACHTUNG: Von 11:45 bis 14:00 Uhr ist Mittagspause. Bitte holen Sie Ihr Kind ab.

### Kurs-Nr. 92019

14.03.2026  
Samstag, 09:30 - 16:15 Uhr  
1 Termin, 6 U-Std., 36,80 € inkl. Materialkosten  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Fabrice Tricault, Miriam Wesche

### Kurs-Nr. 92020

07.03.2026  
Samstag, 09:30 - 16:15 Uhr  
1 Termin, 6 U-Std., 36,80 € ohne Ermäßigung inkl. Materialkosten  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Fabrice Tricault, Miriam Wesche

## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen

### – 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 erhaltet ihr nach der Anmeldung von uns. Die Anleitung, wie man sich in „edupip“ anmeldet, könnt ihr unter dem Reiter „Service“ unter „Downloads“ auf unserer Homepage [www.vhs-salzgitter.de](http://www.vhs-salzgitter.de) entnehmen.

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

### Kurs-Nr. 92010

17.03.2026  
Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr  
1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung  
Web-Seminar  
Helmut Lange

### Kurs-Nr. 92015

14.04.2026  
Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr  
1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung  
Web-Seminar  
Helmut Lange



### Deutsche Gebärdensprache

## Gebärdensprache 1

NEU

### Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache der Gehörlosengemeinschaft mit eigener Grammatik und Satzstruktur. Mit dieser Sprache kommunizieren Gehörlose zwanglos untereinander.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Einführung in die Gebärdensprache erhalten wollen und bisher über keine Vorkenntnisse verfügen.

Für die meisten hörenden Menschen ist die Ausdruckswiese dieser visuellen Sprache zunächst ungewohnt. Daher wird der Einstieg durch verschiedene Übungen gezielt vorbereitet.

Für diesen Kurs können Sie sich nur als Interessent/in anmelden. Bei Bedarf wird ein Kurs eingerichtet.

### Kurs-Nr. 40500

### VHS: Stark in die Zukunft







**Niederdeutsch / Platt**

**Da bist du Platt! – Schnupperkurs Plattdeutsch**

**– Wochenendseminar –**

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). Auf Wunsch können mit dem Dozenten weitere Termine zur Fortführung des Kurses verabredet werden.

**Kurs-Nr. 40600**

28.02.2026

Samstag, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bastian Brylla

**Platt, nu geiht dat wieter! – Folgekurs**

**– Wochenendseminar –**

Interessierten der Plattdeutschen Sprache wird die Sprachbegegnung mit dem Niederdeutschen ermöglicht. Wo überall begegnet einem Plattdeutsch noch? Im Urlaub, im Radio, in Flur- und Ortsbezeichnungen, Familiennamen und Berufen. Zusätzlich geht es um Wortschatzerweiterung und natürlich um snacken, snacken, snacken!

Gemeinsam soll ein Hörbuchtext in Ostfälischem Platt angehört und erarbeitet werden. Sprachlernbegeisterte können ihr Vorwissen gut mit einbringen. Für Anfängerinnen und Anfänger ebenfalls geeignet. Nu geiht dat umme!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Lehrwerk: Snacken, proten, kören). Auf Wunsch können mit dem Dozenten weitere Termine zur Fortführung des Kurses verabredet werden.

**Kurs-Nr. 40605**

11.04.2026

Samstag, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bastian Brylla



**Afrikaans**

**Afrikaans für Anfänger/innen – Schnupperkurs**

**– Wochenendseminar –**

Reisen nach Südafrika und Namibia sind bei Deutschen sehr beliebt. Wussten Sie, dass die drittgrößte Sprache in Südafrika Afrikaans ist?

Als jüngste germanische Sprache hat Afrikaans eine stark vereinfachte und fast beugungsfreie Grammatik. Afrikaans ist die am weitesten verbreitete Sprache im südlichen Afrika, obendrein mit Deutsch eng verwandt und relativ leicht zu lernen. Es gibt auch viele Menschen, die als einzige Sprache nur Afrikaans sprechen. Mit nur wenig Aufwand werden Sie sich auf Afrikaans verständigen können und finden, dass Sie plötzlich kein Tourist mehr sind, sondern Gast! In diesem Wochenendworkshop können Sie sich mit einem Südafrikaner sprachlich auf ihre nächste Südafrika- oder Namibiareise vorbereiten und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Bei Bedarf kann ein weiterführender Sprachkurs eingerichtet werden. Sprechen Sie uns an!

**Kurs-Nr. 40701**

Sonntag, 18.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Samstag, 19.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 10 U-Std., 55,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein



**Englisch**

**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**

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501666-8), ab unit 1

**Kurs-Nr. 41191**

05.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

**Englisch 2 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 978-3-12-501666-8), ab unit 6

**Kurs-Nr. 41194**

05.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 124,10 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi



## Englisch für Wiedereinsteiger/innen A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen deren Englischkenntnisse verschüttet sind und wiederholen möchten. Lehrbuch: „KEY A1“, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-020102-0), ab Lektion 4

### Kurs-Nr. 41195

05.02.2026 - 11.06.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

## 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 für Wiedereinsteiger/innen A2

NEU

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen des Niveau A1.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501668-2), ab unit 1

### Kurs-Nr. 41196

10.02.2026 - 23.06.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

## Englisch 7 A2.2

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Grundstufe A1 und A2.1.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501669-9), ab unit 1

### Kurs-Nr. 41200

10.02.2026 - 23.06.2026

Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

## Englisch – Auffrischung A2

Sie hatten gute Sprachkompetenzen auf dem Level A2 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten auffrischen um sich wieder sicherer zu fühlen? Die Kurse der Auffrischung A2 ermöglichen Ihnen eine Wiederholung Ihrer verloren gegangenen Kenntnisse des Level A2 (GER / CEFR).

## English Refresher A2

This course is designed for those who want to reactivate their English skills. You will repeat important grammar topics, expand your vocabulary and practice listening comprehension and speaking. You will learn how to express yourself correctly in different situations and thus regain confidence in the English language. Lehrbuch: „KEY A2“, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-020098-6), ab Lektion 4

### Kurs-Nr. 41260

10.02.2026 - 23.06.2026

Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

## 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 für Wiedereinsteiger/innen B1.1

– 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 wird im Kurs bekannt gegeben.

### Kurs-Nr. 41270

03.02.2026 - 23.06.2026

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ingeborg Rehkatner

### Kurs-Nr. 41272

03.02.2026 - 23.06.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ingeborg Rehkatner

## English Refresher B1

NEU

Dieser Kurs ist gedacht für diejenigen, die ihre Englischkenntnisse wieder aktivieren möchten. Sie wiederholen wichtige Grammatikthemen, erweitern den Wortschatz und üben Hörverstehen und Sprechen. Sie lernen, sich in unterschiedlichen Situationen richtig auszudrücken und gewinnen so Sicherheit in der englischen Sprache zurück. Lehrbuch: „KEY B1“, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-020100-6), ab Lektion 1.

### Kurs-Nr. 41532

09.02.2026 - 15.06.2026

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

## Englisch B1.1

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. 41534

04.02.2026 - 10.06.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 124,10 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.

## 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, practise and improve your spoken English. We discuss topical themes and stories. New members are welcome.

### Kurs-Nr. 41738

09.02.2026 - 22.06.2026

Montag, 16:45 - 18:15 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christine Smith

## 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

05.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 124,10 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christine Smith

**Englisch - Konversation B2**

**English on Monday B2**

– vormittags –

Join our conversation group and learn about other countries and cultures. We use topical texts and short stories. New members are welcome.

**Kurs-Nr. 41756**

09.02.2026 - 22.06.2026

Montag, 09:30 - 11:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Roy Smith

**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**

Dienstag, 17.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 03.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 17.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 21.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 05.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 19.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 09.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

7 Termine, 14 U-Std., 56,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Britta Schorsch

**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.



**Concentration Camp  
Prisoners in Armaments  
Production**

NEU

– Guided Tour of the Drütte Concentration Camp Memorial [tour in English / Vortrag in englischer Sprache]

– Vortrag –

The history of Salzgitter is closely linked to that of the Reichswerke AG. The company was founded in 1937 as part of the preparations for war. Five years later, the first concentration camp prisoners arrived in the Salzgitter area. Where were they housed? What did their daily work and camp life look like? Join the tour and learn more about the history of Salzgitter!

Admission is free. Donations are welcome.

Zugang: Salzgitter AG (Tor 1), Eisenhüttenstraße, 38239 SZ-Watenstedt

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. 13016**

14.03.2026

Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentations-  
stätte Drütte

Maike Weth

**Englisch – Intensivkurse /  
Bildungsurlaub A1 - A2**

**BU Englisch Auffrischung A2**

NEU

– Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die den vorangegangenen Bildungsurlaub „BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1“ besucht haben. Als Quereinsteiger/in lassen Sie sich bitte beraten!

Die Dozentin arbeitet mit selbsterstellten Unterlagen.

**Kurs-Nr. 41930**

06.07.2026 - 10.07.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 01.06.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi



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



Französisch

### Französisch – Anfangsstufen A1

#### Französisch zum Kennenlernen A1 – Schnupperkurs mit Einstufungsberatung

NEU

##### – 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

31.01.2026

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

#### Französisch für Anfänger/innen 1 A1

NEU

##### – vormittags –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte Kenntnisse grundlegend auffrischen? Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

##### Kurs-Nr. 42170

09.02.2026 - 22.06.2026

Montag, 10:45 - 12:15 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Laure Meyer

#### Französisch 2 A1

##### – Web-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 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 7

##### Kurs-Nr. 42171

04.02.2026 - 10.06.2026

Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 136,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

#### Französisch für Wiedereinsteiger/ innen A1/A2

##### – Web-Seminar –



Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte Kenntnisse grundlegend auffrischen? Sie hatten mindestens drei Jahre Französisch? 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 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 11

##### Kurs-Nr. 42172

04.02.2026 - 10.06.2026

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 136,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

#### Französisch für Wiedereinsteiger/ innen A1

##### – Web-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 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 10

##### Kurs-Nr. 42174

09.02.2026 - 22.06.2026

Montag, 17:45 - 19:15 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

#### Französisch Auffrischung A1

##### – Web-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 978-3-12-529647-3)

##### Kurs-Nr. 42175

16.03.2026 - 29.06.2026

Montag, 16:00 - 17:30 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 96,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

### Französisch – Aufbaustufen A2

#### Französisch für Wiedereinsteiger/ innen A2

##### – Web-Seminar –



Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Grundkenntnissen der Stufe A1 (mindestens 1 Jahr) und Wiedereinsteiger/innen, die ihre Kenntnisse erweitern und wiederauffrischen wollen. Mindestens 2 Jahre Französisch. 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 978-3-12-530078-1) ab Lekt. 2

##### Kurs-Nr. 42178

09.02.2026 - 22.06.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

#### 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!

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 978-3-12-530078-1), ab Lekt. 6

##### Kurs-Nr. 42180

04.02.2026 - 10.06.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 136,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault



## Französisch – Weiterführende Kurse B1 / B2

### Parlons français B1 / B2

#### – Web-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 wird im Kurs bekannt gegeben. Bei Bedarf können Zusatztermine angeboten werden.

#### Kurs-Nr. 42845

09.02.2026 - 09.03.2026

Montag, 16:00 - 17:30 Uhr

5 Termine, 10 U-Std., 40,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault



## Französisch – Intensivkurs / Bildungsurlaub A1

### BU Französisch für Anfänger/innen A1

#### – Wochenintensivkurs – Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die keine Vorkenntnisse der französischen Sprache haben. 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. 42960

13.04.2026 - 17.04.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 09.03.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

NEU

## BU Französisch Auffrischung 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. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

#### Kurs-Nr. 42965

23.03.2026 - 27.03.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 16.02.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

## BU Französisch Auffrischung A2

#### – Wochenintensivkurs – Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die mindestens zwei Jahre Französischunterricht hatten und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch. Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-530078-1).

#### Kurs-Nr. 42970

20.04.2026 - 24.04.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 23.03.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

NEU



Spanisch

## Spanisch – Anfangsstufen A1

### Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 1

#### Kurs-Nr. 43023

05.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Annette Jähnel

NEU

## Spanisch 2 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 4

#### Kurs-Nr. 43025

12.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez



### 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.

## Spanisch 3 A1

### – vormittags –

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 7

#### Kurs-Nr. 43030

10.02.2026 - 16.06.2026

Dienstag, 10:15 - 11:45 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Annette Jähnel

## Spanisch 3 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 7

#### Kurs-Nr. 43032

10.02.2026 - 16.06.2026

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez

## Spanisch 5 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 10

#### Kurs-Nr. 43036

12.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez

## Spanisch – Aufbaustufen A2

## Spanisch 6 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Niveau A1.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514682-2), ab Lektion 1

#### Kurs-Nr. 43040

10.02.2026 - 16.06.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez

## Spanisch 9 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Niveau A1.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514682-2), ab Lektion 3

#### Kurs-Nr. 43056

10.02.2026 - 16.06.2026

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez

## 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 978-3-12-514682-2), ab Lektion 10

#### Kurs-Nr. 43780

11.02.2026 - 03.06.2026

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez

## Spanisch – Weiterführende Kurse B1 / B2

## 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

11.02.2026 - 03.06.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez

## Spanisch – Intensivkurse / Bildungsurlaub A1 / A2

## BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen oder komplett verschüttete Kenntnisse wiedererlangen wollen.

Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 1

#### Kurs-Nr. 43975

23.03.2026 - 27.03.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.03.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Rosa Rodriguez de Herfurthner

## BU Spanisch 3 A2

### – Wochenintensivkurs –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die Vorkenntnisse in der spanischen Sprache auf A1 Niveau haben und möglichst an einem Spanisch - Bildungsurlaub der Stufe 2 oder einem Abendkurs der Stufe Spanisch 3 teilgenommen haben. Der Besuch sollte nicht länger als ein Jahr zurückliegen.

Teilnehmer/innen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, sollten sich von der VHS individuell beraten lassen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514682-2), ab Lektion 1

#### Kurs-Nr. 43985

24.08.2026 - 28.08.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 20.07.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Mariana Chacón Gómez



Italienisch

## Italienisch – Anfangsstufen A1

## Italienisch 1 für Anfänger/innen A1

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. 1

#### Kurs-Nr. 45060

10.02.2026 - 23.06.2026

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 73,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadia Turco



## Italienisch 2 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-205438-0), ab Lekt. 3

### Kurs-Nr. 45062

10.02.2026 - 23.06.2026  
Dienstag, 20:15 - 21:45 Uhr  
10 Termine, 20 U-Std., 73,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Nadia Turco

## Italienisch 3 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-205438-0), ab Lekt. 5

### Kurs-Nr. 45064

09.02.2026 - 22.06.2026  
Montag, 16:30 - 18:00 Uhr  
10 Termine, 20 U-Std., 73,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Nadia Turco

## Italienisch 5 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. 10

### Kurs-Nr. 45070

10.02.2026 - 23.06.2026  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Termine, 20 U-Std., 73,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Nadia Turco

## Italienisch – Aufbaustufe A2

## Italienisch 6 A2

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: „Nuovo Espresso 2“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-225439-0), ab Lekt. 3

### Kurs-Nr. 45080

09.02.2026 - 22.06.2026  
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Termine, 20 U-Std., 73,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Nadia Turco

## 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

## Italienisch – Intensivkurse / Bildungsurlaub A1

### BU Italienisch für „Null“ Anfänger/innen A1

NEU

#### – halbtags

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –  
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.  
Die Dozentin arbeitet mit eigens vorbereiteten Materialien.

### Kurs-Nr. 45986

23.02.2026 - 27.02.2026  
Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr  
5 Termine, 20 U-Std., 110,00 €  
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 19.01.2026  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Cristina Paccanoni Beushausen

### BU Italienisch für Anfänger/innen Fortsetzungskurs A1 – halbtags

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –  
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache oder den BU Italienisch für „Null“ - Anfänger/innen A1 halbtags besucht haben.  
Die Dozentin arbeitet mit eigens vorbereiteten Materialien.

### Kurs-Nr. 45988

09.03.2026 - 13.03.2026  
Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr  
5 Termine, 20 U-Std., 110,00 €  
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.02.2026  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Cristina Paccanoni Beushausen

### 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 Sardin kennen. Im Reisepreis enthalten sind: Übernachtung inkl. Halbpension, 2 Ausflüge und Sprachunterricht. Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradili@gmx.de  
Lehrbuch: „Espresso“, Bd. 1, Hueber-Verlag.

### Kurs-Nr. 45990

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



## 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. 46323

09.02.2026 - 22.06.2026  
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr  
16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Akin Uysal

Wir besorgen  
von heute auf morgen



Vorsalzer Straße 3  
38259 Salzgitter (Bad)  
Tel. (0 53 41) 3 12 80  
buchhandlung.lesezeichen@t-online.de



## Türkisch 2 A1

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 geeignet. Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005253-0), ab Lekt. 5

### Kurs-Nr. 46325

10.02.2026 - 16.06.2026  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
15 Termine, 30 U-Std., 120,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Akin Uysal

## Türkisch für Wiedereinsteiger/innen A1

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 Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen geeignet. Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005253-0), ab Lekt. 7

### Kurs-Nr. 46330

10.02.2026 - 16.06.2026  
Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr  
15 Termine, 30 U-Std., 120,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Akin Uysal



Kroatisch

### Kroatisch – Anfangsstufe A1

## Kroatisch für Anfänger/innen A1 – Schnupperkurs

Ohne Vorkenntnisse lernen Sie erste, einfache Gespräche auf Kroatisch zu führen. Auch landeskundliche Kenntnisse kommen nicht zu kurz. Ideal zum Kennenlernen der Sprache und für den nächsten Urlaub. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.

### Kurs-Nr. 47100

24.02.2026 - 17.03.2026  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
4 Termine, 8 U-Std., 36,00 €  
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus  
Jovana Boricic



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 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 1

### Kurs-Nr. 47230

05.02.2026 - 18.06.2026  
Donnerstag, 18:30 - 20:00 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 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 2

### Kurs-Nr. 47231

04.02.2026 - 03.06.2026  
Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr  
16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Ludmilla Boger

### Russisch – Aufbaustufe A2

## Russisch 4 A2

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 Vorkenntnissen des Niveaus A1 geeignet. Lehrbuch: „MocT 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 10

### Kurs-Nr. 47232

04.02.2026 - 03.06.2026  
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr  
16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Ludmilla Boger



Arabisch

### Arabisch – Anfangsstufe A1

## Arabisch 1 für Anfänger/innen A1 – Schnupperkurs

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

09.02.2026 - 02.03.2026  
Montag, 16:45 - 18:15 Uhr  
4 Termine, 8 U-Std., 36,00 €  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Houcine Hanchi



Polnisch

### Polnisch – Anfangsstufe A1

## Polnisch 1 für Anfänger/innen A1

Polnisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Tauchen Sie ein in die faszinierende slawische Sprachwelt und die Sprache unserer Nachbarn! In diesem Kurs vermittelt eine Muttersprachlerin Grundkenntnisse der polnischen Sprache: Schrift und Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Ziel ist, auf Polnisch einfache Gespräche führen und einfache Texte verstehen zu können. Kurse können ab 7 Teilnehmern bei Bedarf starten.

### Kurs-Nr. 47120

Für diesen Kurs können Sie sich erst mal nur als Interessent/in anmelden.  
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule



Chinesisch

## Chinesisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

### Ni hao! XiéXie!

Reisen Sie demnächst nach China und möchten lernen, wie man sich auf Chinesisch (Mandarin) in einfachen Sätzen verständigen kann?

Oder sind Sie neugierig auf das Land und die chinesische Kultur und möchten eine ganz neue Sprache entdecken?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Lehrbuch: „Lóng neu A1-A2“ - Hybride Ausgabe all-ango, Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-528969-7), ab Lektion 1

### Kurs-Nr. 46590

05.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Menglin Xi



Japanisch

## Japanisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

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.

### Kurs-Nr. 48120

12.02.2026 - 18.06.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 120,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule  
Taeko Arai

## Japanische Teezeremonie

### – Wochenendseminar –

Eine japanische Teezeremonie (Chado) können Interessierte mit der Volkshochschule Salzgitter erleben. An einem Vormittag wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Teil einer Teezeremonie geboten, wie sie in Japan seit etwa 400 Jahren ausgeübt wird. Sie nehmen selbst an einer japanischen Teezeremonie teil und lernen die Rolle des Gastgebers und Gastes (verbeugen, Körperbewegung, Handhabung der Tee-Utensilien, Tee-Trinken). Außerdem besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Chado bedeutet im Japanischen wörtlich „der Tee-weg“. Um diesen Teeweg hat sich eine faszinierende Kunstform entwickelt, durch die Harmonie und innere Ruhe erreicht werden soll. Während der Teezeremonie bewegen sich der Gastgeber und die Gäste so wie vor 400 Jahren, als der Großmeister Sen-no-Rikyu die Grundregeln festlegte.

### Kurs-Nr. 48110

18.04.2026

Samstag, 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Takashi Kunimoto

## Origami – Japanische Papierfaltkunst

### – Wochenendseminar –

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können erstaunlich viele Formen kreiert werden. In diesem Kurs werden wir einige Dinge selber falten, unter anderem einen Kranich und einen Samurai-Diener. Origami eröffnet eine Welt voller Überraschungen und bereitet nicht nur Spaß, sondern fördert Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Origami ist so einfach für Groß und Klein und eignet sich sehr gut, um Geschenke zu verzieren. Nach diesem Crashkurs kann man sich auch ein Kranich-Mobile falten. Für maximal ein Kind in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers ist die Teilnahme kostenlos.

### Kurs-Nr. 23340

18.04.2026

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Takashi Kunimoto

VHS:  
Gemeinsam  
in Vielfalt



Nieder-  
ländisch

## Niederländisch – Anfangsstufe 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, 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Burkhard Sürth

## Niederländisch – Aufbaustufe A2

## Niederländisch 5 A2

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 soliden Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: „Wat leuk aktuell A2“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-105461-8), ab Lekt. 6

### Kurs-Nr. 48190

09.02.2026 - 08.06.2026

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 130,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Burkhard Sürth





Dänisch

## Dänisch – Aufbaustufe A2

### Dänisch 9 A2

Wir lernen in entspannter Atmosphäre die dänische Sprache und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen A1.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528971-0), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528972-7), ab Lekt. 13

#### Kurs-Nr. 49005

Montag, 09.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 23.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 09.03.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 13.04.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 27.04.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 11.05.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 01.06.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

7 Termine, 14 U-Std., 63,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Petra Strobach

### Dänisch Lektüre 5 A2

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), ab Lekt. 14

#### Kurs-Nr. 49010

Freitag, 27.02.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 13.03.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 24.04.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 29.05.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 12.06.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 14.08.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

6 Termine, 18 U-Std., 82,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Strobach

## Dänisch – Intensivkurse / Bildungsurlaub A1

### BU Dänisch A1

#### – Wochenintensivkurs –

Dieser Wochenintensivkurs bietet einen Einstieg in die dänische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch Quereinsteiger/innen können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

#### Kurs-Nr. 49901

16.02.2026 - 20.02.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 12.01.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Andreas Kunz

## Dänisch – Anfangsstufe A1

### Dänisch zum Reinschnuppern

NEU

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die dänische Sprache hineinzuhören. Wer noch nicht sicher ist, ob er sich beim Dänisch 1 für Anfänger/innen anmelden möchte, kann das hier testen, ohne sich gleich für das ganze Semester festzulegen. Ich werde ein paar einfache Grundkenntnisse vermitteln, die beim nächsten Urlaub in Dänemark nützlich sein werden. Natürlich werden wir auch über Land und Leute und Urlaub in Dänemark sprechen. Übungsmaterial wird gestellt.

#### Kurs-Nr. 49003

05.02.2026

Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Petra Strobach

### Dänisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Wir lernen in entspannter Atmosphäre die dänische Sprache und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Wenn viele Wiedereinsteiger/innen teilnehmen möchten, können wir auch gerne die ersten beiden Lektionen im „Schnelldurchgang“ machen und ab Lektion 3 einsteigen.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528971-0). Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528972-7) Ab Lekt. 1

#### Kurs-Nr. 49004

Montag, 16.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 02.03.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 16.03.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 20.04.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 04.05.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 18.05.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Montag, 08.06.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

7 Termine, 14 U-Std., 63,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Petra Strobach





## Salzgitter gesund

### Salzgitter-Bad – Staatlich anerkannter Ort mit Solekurbetrieb

Durchatmen & Genießen

am Gradierpavillon im Rosengarten oder im Thermalsolbad.

Viele Gesundheitsangebote und Themenrundgänge.

### Tourist-Information – Ansprechpartner für:

- Informationsbroschüren
- Rad- und Wanderkarten
- Gastgeberverzeichnis
- Stadtrundfahrten
- Stadtrundgänge
- Werksbesichtigungen

Weitere Informationen unter: [www.tourismus-salzgitter.de](http://www.tourismus-salzgitter.de)



**Tourist-Information**  
Windmühlenbergstr. 20  
38259 Salzgitter  
☎ 0 53 41 / 900 99 40  
[info@tourismus-salzgitter.de](mailto:info@tourismus-salzgitter.de)





### 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 / 76 75 60,  
[www.vhs-goslar.de](http://www.vhs-goslar.de)

Foto: Patrick Riancho

#### Fit fürs Babysitting – für Interessierte ab 14 Jahre

Dieser Babysitting-Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten für die verantwortungsvolle Betreuung von Säuglingen und Kindern.

Teilnehmende erwerben Kompetenzen in den Bereichen:

- Säuglings- und Kinderpflege
- Kindliche Ernährung und Entwicklung
- Erste Hilfe bei Krankheit und Unfall
- Spiel- und Beschäftigungsideen
- Rechte und Pflichten eines Babysitters, einer Babysitterin
- Verhalten in Konfliktsituationen
- Sensibilisierung für Kinderschutz
- Kommunikation mit den Eltern

In Kooperation mit der Kompetenzstelle Familie und Wirtschaft und mit der Kreisjugendpflege

##### AD15G20

Samstag, 25.04.26, 09:00 - 16:00 Uhr  
Samstag, 09.05.26, 09:00 - 16:00 Uhr  
2 Tage am Wochenende / 16 U-Std. / 35,00 €  
Abmeldung bis 10.04.26 kostenfrei  
Goslar, BBS Am Stadtgarten, Heinrich-Pieper-Str. 3/7, Raum 026  
Ines Riedel

#### Hardanger-Stickerei

Wer Spaß am Sticken hat, seine Kenntnisse erweitern möchte oder einfach ein neues Hobby sucht, sollte die Hardanger-Stickerei kennen lernen. Die aus Norwegen stammende Hardanger-Stickerei ist eine Durchbruch-Stickerei, bei der die Durchbrüche mit filigranen Stichen umarbeitet werden. Nach dem Befestigen der Motivränder mit Plattstich, Kreuzstich und anderen Stichen werden Gewebefäden teilweise ausgeschnitten. Die stehenbleibenden Fäden werden mit vielseitigen Stichen verziert.

Neueinsteigende werden mit Hilfe von Musterstücken, Texten und Zeichnungen die verschiedenen Techniken erlernen. Sie bekommen im Vorfeld einen Anruf der Dozentin, um das benötigte Material abzustimmen. Fortgeschrittene erhalten individuelle Unterstützung beim Sticken nach Vorlagen oder eigenen Entwürfen.

##### AD29G31

Samstag, 14.02.26, 14:00 - 17:00 Uhr  
Samstag, 14.03.26, 14:00 - 17:00 Uhr  
Samstag, 18.04.26, 14:00 - 17:00 Uhr  
Samstag, 09.05.26, 14:00 - 17:00 Uhr  
Samstag, 13.06.26, 14:00 - 17:00 Uhr  
5 Termine / 20 U-Std. / 59,00 €  
zuzügl. Materialkosten  
Gebührenermäßigung nicht möglich  
Abmeldung bis 09.02.26 kostenfrei  
Goslar, BBS Am Stadtgarten, Heinrich-Pieper-Str. 3/7, Raum 022  
Tatjana Dahl

#### Koreanische Küche: Bibimbap und Korean Fried Chicken

##### Entdecken Sie die Aromen Koreas!

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam zwei koreanische Klassiker zu: Bibimbap - eine bunte Reisschüssel mit frischem Gemüse, saftigem Bulgogi, Ei und einer würzigen pikanten Sauce sowie knuspriges korean fried chicken außen goldbraun und innen zart, serviert mit einer süß-scharfen Glasur.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der koreanischen Küche, kochen Sie mit uns Schritt für Schritt und genießen Sie am Ende Ihre selbstgemachten Köstlichkeiten. (mas-iss-ge deu-se-yo) - Guten Appetit!

Bitte bringen Sie zwei Geschirrhandtücher, eine Kochschürze, scharfe Messer, Behälter für Kostproben und Getränke nach eigenem Wunsch mit.

##### AD35G25

Freitag, 06.03.26, 17:00 - 21:00 Uhr  
1 Tag / 4 Zeitstd. / 18,70 € zuzügl. ca. 18,00 €  
Nebenkosten  
Abmeldung bis 25.02.26 kostenfrei  
Goslar, BBS Baßgeige, Bornhardtstr. 14, Raum C-0.44  
Yusni Yuhaeni Kröhn

## Ein Blick in die Nachbarschaft

### Hocharabisch A1: Hocharabisch – geringe Vorkenntnisse

Wenn Sie bereits geringe Vorkenntnisse mitbringen, sind Sie hier richtig. Ziel des Kurses ist es, kurze Texte zu lesen und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen zu können.

Bisher haben wir gelernt: Begrüßen und Verabschieden, sich und andere Personen vorstellen, Zahlen, Familienmitglieder benennen sowie über die eigene Person und den Beruf sprechen. Zudem haben wir einen Einblick in das arabische Schriftsystem erhalten.

Wichtig zu wissen: Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf Hocharabisch - der Sprache, die auch in den Medien zu finden ist. Dennoch wird auch auf Dialekte eingegangen. Zu Kursbeginn fragt der Dozent ab, wofür die Teilnehmenden die Sprache benötigen, und richtet den Unterricht entsprechend aus.

Tauchen Sie ein in eine interessante, neue Welt!

#### AD41G06

Ab Donnerstag, 12.02.26, 16:30 - 18:00 Uhr

12 x abends / 24 U-Std. / 73,00 €

Abmeldung bis 06.02.26 kostenfrei

Goslar, BBS Am Stadtgarten, Heinrich-Pieper-Str. 3/7, Raum A 1

Hasan Habbabeh

### Walk and talk – English on the move – Hirschler Teich – gute sprachliche Vorkenntnisse notwendig – B1

Being stuck behind a desk can block your success in using a language more freely. Let's get out of the classroom and go for a hike in the Harz Mountains - and talk in English.

This format is meant to give you a twofold boost: Get inspired by scenic places and benefit from linking easy to moderate (at most) physical activity with speaking the language.

There will be speaking activities with a focus on improving your fluency and confidence in using English.

The topics will be loosely related to the specific area of the hike.

This hike loops an area east of Clausthal. We start on the dam of the "Hirschler Teich" and hike to some other places of the Upper Harz Water Management System; if "nature calls", the "Polsterberger Hubhaus" is located along the way.

If you can walk for three hours in a slow to moderate pace on gravel roads or forest trails, you should be perfectly fine. There's only little elevation gain on this hike.

You will get an email with suggestions for parking and further details before the event.

#### AD46G70

Samstag, 06.06.26, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / 13,50 €

Abmeldung bis 01.06.26 kostenfrei

CLZ; Hirschler Teich - Treffpunkt

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-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 habe die Informationen zum Datenschutz (siehe Rückseite) zur Kenntnis genommen.

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 belasteten 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

## 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](http://www.vhs-salzgitter.de) oder persönlich in der VHS Salzgitter-Lebenstedt oder in der VHS-Zweigstelle im Kniestedter 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](mailto: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.

## Entgelt Ermäßigung

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

1. 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.
2. 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.
3. 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 Qualitätsstandards 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](mailto:datschutz@Stadt.Salzgitter.de)

## DRUCKFEHLER UND IRRTÜMER VORBEHALTEN





**wohnbau**  
SALZGITTER

# Dein Raum für Entdecker



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](http://www.wohnbau-salzgitter.de)