



Volkshochschule
Salzgitter

Foto: Harald Treder



**Herbst/Winter
2025**



**VHS:
Gemeinsam
in Vielfalt**





Frank Klingebiel
Oberbürgermeister



„Das Fundament der Vielfalt
ist die Einzigartigkeit.“

Ernst Ferstl, (österreichischer Lehrer,
Dichter und Aphoristiker, *1955)

Das neue Kursprogramm für das Wintersemester 2025/2026 der Volkshochschule Salzgitter

Liebe Leserinnen und Leser,

„**Gemeinsam in Vielfalt**“: So lautet das Motto der Volkshochschule im neuen Semester, zu dem ich Sie herzlich begrüße. Freuen Sie sich auf eine **Vielfalt** an Kursen in besonderer **Gemeinschaft**.

Die Einzigartigkeit aller Teilnehmenden ist – im Sinne von Ernst Ferstl – das Fundament für ein abwechslungsreiches Semester mit vielen neuen und bewährten Angeboten:

440 Kurse (davon 148 Kurse als Online-Angebote) hat das Team der Volkshochschule für Sie zusammengestellt, das Sie herzlich dazu einlädt. Die engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auf Sie, **gemeinsam** diese **Vielfalt** zu entdecken. Mein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten für diese Angebote, die unsere Bildungslandschaft bereichern:

Gemeinsam aktiv und kreativ: machen Sie mit bei neuen Bewegungsangeboten wie beispielsweise „Tai Chi-Yang Stil“; entdecken Sie Thailand kulinarisch, lassen Sie sich von skandinavischen Weihnachtsen verzaubern. Oder lernen Sie das „Gehirntraining“ kennen; entdecken die Achtsamkeit und stärken gleichzeitig Ihre Gesundheit.

Gemeinsam lernen: Erfahren Sie mehr über die Geschichte Salzgitters, beschäftigen Sie sich mit der Demokratie und diskutieren Sie über aktuelle Themen. Dank der Kooperation zwischen dem Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V. und der VHS gibt es neue Vorträge. Darüber hinaus gehen die online-Vorträge in der Reihe „Wissen Live“ weiter, in denen Kultur, Kunst, Wissen, Politik, Geschichte im Mittelpunkt stehen.

Gemeinsam unterwegs: Die neue Reihe „Die Region entdecken“ kommt bei den Teilnehmenden sehr gut an und geht mit vielen Angeboten weiter. Seien Sie gespannt, wohin es mit anderen Interessierten geht!

Gemeinsamkeit schafft Freude und Zusammenhalt. **Vielfalt** bereichert das Miteinander. Kurzum: Die Einzigkeit der Teilnehmenden ist ein wichtiger Teil des Fundaments der Vielfalt, die unsere Volkshochschule bietet!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den Angeboten in den Bereichen „Politik, Gesellschaft, Umwelt“, „Kultur und Gestalten“, „Gesundheit“, „Fremdsprachen“, „Arbeit und Beruf“, „EDV“ und „junge vhs“. Das neue Semester beginnt am 1. September. Melden Sie sich einfach an, kommen vorbei und freuen sich auf ein **gemeinsames** und **vielfältiges** Semester mit Ihrer „VHS“!

Ihr

Frank Klingebiel
Frank Klingebiel
Oberbürgermeister

EIN WICHT AM ENDE DES TUNNELS

**KABARETT
VON UND MIT
THILO SEIBEL**



Foto: Thorsten Kern

Diese Zeit kommt einem doch manchmal vor wie ein nicht enden wollender Tunnel.

Doch da – ein Licht! Oder – ist das nur ein... Wicht?

Man kann in diesen Tagen verzweifeln und sagen, Krieg, Klima, Demokratiezerstörung, Hühnerwarnwesten – hört das denn nie auf? Man kann aber auch viel Spaß haben an einer „Meinungsdiktatur“, die darin zu bestehen scheint, dass alle permanent irgendwas meinen und niemand dafür in den Knast muss.

Man kann hoffen, dass der Dichter Wilhelm Schäikdasbier das Land und die Welt rettet: Indem er in der Talkshow von Markus Lanz mit Winfried Kretschmann, Karl Lauterbach und Markus Söder ein parteiübergreifendes Bündnis schmiedet.

Und wie auch immer das ausgehen mag: Habe stets Zweifel, wenn man Dir einen Tunnel als Leuchtturmprojekt verkaufen will.

**Semester-
eröffnung**

**Am Donnerstag, 28. August 2025,
um 19:00 Uhr in
Salzgitter-Lebenstedt in der
Kulturscheune**

**Den Preis
bestimmen Sie!
Es wird gesam-
melt.**

Politisches Kabarett in der unverwechselbaren Art von Thilo Seibel: Emotional mitreißend und dennoch sauber recherchiert, frapierend realistisch und dennoch höchst amüsant, und dazu ein Parodienreigen mit viel Licht am Ende jedes Tunnels.

„Permanenter Angriff auf die Lachmuskeln – Kabarettist Thilo Seibel überzeugte auf ganzer Linie.“
Westfälische Nachrichten



- 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
- 15 Natur erleben
- 15 Kochen und Backen
- 17 talentCAMPus
- 18 Kreatives
- 19 Rund um den Computer
- 21 Trainingskurse Sprachen



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



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



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



- 51 **Gesundheit**
- 52 Vorträge
- 52 Entspannung
- 54 Qigong
- 55 Mentale Gesundheit
- 55 Yoga
- 57 Bewegung und Körpererfahrung
- 58 Zusammenarbeit mit Vereinen
- 60 Prävention: Selbstverteidigung und Reanimation
- 60 Bildungsurlaube
- 63 Heimische Kräuter und ätherische Öle
- 64 Kochen
- 69 Backen



Foto: Bernd Hundertmark



- 73 **Beruf / EDV / Digitales**
- 74 Firmenschulungen
- 77 Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Grundlagen
- 79 Kompetenzentwicklung / Persönlichkeitsentwicklung
- 88 vhsQuickSteps – Kompetenzbildung
- 88 Bildungsurlaube
- 92 EDV-Programme und Anwendungen
- 99 Internet
- 102 Smartphone / Tablet
- 104 Web-Seminare / Online-Seminare



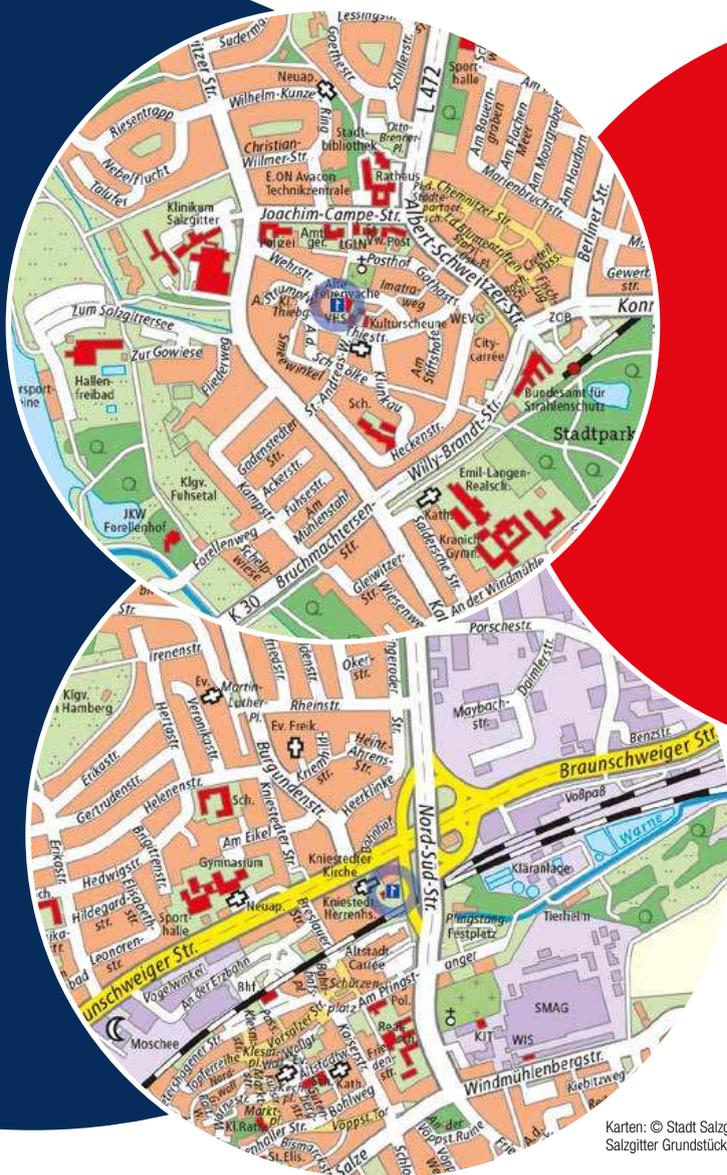
- 107 **Grundbildung**
- 108 Lesen und Schreiben für Erwachsene
- 108 Digitale Grundbildung
- 108 Schulabschlüsse



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



- 115 **Sprachen**
- 117 Deutsch als Fremdsprache
- 118 Niederdeutsch / Platt
- 118 Afrikaans
- 119 Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler
- 119 Englisch
- 121 Französisch
- 123 Spanisch
- 124 Italienisch
- 125 Türkisch
- 125 Arabisch
- 126 Kroatisch
- 126 Russisch
- 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



Öffnungszeiten

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

weitere Terminvereinbarungen nach Bedarf

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

Unterrichtsstätten

Salzgitter-Lebenstedt Arbeitskreis Stadtgeschichte Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte Wehrstraße 29 ☎ 4 45 81	Medienzentrum Wehrstraße 29 ☎ 839-41 50	Salzgitter-Gebhardshagen Sporthalle Burg Sternbergstraße 7 a
AWiSTA Fredenberg Kurt-Schumacher-Ring 4 ☎ 9 02 77 12	Volkshochschule Thiestraße 26 a ☎ 839-36 04	SV Glück-Auf Gebhardshagen Gustedter Straße 125 ☎ 7 70 15
Biologische Station NABU Salzgitter Siebenbürgener Straße ☎ 9 02 77 16	Salzgitter-Bad Gymnasium SZ-Bad Am Eikel 22 ☎ 839-76 20	Salzgitter-Thiede Grundschule Steterburg Breslauer Straße 58 ☎ 26 55 01
Begegnungsstätte Brücke Fredenbergforum e.V. Kurt-Schumacher-Ring 4 ☎ 5 05 12	SV Union Salzgitter Friedrich-Ebert-Straße 110	Salzgitter-Watenstedt Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte Tor 1 Salzgitter AG Eisenhüttenstraße ☎ 4 45 81
Emil-Langen-Realschule Saldersche Straße 5 a ☎ 40 97 44	Stadtbibliothek Marktplatz 11 ☎ 839-20 81	
Seniorentreff Lebenstedt Am Strumpfwinkel 24 ☎ 1 46 11	Thermalsolebad Parkallee 3 ☎ 30980	
Hauptschule An der Klunkau Klunkau 5 - 7 ☎ 17 86 75	Volkshochschule Kniestedter Herrenhaus, Braunschweiger Straße 137 a ☎ 839-22 00	
Stadtbibliothek Joachim-Campe-Straße 4 ☎ 839-34 34		



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

Fotonaachweise: S. 5: VHS, S. 12: envato, S. 13: envato, S. 14: VHS, S. 15: VHS, S. 16: VHS, S. 16 Pizza: envato, S. 17: VHS, S. 18 oben: BHS, S. 18 unten: envato, S. 19: VHS, S. 20 - 21: envato, S. 24 - 35: envato, S. 38: envato, S. 40 oben: VHS, S. 40 unten: envato, S. 41 - 48: envato, S. 53 - 57: envato, S. 58: VHS, S. 59 - 62: envato, S. 63: VHS, S. 64 - 66: envato, S. 67: VHS, S. 69 - 71: envato, S. 77 - 103: envato, S. 108: envato, S. 112 - 113: envato, S. 117 - 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
BONA-SZ
Stiftung Kinder forschen
Erlebnis vhs**

Schulferien in Niedersachsen

Herbstferien: 13. Oktober bis 25. Oktober 2025
Tag der deutschen Einheit: 3. Oktober 2025
Reformationstag: 31. Oktober 2025
Weihnachtsferien: 22. Dezember 2025 bis 5. Januar 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 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!

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.

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!

VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!

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.

Kooperation „Bildung in Salzgitter“

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

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

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



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
Die Spendenplattform der
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Weil's um mehr als Geld geht.



Bildungsurlaub

Seit Januar 1975 gilt das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz (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 2025 (inkl. Schulferien und gesetzliche Feiertage in Niedersachsen)

August	September	Oktober	November	Dezember	Januar
1 Fr	1 Mo ³⁶	1 Di	1 Sa	1 Mo ⁴⁹	1 Do Neujahr
2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr
3 So	3 Mi	3 Fr Tag der Dt. Einheit	3 Mo ⁴⁵	3 Mi	3 Sa
4 Mo ³²	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So
5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo ²
6 Mi	6 Sa	6 Mo ⁴¹	6 Do	6 Sa	6 Di
7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So 2. Advent	7 Mi
8 Fr	8 Mo ³⁷	8 Mi	8 Sa	8 Mo ⁵⁰	8 Do
9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Di	9 Fr
10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo ⁴⁶	10 Mi	10 Sa
11 Mo ³³	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So
12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo ³
13 Mi	13 Sa	13 Mo ⁴²	13 Do	13 Sa	13 Di
14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So 3. Advent	14 Mi
15 Fr	15 Mo ³⁸	15 Mi	15 Sa	15 Mo ⁵¹	15 Do
16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr
17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo ⁴⁷	17 Mi	17 Sa
18 Mo ³⁴	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So
19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo ⁴
20 Mi	20 Sa	20 Mo ⁴³	20 Do	20 Sa	20 Di
21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So 4. Advent	21 Mi
22 Fr	22 Mo ³⁹	22 Mi	22 Sa	22 Mo ⁵²	22 Do
23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr
24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo ⁴⁸	24 Mi Heiligabend	24 Sa
25 Mo ³⁵	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do 1. Weihnachtstag	25 So
26 Di	26 Fr	26 So Ende der Sommerzeit	26 Mi	25 Fr 2. Weihnachtstag	26 Mo ⁵
27 Mi	27 Sa	27 Mo ⁴⁴	27 Do	27 Sa	27 Di
28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi
29 Fr	29 Mo ⁴⁰	29 Mi	29 Sa	29 Mo ¹	29 Do
30 Sa	30 Di	30 Do	30 So 1. Advent	30 Di	30 Fr
31 So		31 Fr Reformationstag		31 Mi Silvester	31 Sa

Bildungsurlaub


Foto: Sebastian Warmstedler

Herbst / Winter 2025/26
Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte

BU Spanisch 2 A1	43985	25.08. - 29.08.2025	Seite 124
BU „Salzgitter, eine Stahlstadt im Wandel der Migration“ – mit dem Fahrrad	13001	20.10. - 24.10.2025	Seite 27
BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1	43975	06.10. - 10.10.2025	Seite 124
BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1	41925	13.10. - 17.10.2025	Seite 121
BU Französisch für „falsche“ Anfänger/innen A1	42965	13.10. - 17.10.2025	Seite 122
BU Englisch Auffrischung A2	41930	20.10. - 24.10.2025	Seite 121
BU Französisch für Wiedereinsteiger/innen A2	42970	20.10. - 24.10.2025	Seite 122
BU Mentaltraining – ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag	50825	03.11. - 07.11.2025	Seite 89
BU Raus aus dem Hamsterrad	50815	10.11. - 14.11.2025	Seite 88
BU Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement	50835	10.11. - 14.11.2025	Seite 89
BU Tabellenkalkulation mit Excel	51903	17.11. - 21.11.2025	Seite 91
BU Dein innerer Kompass	50860	24.11. - 28.11.2025	Seite 88
BU Word und Excel Kompaktkurs – Web-Seminar	51908	15.12. – 19.12.2025	Seite 92
BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise	50840	12.01. - 14.01.2026	Seite 89
BU Dänisch A1	49901	16.02. - 20.02.2026	Seite 127
BU Italienisch für Anfänger/innen auf Sardinien A1	45990	Auf Anfrage	Seite 125

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

BU Italienisch für „Null“ Anfänger/innen A1	45988	22.09. - 26.09.2025	Seite 125
BU Achtsam im Beruf und Alltag – Ein Weg zur Stressbewältigung	50852	17.11. - 21.11.2025	Seite 90
BU Aktivierung der Gehirnzellen: Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!	50812	01.12. - 05.12.2025	Seite 88

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 01.04.2025).

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 / 839-4088
E-Mail: Bildungspaket@stadt.salzgitter.de

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Stadt Salzgitter - Fachdienst Soziales und Senioren
Bildung und Teilhabe
Stand 04/2025
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
- 15 Natur erleben
- 15 Kochen und Backen
- 17 talentCAMPus
- 18 Kreatives
- 19 Rund um den Computer
- 21 Trainingskurse Sprachen



Foto: Karl-Heinz Henne

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 Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren – sicher, stark und selbstbewusst!

NEU

Dieser Selbstverteidigungskurs richtet sich an alle, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness werden dir 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, Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren
- Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen
- für Alle, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten

Mitzubringen sind: Bequeme Sportkleidung und Halbschuhe sind erforderlich!

Kurs-Nr. 90060

01.09.2025 - 20.11.2025

Montag + Donnerstag

18:00 - 19:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 150,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Julian Kaestner

In diesem Kurs wird Wert auf eine respektvolle und unterstützende Trainingsatmosphäre gelegt.



Hygge für kleine Entdecker (6 - 10 Jahre)

NEU

Was „Hygge“ bedeutet wird noch nicht verraten. Nur so viel: Ihr werdet gemeinsam gestalten, Geschichten hören und kleine Wohlfühlrituale durchführen und lernen wie man mit einfachen Mitteln sich Gemütlichkeit und Wohlbefinden schaffen kann. Kommt mit auf eine Reise in das dänische „Hygge-Gefühl“. Mitzubringen sind: Kuscheelige Decken, warme Socken und ggf. dein Lieblingskissen und/oder Kuscheltier.

Kurs-Nr. 90090

08.11.2025

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € inkl. Materialkosten ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Julia Steiner, Alina Bode

Familien Yoga mit Kindern (ab 6 Jahren)

NEU

Raus aus dem Alltag, rein ins gemeinsame Abenteuer! Beim Familien-Yoga verwandeln wir uns in brüllende Löwen, fliegende Schmetterlinge oder starke Bäume im Wind. Mit vielfältigen Yoga-Übungen, kleinen Spielen, Fantasiereisen und Kuscheleinheiten erleben Kinder und Erwachsene eine bunte Auszeit voller Bewegung, Lachen und Entspannung.

Für alle großen und kleinen Yogis, die gemeinsam Zeit verbringen und spielerisch auftanken möchten – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Freude im Gepäck! Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs-Nr. 90095

Dienstag, 28.10.2025

16:00 - 17:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Es zahlen nur die Erwachsenen die Kursgebühr, erstes Kind ist kostenfrei, jedes weitere Kind zahlt nur 20,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Nadine Becker

Siehe auch

Lach-Yoga macht Spaß und schafft Ausgeglichenheit

Kurs-Nr. 31238

07.12.2025

Kurs-Nr. 31239

26.10.2025

Weitere Informationen dazu auf Seite 55.

Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung

Stark, mutig, entspannt – Dein Glückskrieger-Training

NEU

(6 - 11 Jahre)

– 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

11.10.2025

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 62,00 € ohne Ermäßigung

Geschwisterkinder zahlen nur 39,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Caruso

Kurs-Nr. 90012

06.12.2025

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 62,00 € ohne Ermäßigung

Geschwisterkinder zahlen nur 39,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Caruso

Der Kurs wird geleitet von einer erfahrenen Therapeutin und Resilienztrainerin der Glückskrieger Academy (<http://www.glueckskrieger-academy.de/>). Mit viel Einfühlungsvermögen und Fachwissen begleitet Sie Kinder seit vielen Jahren dabei, ihre Persönlichkeit zu stärken und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

Cool bleiben, stark sein – dein Powertraining für Kopf & Herz

NEU

(10 - 14 Jahre)

– 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

12.10.2025

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 62,00 € ohne Ermäßigung

Geschwisterkinder zahlen nur 39,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Carusio

Kurs-Nr. 90022

07.12.2025

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 62,00 € ohne Ermäßigung

Geschwisterkinder zahlen nur 39,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto-Carusio

Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

– Web-Seminar –

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

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

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

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

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

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

Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

Kurs-Nr. 90045

69,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Julia Windisch

Weitere Informationen unter <https://www.glueckwaerts.com/>

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/lernfrust-ade-mit-freude-motivation-zum-lernerfolg/>

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



Die Dozentin ist qualifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. Mehr Informationen zu ihr findet Ihr unter www.ebru-pineker.de.

Resilienztraining für Kinder ab 6 Jahren NEU

Konflikte gewaltfrei und selbstständig lösen

– Wochenendseminar –

In diesem Training geht es vor allem um eure Stärkung. Mit großer Wertschätzung zeigen wir euch, wie ihr Konflikte gewaltfrei und selbstständig lösen könnt, und ihr werdet ermutigt euch von negativen Einflüssen abzugrenzen. Die Trainings sind nicht nur nachhaltig, sondern werden auch mit einer Prise Spaß und Entertainment vermittelt. Auch, wenn das Thema Mobbing ernst ist, lernt es sich leichter, wenn ihr auch mal was zu lachen habt.

Kurs-Nr. 90070

20.09.2025 - 21.09.2025

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

2 Termine, 4 U-Std., 58,00 € ohne Ermäßigung

Geschwisterkinder zahlen nur 48,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ebru Pineker

Kurs-Nr. 90075

15.11.2025 - 16.11.2025

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

2 Termine, 4 U-Std., 58,00 € ohne Ermäßigung

Geschwisterkinder zahlen nur 48,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ebru Pineker

Kurs-Nr. 90080

24.01.2026 - 25.01.2026

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

2 Termine, 4 U-Std., 58,00 € ohne Ermäßigung

Geschwisterkinder zahlen nur 48,00 €.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ebru Pineker



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 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

Freitag, 28.11.2025, 15:00 - 18:30 Uhr

Samstag, 29.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung inkl. Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Helena Moser



KIDSSAFE – Kinderschutz- training

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

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



SICHERHEIT kann man lernen
– digital und einfach!
– Web-Seminar –

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr. 90050

Ab 12.12.2025

20,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Kurs-Nr. 90055

Ab 28.01.2026

20,00 € ohne Ermäßigung

Web-Seminar

Stiftung Kinder forschen: Forschen zu Klängen und Geräuschen

NEU



Wir sind umgeben von akustischen Einflüssen, so natürlich auch die Kinder: morgens klingelt der Wecker, beim Frühstück läuft das Radio, auf dem Weg zur Kita oder Schule

hören die Mädchen und Jungen unterschiedlichste Geräusche im Straßenverkehr oder lauschen dem Vogelzwitschern. Es geht weiter, wenn in der Gruppe gesungen wird und beim Aufstehen die Stühle laut über den Boden gerückt werden. Überall sind Dinge zu hören. Sie klingen alle unterschiedlich, sind mal laut, mal leise, rufen angenehme Gefühle hervor oder signalisieren Gefahr. Das Entdecken und Erforschen von Klängen und Geräuschen ermöglicht den Kindern ein eng an ihre täglichen Erfahrungen geknüpft Lernen.

Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche Ideen, gemeinsam mit den Kindern Klänge und Geräusche der Umgebung oder des eigenen Körpers zu erforschen und dem eigenen Hören nachzugehen.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie die Mädchen und Jungen in Gruppen voneinander lernen und Sie als pädagogische Fach- und Lehrkräfte diesen Prozess gut unterstützen.

Kurs-Nr. 18150

08.10.2025

Mittwoch, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke

Stiftung Kinder forschen: Stark im Team-Kita Alltag neu entdecken

NEU

Inhouse-Fortbildung



Der Kita-Alltag steckt voller Inspirationen und MINT-Lerngelegenheiten! Wie können diese Situationen im Alltag erkannt, aufgegriffen und entwicklungsfördernd begleitet

werden? Wie lässt sich das entdeckende und forschende Lernen in der eigenen Kita alltagsintegriert gestalten? Wie gelingt das im Team, wenn nicht jeder gleichermaßen begeistert von Mathe, Informatik, Naturwissenschaften oder Technik ist?

Diese Fragen möchten wir gemeinsam mit Ihrem Team beantworten. Mit hohem Praxisbezug sensibilisieren wir das ganze Kita-Team für das Potenzial alltäglicher MINT-Lerngelegenheiten. Die Fortbildung gibt Ihrem Team viele Methoden an die Hand und begleitet es bei seinen ersten Schritten auf dem Weg zum alltags-integrierten Entdecken und Forschen. Dafür werden in der Fortbildung erste konkrete Schritte und Zuständigkeiten für die weitere Umsetzung des entdeckenden und forschenden Lernens in Ihrem individuellen Kita-Alltag geplant.

Kurs-Nr. 18155

Termin und Ort nach Absprache, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 56,00 € ohne Ermäßigung

Sabine Hacke

Natur erleben

Die folgenden Kurse finden in Kooperation mit dem Harzclub Zweigverein Salzgitter statt. Weitere Informationen zu den Wanderungen erhalten Sie unter <https://harzklubzweigvereinsalzgitter.de/>.



Grundsätzlich wird einfach gewandert und immer auf eigene Gefahr. Neben dem Wandern finden waldpädagogische Angebote statt. An Rucksackverpflegung und wettergerechte Kleidung ist zu denken.

Oderberg für wanderfreudige Familien mit Einkehr (15 km)

Wanderung durch den Oderwald. Entlang der Route passieren wir eine historische Grenze, erwandern mehrere Dörfer im Wolfenbütteler Land und stärken uns in der Gaststätte „Zum schwankenden Ritter“. Die Veranstaltung dauert ca. 4 Std.

Kurs-Nr. 90035

26.10.2025

Sonntag, 11:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Harz, Treffpunkt nach Absprache

Beate Vitt

Wunderwelt der Pilze für Kinder, Jugendliche und Familien (5 Kilometer)

Mit dem Pilzcoach das weltweite Netz der Pilze entdecken. Freunde und Feinde in der Pilzwelt und einiges zum Thema essbare Pilze / giftige Pilze. Wir werden auch kreativ mit Pilzen. Die Veranstaltung dauert ca. 3 Std.

Kurs-Nr. 90040

28.09.2025

Sonntag, 11:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Salzgitter-Gebhardshagen, Wasserburg, Pferdestall

Beate Vitt

Treffpunkt Gebhardshagen, Vor der Burg

Einblicke in die Bienenhaltung (ab 6 Jahren)

– Web-Seminar –

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

Kurs-Nr. 91220

08.03.2025

Samstag, 14:00 - 15:00 Uhr

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

Robert Löffler

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

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.

Kochen und Backen

Gesunde Süßigkeiten – ohne Zucker und Mehl

Neue Rezeptideen für gesunde Naschkatzen

Du liebst Süßes, möchtest aber auf raffinierten Zucker und Mehl verzichten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Gemeinsam entdecken wir köstliche Alternativen, die nicht nur gesund, sondern auch einfach zuzubereiten sind.

In diesem Kurs lernst du, wie du:

- Nährstoffreiche Energiebällchen aus natürlichen Zutaten herstellst.
- Köstliche Weihnachtsplätzchen ohne Zucker und Mehl backst.
- Gebackene Leckereien mit Datteln und Nüssen kreierst, die süß und nahrhaft zugleich sind.
- Natürliche Süßungsmittel geschickt einsetzt und gesunde Snacks zauberst.

Egal, ob du dich bewusster ernähren möchtest, auf bestimmte Zutaten verzichten musst oder einfach neue Rezepte ausprobieren willst – hier findest du Inspiration für süße Leckereien, die deinem Körper guttun.

Mitzubringen sind: Restegefäße, Schürze und ein Geschirrhandtuch.

Kurs-Nr. 9030

25.11.2025

Dienstag, 16:45 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,50 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

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

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

- Wir probieren einfache Rezepte aus und zaubern bunte Kekse!
- Und natürlich dürft ihr eure Kekse nach Lust und Laune dekorieren!

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

Mitzubringen sind: Restegefäße, Schürze und ein Geschirrhandtuch.

Kurs-Nr. 90310

10.12.2025

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

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

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Gesund und lecker kochen (ab 8 Jahren)

– Ferienkurs –

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

Mitzubringen sind: Restegefäße, Schürze und ein Geschirrhandtuch.

Kurs-Nr. 90315

21.01.2026

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

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

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt



VHS:
Hier lebt die Vielfalt!

Geht nicht, gibt's nicht!

Kochen für Teenies (12 - 16 Jahre)

– Wochenendseminar –

Selber Essen zubereiten macht Spaß und ist total cool! Wir kochen mit Zutaten, die ihr von der Lebensmittelpyramide aus der Schule kennt. Das heißt, wir werden knackiges Gemüse, frisches Obst, Vollkorn- und Milchprodukte sowie Fisch und Fleisch zubereiten. Hier könnt ihr eine Menge Spaß haben, aktiv sein und lernen, euch selbst zu verpflegen.

Mitzubringen sind: Restegefäße, Schürze und ein Geschirrhandtuch.

Kurs-Nr. 90320

15.11.2025

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

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

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kinderkochclub für Kinder von 7 - 11 Jahren

NEU

– Ferienkurs –

In diesem spannenden Kurs lernst du nicht nur, wie man leckere und gesunde Gerichte zubereitet, sondern auch, wie viel Spaß es macht, in der Küche kreativ zu sein. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Köchin wirst du Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens eingeführt. Melde dich jetzt an und werde Teil unseres Kinderkochclubs! Lass uns gemeinsam kochen, lachen und neue Rezepte ausprobieren. Wir freuen uns auf dich!

Mitzubringen sind: Restegefäße, Schürze und ein Geschirrhandtuch.

Kurs-Nr. 90325

22.10.2025

Mittwoch, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,51 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten und 19 % Umsatzsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Pizza selber machen – leicht und lecker! (6 - 10 Jahre)

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr mit einfachen Zutaten eure eigenen Pizzateige herstellen und kneten sowie leckere Pizzen belegen könnt. Am Ende könnt ihr auch einen Teil des fertigen Pizzateigs mit nach Hause nehmen und eure Familie überraschen!

Kurs-Nr. 90345

13.09.2025

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

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

Lebensmittelkosten und 19 % Umsatzsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

Pizza selber machen – leicht und lecker im Team! (12 - 16 Jahre)

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr zusammen als Team euren eigenen Pizzateig zubereitet und knetet sowie kreative Pizzen belegt. Mit lustigen Teamspielen und einem gemeinsamen Teigkneten, kommt der Spaß auch nicht zu kurz! Jeder hilft mit, und am Ende nimmt jeder seinen selbstgemachten Teig mit nach Hause, um die Familie zu überraschen!

Kurs-Nr. 90350

10.01.2026

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

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

Lebensmittelkosten und 19 % Umsatzsteuer

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

VHS lässt dich wachsen





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.

Das Jahr 2025 steht unter dem Motto **„Kreativ die Freizeit verbringen“**. Diese Projektreihe ist für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 – 15 Jahren. Die Kids können kreativ werden und sich in verschiedenen Bereichen ausprobieren. Es stehen jeden Tag verschiedene Workshops zur Auswahl. Sie können selbst wählen, an welchem Workshop sie teilnehmen wollen und so Verschiedenes ausprobieren, um die eigenen Talente und Fähigkeiten zu entdecken oder zu vertiefen.

In den Osterferien ging es los mit **Finde deine Talente**. Von Montag bis Freitag, 07.04.2025 - 11.04.2025, jeweils von 09:00 bis 16:30 Uhr standen verschiedene Workshops zur Auswahl. Eine Woche lang hatten die Kinder und Jugendliche die Möglichkeit sich auszuprobieren und an verschiedenen Workshops teilzunehmen. Die Auswahl selbst wurde durch die Teilnehmenden im Vorfeld mit Hilfe eines Wahlzettels bestimmt. Die Kids konnte auf diesem Zettel eine 1-Wahl, 2-Wahl und 3-Wahl treffen.

Zur Wahl standen Kreatives wie Kreativ Pouring, Kochen, Backen, Drucken mit 3D-Drucker. Außerdem das Erstellen eines Brickfilms und dafür das Gestalten eines Dioramas. Es konnte ein eigenes Spiel gestaltet werden – ein Hexagon-Brettspiel, das an „Siedler von Catan“ und „Dungeons & Dragons“ angelehnt ist. Außerdem wurden im Gartenbeet-Workshop nicht nur ein Blumenbeet neu gestaltet und bepflanzt, sondern

auch mit Deko (z. B. ein kleiner Weidenzaun) versehen. An einem Tag besuchten wir alle gemeinsam das Theater in Braunschweig, nahmen an einem Workshop teil und schauten bei einer Probe zum neuen Musical zu. Zum Abschluss dieser Woche besuchten wir ebenfalls alle gemeinsam noch das Kino in Lebenstedt und hatten einen tollen Kino-Tag.

In den Sommerferien geht es weiter mit **Sommer der Talente** in der Zeit vom 03.07.2025 bis 11.07.2025.

Hier stehen auch wieder die unterschiedlichsten Workshops zur Auswahl. Es sind u. a.: Yoga und Tanz, Zumba, Kreatives Fotografieren mit dem Handy, Kochen, Backen, Pizza backen, Schmuck selbst gestalten, Töpfern, Graffiti oder einen eigenen Rap-Song gestalten, in einem Musical mitwirken, Pimp up mit Kreuzstich. Zum Schluss ist eine Abschlussveranstaltung am Samstag, den 12.07.2025 geplant, um all die Projekte den Familien noch einmal vorzustellen.

Kooperationspartner waren diesmal der Kinder- und Jugendtreff Hamberg, die Stadtbibliothek Salzgitter und das Kulturamt Salzgitter.

In den Herbstferien soll es **Digitale und kreative Erlebnisse** heißen. Sobald uns eine Genehmigung vorliegt, werden wir weitere Einzelheiten auf unserer Internetseite veröffentlichen.

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

Frau Manuela Sieker
manuela.sieker@stadt.salzgitter.de, 05341 / 839-22 03

Frau Kristina Wojna
kristina.wojna@stadt.salzgitter.de, 05341 / 839-37 16



Kreatives

Trockenfilzen für Kinder (ab 8 Jahren)

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. 90100

18.10.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 37,50 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sarah Ulrich

Kurs-Nr. 90105

15.11.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 37,50 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich

Kurs-Nr. 90110

29.11.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 37,50 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Ulrich



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

- Workshop mit anschließender Vorführung -

Hier könnt ihr mit dem Musikpädagogen Bernd Lange ein echtes Musical einstudieren und vor euren Eltern, Verwandten und / oder Freunden am Ende aufführen. In einem modernen afrikanischen Märchen schlüpft ihr in verschiedene Schauspielrollen, singt einige Lieder und spielt Trommelrhythmen und sorgt mit entsprechenden Instrumenten für die entsprechende Geräuschkulisse.

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

Kurs-Nr. 90115

15.11.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

Verwönmomente zum Verschenken oder selbst genießen

In diesem Kurs stellen wir Peeling und Badesalz her. Und alles mit deinem neu gefundenen natürlichen Lieblingsduft.

Dafür lernst du zuerst geeignete ätherische Öle kennen und erfährst etwas über die Wirkung. Dann besprechen wir alles Wichtige für die Herstellung und legen gemeinsam los.

Kleiner Hinweis: Wir verwenden nur ätherische Öle, die für Kinder geeignet sind. Im Peeling verwenden wir Bio-Mandelöl. Solltet ihr eine bekannte Allergie gegen die Stoffe haben, gebt dies bitte bei der Anmeldung mit an!

Mitzubringen sind: Bring bitte 2 kleine Schraubdeckelgläser mit, z. B. saubere Marmeladengläser sind super geeignet. Ein Getränk und einen kleinen Snack kannst du auch noch einpacken.

Kurs-Nr. 90220

29.11.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 22,85 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Mal-Tag (ab 10 Jahren)

Experimente – bunt ist das Leben

– Wochenendseminar –

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

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

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

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

Kurs-Nr. 90230

07.12.2025

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 32,13 € ohne Ermäßigung

inkl. 19 % Umsatzsteuer + Materialkosten von ca.

15,00 €, welche direkt vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet wird.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Julia Wally Wagner

Siehe auch

Maltag „Bunt ist das Leben“

Kurs-Nr. 23051

02.11.2025

Weitere Informationen dazu auf Seite 40.

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 töpfern 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

VHS:
Stark in die
Zukunft





Die Fa. MI Modellbahn Innovationen UG (haftungsbeschränkt) möchte hier ein spezielles Angebot für interessierte Eltern für deren Kinder bzw. Jugendliche (ab ca. 8 Jahren) schaffen, um die sehr umfangreichen Erfahrungen und Kenntnisse im Bereich Modelleisenbahn in Theorie und Praxis an Kinder und Jugendliche weiterzugeben.

Schnupperangebot: Modelleisenbahn für Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahren) Teil 1

NEU

– Ferienkurs –

Bau deine eigene Modelleisenbahn!

In diesem Kurs tauchst du in die spannende Welt der Modelleisenbahn ein! Gemeinsam bauen wir eine kleine zweigleisige Bahnstrecke, auf der echte Züge fahren – fast wie bei der großen Eisenbahn.

Was dich erwartet:

- Planung und Bau einer Pendelstrecke mit Bahnübergang und Andreaskreuzen
- Verlegen der Gleise, Dämmen und Schottern wie bei einer echten Bahnstrecke
- Gestalten eines Straßenabschnitts für den Bahnübergang
- Bau und Beleuchtung von kleinen Gebäuden aus Bausätzen
- Einführung in die Welt der Signale: Wie halten Züge an oder fahren los?
- Verlegen von Kabeln und Anschließen von Gleisen, Signalen, Weichen und Beleuchtungen

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Lust am Bauen, Basteln und Tüfteln!

Am Ende des Kurses verstehst du, wie eine Modelleisenbahn funktioniert, und kannst viele Dinge selbst bauen und anschließen.

Kurs-Nr. 93030

13.10.2025 - 16.10.2025

Montag - Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr

4 Termine, 8 U-Std., 62,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Schrieber

Weitere Informationen finden Sie unter www.modbahninn.de und unter info@modbahninn.de.

Rund um den Computer

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

NEU

– 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

18.10.2025

Samstag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thilo Herzau

Kurs-Nr. 90505

16.11.2025

Sonntag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2,33 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thilo Herzau

Siehe auch

Professionell bewerben I – Bewerbungsunterlagen



Kurs-Nr. 50120

25.10.2025

Kurs-Nr. 50122

29.11.2025

Professionell bewerben II – Bewerbungsgespräch



Kurs-Nr. 50130

26.10.2025

Kurs-Nr. 50132

30.11.2025

Weitere Informationen dazu auf Seite 80.

CAPCUT-Einführungskurs

NEU

(für Jugendliche und 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

25.09.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 17,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Tatyana Sarasa

Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen.

Den Link bekommst du nach der Anmeldung von uns.





VHS:
Gemeinsam
in Vielfalt

KI-Videos erstellen

(für Jugendliche und 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

28.10.2025 - 11.11.2025

Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 47,50 € ohne Ermäßigung
Zoom

Tatyana Sarasa

Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen.

Den Link bekommst du nach der Anmeldung von uns.

Internetführerschein für Kids (3./5. Klasse)

– Ferienkurs –

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

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

Als Abschluss wird ein Internetführerschein überreicht.

Kurs-Nr. 90520

20.10. - 22.10.2025

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

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky



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

10.11.2025 - 20.11.2025

Montag + Donnerstag

17:30 - 20:00 Uhr

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

Lehrbuch

Zoom

Dorothea Fudickar



Siehe auch

Namen und Gesichter merken

Kurs-Nr.: 18000

02.10.2025

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Kurs-Nr.: 18001

09.10.2025

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Kurs-Nr.: 18003

21.10.2025

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Kurs-Nr.: 18005

25.10.2025

KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Kurs-Nr.: 18007

15.10.2025

Weitere Informationen dazu auf Seite 25 - 26.



Trainingskurse Sprachen

**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

18.09.2025 - 04.12.2025
Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr
10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Jovana Boricic

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 entnehmen.

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

Kurs-Nr. 92013

14.10.2025
Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 25,00 € ohne Ermäßigung
Web-Seminar
Helmut Lange

Kurs-Nr. 92015

13.11.2025
Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 25,00 € ohne Ermäßigung
Web-Seminar
Helmut Lange

**VHS lässt dich
wachsen**



SALZGITTER LEBT KULTUR

VIELFÄLTIG, OFFEN & VOLLER ENERGIE

KONZERTE · OPEN AIRS · FESTIVALS · STADTFESTE · SALZIG-BANDCONTEST ·
KULTURSOMMER · THEATER · KABARETT · LESUNGEN · MUSIKWORKSHOPS ·
KUNSTKURSE · KREATIVSCHULE · SCHREIBWERKSTATT · MUSIKSCHULE · MUSEUM ·
SCHLOSS SALDER · AUSSTELLUNGEN · KINDERKULTUR · AUSSTELLUNGEN ·
MEDIENZENTRUM · SALZGITTER GEHEIMNISSE · & VIELES MEHR

WEITERE INFOS: SALZGITTER.DE





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

Politik, Gesellschaft und Umwelt

- 24 Pädagogik und Psychologie
- 26 Philosophie, Geschichte und Politik
- 28 VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap
- 28 Umwelt, Energie und Technik
- 29 Recht im Alltag
- 29 Wirtschaft
- 30 Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten
- 31 „Stiftung Kinder forschen“
- 31 Politik, Umwelt und Gesellschaft online

Foto: Christel Schmidt



Pädagogik und Psychologie



Ausbildung zur/zum Mediator/in



– Online-Seminar –

Mediation ist ein Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist in Deutschland seit Juli 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Seither wird die Mediation in betrieblichen und privaten Streitfällen immer häufiger angewendet. Das entlastet nicht nur die Justiz, sondern hilft auch den streitenden Parteien.

Die Volkshochschule bietet seit 2023 eine insgesamt über 200 Stunden umfassende Ausbildung zum zertifizierten Mediator (zzgl. Zeitaufwand für Intervention, Supervision und Nachbereitung) an. Sie ist abgestimmt auf die gesetzlichen Anforderungen des Mediationsgesetzes sowie der genannten Verordnung. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ihre Konfliktkompetenz verbessern wollen. Vermittelt werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation, Psychologie, Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Sie erwerben die Fähigkeit, in der Familie, zwischen Freunden und Kollegen oder mit Kunden und Vorgesetzten konstruktiv und friedensstiftend zu agieren und freiberuflich Mediation anzubieten.

Der nächste Kursstart Herbst 2025

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

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

- **Modul 1 12.09. – 14.09.2025 Grundlagen 1**
- **Modul 2 17.10. – 19.10.2025 Grundlagen 2**
- **Modul 3 07.11. – 09.11.2025 Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation**
- **Modul 4 01.12. – 07.12.2025 Familienmediation und Schulmediation**
- **Modul 5 06.02. – 08.02.2026 Interkulturelle Mediation / Täter-Opfer-Ausgleich**
- **Modul 6 13.03. – 15.03.2026 Moderation und Mediation in Gruppen**
- **Modul 7 20.04. – 24.04.2026 Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung**
- **Modul 8 19.06. – 21.06.2026 Abschluss und Zertifizierung**

Seminarzeiten

Wochenenden:

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

Bildungswochen:

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

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

20. Mai 2025 - 25. Juni 2025 - 19. August 2025

Bitte melden Sie sich über Ihre Volkshochschule Salzgitter oder bei info@koviak.de an.

Professionelle Klärung oder Vermeidung von Konflikten hilft Menschen im beruflichen wie im privaten Alltag. Mediation hilft mit einer sinnvollen Struktur dabei, unterschiedliche

Sichtweisen herauszuarbeiten und die zugrundeliegenden Interessen und Motivation zu verstehen. Mit diesem Verständnissgewinn wird es um ein Vielfaches leichter, Lösungen konsensorientiert zu erarbeiten.

Sie haben Fragen zur Bildungsförderung oder anderen organisatorischen Sachverhalten, so steht Ihnen Ihre VHS sehr gerne zur Verfügung. Für inhaltliche Fragen und Planung rund um die Präsenzeinheiten sprechen Sie gerne die Ausbildungsverantwortliche der KoViAk Akademie Monique Ridder unter 02 08 / 76 85 48 41 oder m.ridder@koviak.de direkt an.

Kurs-Nr. 18105

2.100,00 € ohne Ermäßigung
Web-Seminar

VHS:
Wissen ist
Macht

Mein Gewicht – meine Mutter und ich

– Vortrag –

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

Sind Sie gefangen im täglichen Kampf um Ihr Gewicht?

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

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

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

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

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

Kurs-Nr. 13501

11.09.2025

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.

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

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

Kurs-Nr. 13502

16.09.2025

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 11,00 € ohne Ermäßigung
(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Dorit Boldt



Endlich Rentner/in! Und was nun?

– Vortrag –

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

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

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

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

Kurs-Nr. 13504

23.09.2025

Dienstag, 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.

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

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

Kurs-Nr. 13505

30.09.2025

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 weißt Du über Deine Mutter? Wie ist sie aufgewachsen?

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

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

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

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

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

Kurs-Nr. 13506

08.10.2025

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorit Boldt

Stark, mutig, entspannt – Dein Glückskrieger-Training

NEU

Kurs-Nr.: 90010, 90012

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12

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

02.10.2025

Donnerstag, 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

09.10.2025

Donnerstag, 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 „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Web-Seminars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

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

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

Kurs-Nr. 18003

21.10.2025

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 Zugangslin 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

25.10.2025

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 Zugangslin 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

15.10.2025

Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr

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

Helmut Lange

Cool bleiben, stark sein – dein Powertraining für Kopf & Herz



Kurs-Nr.: 90020, 90022

Resilienztraining für Kinder ab 6 Jahren



Kurs-Nr.: 90070, 90075, 90080

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13

Philosophie, Geschichte und Politik

Von der Diktatur zur Demokratie: Entnazifizierung in Salzgitter

NEU

– Vortrag –

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges in Europa und dem damit verbundenen Ende der nationalsozialistischen Herrschaft begannen in Deutschland die ersten Entnazifizierungsmaßnahmen durch die Alliierten.

Ziel war es, nationalsozialistische Einflüsse und Prägungen auf die deutsche Gesellschaft und Wirtschaft zu beseitigen: Gesetze wurden außer Kraft gesetzt, Herrschaftssymbole entfernt oder Straßennamen geändert; Repräsentanten und Anhänger der Diktatur sollten zur Verantwortung gezogen werden. Wie sich in Salzgitter die Entnazifizierungsmaßnahmen auswirkten, wird in diesem Vortrag vorgestellt. Vortrag: Dr. Teri Arias/Maika Weth
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

11.10.2025

Samstag, 15:00 - 16:00 Uhr

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

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Dr. Teri Arias u. Maika Weth





PRO DEMOKRATIE – Verschwörungsideologien erkennen und begegnen

NEU

– Vortrag –

Verschwörungsideologien existieren in einem breiten Spektrum und sie haben nicht erst seit der Corona-Pandemie gesellschaftliche Relevanz: Sie begegnen uns – oftmals vielleicht unbemerkt - im Alltag in Form von kleinen Erzählungen oder Mythen bis hin zu vermeintlich großen globalen Umsturzplänen. Doch wie kann man solche Verschwörungsideologien eigentlich erkennen, was sind ihre Kernelemente und Funktionsweisen und welche möglichen Gegenstrategien gibt es? Welche Rolle spielt ihre Verbreitung und die damit transportierte Ideologie außerdem für die Arbeit der Gedenkstätte und welche Gefahren gehen hiervon für unsere Demokratie aus?

Im Anschluss an einen Input zur Klärung dieser Fragen durch die Gedenkstätten-Mitarbeiter Raphael Böß und Jesse Holtmeyer soll anhand von konkreten Beispielen die Identifizierung und der wirksame Umgang mit Verschwörungsideologien praktisch erprobt und diskutiert werden.

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule Salzgitter ist erforderlich.

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. 13019

27.11.2025

Donnerstag, 17:00 - 19:15 Uhr

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

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Raphael Böß, Jesse Holtmeyer



Schnupperkurs für Gästeführerinnen und Gästeführer (Museum Salder)

NEU

– Vortrag –

Lust auf aktive Kulturvermittlung? Das Städtische Museum Schloss Salder mit den Städtischen Kunstsammlungen bietet einen Schnupperkurs für Gästeführerinnen und Gästeführer an. In vier Veranstaltungen erfährt man die Grundlagen des Umgangs mit Besucherinnen und Besuchern aller Altersstufen sowie jede Menge über unser Museum. Und wer gerne weitermachen möchte, kann sich bei Eignung um eine Mitarbeit in der Museumspädagogik bewerben. Voraussetzungen: Spaß an Kultur / Geschichte / Kunst, Freude am Umgang mit Menschen. Vorkenntnisse sind schön, aber keine Bedingung!

Ort: Seminarraum im Städtischen Museum Schloss Salder (Eingang Kuhstall / Sonderausstellungshalle)

Kurs-Nr. 13020

Donnerstag, 18.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 25.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 30.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 06.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

BU „Salzgitter, eine Stahlstadt im Wandel der Migration“ – mit dem Fahrrad

NEU

– Wochenintensivkurs –

Jeder ist willkommen bei diesem Bildungsurlaub auf dem Fahrrad.

Sie erfahren mehr über die Stadt Salzgitter im Wandel der Migration.

Sie „erfahren“ mit dem Fahrrad den Industriestandort und erhalten hervorragende Einblicke in die historische Rolle der Migration für den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Aufbau der Stahlstadt.

Sie sehen verschiedene Zeugnisse für den strukturellen Wandel, Praxisbeispiele gelungener Integration, Herausforderungen und Chancen, kulturelle Vielfalt und vieles mehr.

Auch erfahren Sie mehr über die Spuren destruktivster historischer politischer Entscheidungen, wie eine Stadt in der neueren und neuesten Geschichte damit umgeht und welche Visionen für die Weiterentwicklung eines zukunftsfähigen Salzgitters erarbeitet wurden und werden.

Der Bildungsurlaub umfasst 40 Unterrichtsstunden und findet bei jedem Wetter statt, auch bei Regen. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Start- und Endpunkt für alle Touren wird immer das Kniestedter Herrenhaus (VHS Salzgitter) sein. Alle Teilnehmenden tragen selbst das allgemeine Risiko, das die Teilnahme am Straßenverkehr mit sich bringt. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten. Jeder ist für seine persönliche Ausrüstung (Regenbekleidung, Werkzeug, Fahrradschloss, Verpflegung usw.) selbst verantwortlich. Leihfahräder können wir leider nicht anbieten. Helm ist erwünscht.



Wir planen die Radtouren möglichst so, dass wir auf gut ausgebauten Nebenstrecken (geschotterte Waldwege) und Radwegen abseits vielbefahrener Autostraßen fahren. Ein Streckenabschnitt auf der Bundesstrasse B248 von Beinum nach Lobmachtersen von 5 km wird enthalten sein. Dort wird hintereinander in angemessenem Abstand gefahren. Die Strecken können bis zu 50 km am Tag lang sein.

- Teilnehmen kann jeder, der die Fahrtstrecke radeln kann.

- Eine Grundkondition und sicherer Umgang mit dem Fahrrad auch auf losem Untergrund wird vorausgesetzt

- E-Bikes sind willkommen

- Für Pannenhilfe ist gesorgt, es sollte aber ein passender Ersatzschlauch und/oder Flickzeug mitgeführt werden.

- Selbstverpflegung wird, wenn nichts Anderes angegeben, stets vorausgesetzt.

Unterkunft: Bitte selbst organisieren, es gibt zudem ein begrenztes, reserviertes Kontingent, das u. U. nutzbar wäre.

Kontaktperson/ Tourguide: Sascha Voges Tel. 01 74 / 8 39 61 11 ist immer dabei.

Kurs-Nr. 13001

20.10.2025 - 24.10.2025

Montag, 10:00 - 17:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 15.09.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

Toleranz, Menschlichkeit und Brüderlichkeit: Dialog zum Thema „Freimaurer heute“

Das Einüben des Zusammenlebens und Zusammenwirkens aller Brüder in der Loge erfordert Aufeinanderzugehen in allen Lebenssituationen, Verständnis der Charakter- Eigenschaften des anderen und Hilfsbereitschaft in Not. Freimaurerische Toleranz bedeutet nicht desinteressiertes Geltenlassen anderer Auffassungen, sondern die Bereitschaft, die Überzeugung des Partners - oder sogar Gegners - in ehrlicher Auseinandersetzung zu respektieren.“ Dieser Auszug aus den „Leitgedanken zur Freimaurerei“ soll Sie zu einem Dialog über den Bruderbund einladen und Sie mit den hohen Zielen von Toleranz, Menschlichkeit und Brüderlichkeit vertraut machen.

Nach einer Einführung in den historischen Kontext können wir über all Ihre Fragen diskutieren und manch erstaunliche Antwort finden.

Eine Voranmeldung ist erforderlich

Kurs-Nr. 13030

29.10.2025

Mittwoch, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Peter Schade, Helge Greunke

Eine Führung rund um das weiße Gold – meine Region entdecken



Zwei Salzhaken im Stadtwappen. Was hat es damit auf sich? Es ist das Zeichen der reichen Sole, eine der stärksten Mitteleuropas, und des Gradierpavillons im Rosengarten im Herzen des Stadtteils Bad. Salzgitter entstand Anfang des 14. Jahrhunderts rund um die Solequellen auf der Gemarkung des später aufgegangenen Dorfes Vöppstedt. Seinen Namen erhielt die Siedlung vom benachbarten Dorf und heutigen Stadtteil Gitter.

Ein Gradierpavillon ist eine Anlage zur Salzgewinnung. Sie besteht aus einem Holzgerüst, das mit Reisigbündeln verfüllt ist; der Salzgehalt der hindurchgeleiteten Sole wird durch die natürliche Verdunstung des Wassers erhöht.

Komm mit auf eine spannende Reise rund um Salzgitters Salz!

Treffpunkt ist das Ehrendenkmal Vöppstedter Ruine.

Kurs-Nr. 22752

13.09.2025

Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 5,00 €

Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

Holger Rogge

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, 10.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 14.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 12.12.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

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

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Umwelt, Energie und Technik

Gorillas, Toiletten und Klima retten: Zwei Jahre auf der Überholspur

– Vortrag –

Jan Holzenbecher wollte in Ruanda eigentlich nur einen Bodenverbesserer als Vorbereitung für seine Doktorarbeit erforschen und war plötzlich Unternehmer, beriet drei Ministerien und schaufelte tonnenweise Toiletteninhalte auf Komposthaufen. Und im waldigen Wohnzimmer der berühmten Berggorillas merkte er schnell, wie verdammt ähnlich Mensch und Tier sein können.

Eine Achterbahn der immer noch aktuellen Ergebnisse eines Weltretters, der weder reich noch berühmt wurde, dafür aber die Zeit seines Lebens hatte.

Kurs-Nr. 16033

02.09.2025

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jan Holzenbecher



Afterwork im Mikrokosmos Wald



Der Wald ist reich an Leben, Bäume vernetzen sich, ein ganzes Ökosystem lebt im Verborgenen.

An diesem Abend erkunden wir den Lichtenberger Wald von unten und finden vielleicht einen Mikrokosmos. Dabei werden neue Zusammenhänge bewusst, die vom Alltag ablenken können und Resilienz stärken. Falls vorhanden, kann eine 10-fach-Lupe oder ein Handy mit Makrofunktion, eine Sitzunterlage, Decke und warmer Tee mitgebracht werden. Treffpunkt: SZ-Lichtenberg, Parkplatz Burgberg.

Kurs-Nr. 16061

26.09.2025

Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 16,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lichtenberg, Parkplatz Burgberg

Beate Vitt

Vollmondwanderung



Ein außergewöhnliches Erlebnis bietet sich bei dieser Wanderung am kalten Spätherbstabend. Wenn die letzten Strahlen der Sonne noch Licht und etwas Wärme spenden, ist der Mond schon aufgegangen und strahlt im herbstlichen Nebelglanz.

Unterhaltsame und nachdenkliche Geschichten begleiten uns auf dem Weg an einem der kürzesten Tage des Jahres.

Treffpunkt: Salzgittersee, Parkplatz Hallenbad

Kurs-Nr. 16063

05.11.2025

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 16,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Parkplatz Hallenbad

Beate Vitt



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**.



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

11.11.2025

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

06.01.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Kintea

Wirtschaft

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

– Vortrag –

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

Der NDAC Anlegerclub ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des Kurses ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 17020

11.09.2025

Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Carsten Witt

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



– Online-Vortrag –

Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Viele fühlen sich beim Hauskauf überfordert. Laut einer Umfrage* ordnete die große Mehrheit der befragten Mieter ihr Wissen über den Immobilienkauf nur als befriedigend und gar nicht vorhanden ein.

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

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

*Union West

Sie erhalten den Zoom-Link vor der Veranstaltung zugeschickt.

Anmeldeschluss: 09.09.2024

Kurs-Nr. 17025

Termin auf Anfrage

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Ralf Schütt





VHS:
Wissen ist
Macht

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:

Modul 1: Lernen und die Lernenden (8 U-Std.)

Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden (8 U-Std.)

Modul 3: Soziale Interaktion im Kurs (8 U-Std.)

Modul 4: Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit (16 U-Std.)

Abschluss und ggf. Zertifikat: Lehrtraining/ Kollegiale Beratung (16 U-Std.)

Wie bisher auch können die Module sowohl einzeln als auch gebündelt in einem Kompaktseminar (Bildungsurlaub, 40 U-Std.) besucht werden. Mehr dazu auf unserer Homepage.

Maßnahme zur Qualifizierung und Weiterbildung von ehrenamtlich Tätigen für die Unterstützung von Migrantinnen und Migranten im Partizipationsprozess

NEU

Kurs-Nr. 18031

Freitag, 30.08.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Freitag, 13.09.2024, 16:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 14.09.2024, 10:00 - 16:15 Uhr

Samstag, 28.09.2024, 10:00 - 16:15 Uhr

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 16:15 Uhr

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 16:15 Uhr

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 16:15 Uhr

Samstag, 07.12.2024, 10:00 - 16:15 Uhr

8 Termine, 64 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ertan Tahtaci, Beata Tahtaci

Meine erste Baufinanzierung: Was muss ich wissen?



– Online-Vortrag –

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

Inhalt:

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

*SAQ: Should have asked questions

Kurs-Nr. 17026

Termin auf Anfrage

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Ralf Schütt

SCHUFA

– Online-Vortrag –

Was ist die SCHUFA eigentlich genau? (Behörde oder Privatunternehmen)

Was sollten Sie als Immobilienkäufer oder Häuslebauer auf jeden Fall über die SCHUFA wissen?

Welchen Score sollte ich mindestens haben, wenn ich eine Immobilie finanzieren will?

Wie erfahre ich, was die SCHUFA alles über mich gespeichert hat?

Wie lese ich meine SCHUFA?

17 unbekannte und unterschätzte Hintergrundinformationen zur SCHUFA - warum sollte ich diese kennen?

Kurs-Nr. 17027

Termin auf Anfrage

Donnerstag, 20:30 - 22:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 18,20 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Ralf Schütt





„Stiftung Kinder forschen“



Stiftung Kinder forschen: Forschen zu Klängen und Geräuschen

NEU

Wir sind umgeben von akustischen Einflüssen, so natürlich auch die Kinder: morgens klingelt der Wecker, beim Frühstück läuft das Radio, auf dem Weg zur Kita oder Schule hören die Mädchen und Jungen unterschiedlichste Geräusche im Straßenverkehr oder lauschen dem Vogelzwitschern. Es geht weiter, wenn in der Gruppe gesungen wird und beim Aufstehen die Stühle laut über den Boden gerückt werden. Überall sind Dinge zu hören. Sie klingen alle unterschiedlich, sind mal laut, mal leise, rufen angenehme Gefühle hervor oder signalisieren Gefahr. Das Entdecken und Erforschen von Klängen und Geräuschen ermöglicht den Kindern ein eng an ihre täglichen Erfahrungen geknüpftes Lernen.

Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche Ideen, gemeinsam mit den Kindern Klänge und Geräusche der Umgebung oder des eigenen Körpers zu erforschen und dem eigenen Hören nachzugehen.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie die Mädchen und Jungen in Gruppen voneinander lernen und Sie als pädagogische Fach- und Lehrkräfte diesen Prozess gut unterstützen.

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

Kurs-Nr. 18150

08.10.2025

Mittwoch, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke



VHS lässt dich wachsen

Stiftung Kinder forschen: Stark im Team-Kita Alltag neu entdecken

NEU

– Inhouse-Fortbildung –

Der Kita-Alltag steckt voller Inspirationen und MINT-Lerngelegenheiten! Wie können diese Situationen im Alltag erkannt, aufgegriffen und entwicklungsfördernd begleitet werden? Wie lässt sich das entdeckende und forschende Lernen in der eigenen Kita alltagsintegriert gestalten? Wie gelingt das im Team, wenn nicht jeder gleichermaßen begeistert von Mathe, Informatik, Naturwissenschaften oder Technik ist?

Diese Fragen möchten wir gemeinsam mit Ihrem Team beantworten. Mit hohem Praxisbezug sensibilisieren wir das ganze Kita-Team für das Potenzial alltäglicher MINT-Lerngelegenheiten. Die Fortbildung gibt Ihrem Team viele Methoden an die Hand und begleitet es bei seinen ersten Schritten auf dem Weg zum alltagsintegrierten Entdecken und Forschen. Dafür werden in der Fortbildung erste konkrete Schritte und Zuständigkeiten für die weitere Umsetzung des entdeckenden und forschenden Lernens in Ihrem individuellen Kita-Alltag geplant.

Zur Vorbereitung der Fortbildung besprechen Sie mit der Trainerin bzw. dem Trainer im Vorfeld, wie Ihre Vorkenntnisse und Bedarfe nach Möglichkeit berücksichtigt werden können. Wir empfehlen zudem ein Nachtreffen mit der Trainerin bzw. dem Trainer ca. drei bis vier Monate nach der Fortbildung, um die Umsetzung der Fortbildungsinhalte in die Praxis im gesamten Team zu besprechen, eventuell aufgetauchte Fragen zu klären und gegebenenfalls weiteren Entwicklungsschritte zu planen.

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

Kurs-Nr. 18155

Termin nach Vereinbarung, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 56,00 € ohne Ermäßigung

Sabine Hacke

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



Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)



– Online-Vortrag –

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich.

Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet.

2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Kurs-Nr. 19010

15.09.2025

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Stiglitz



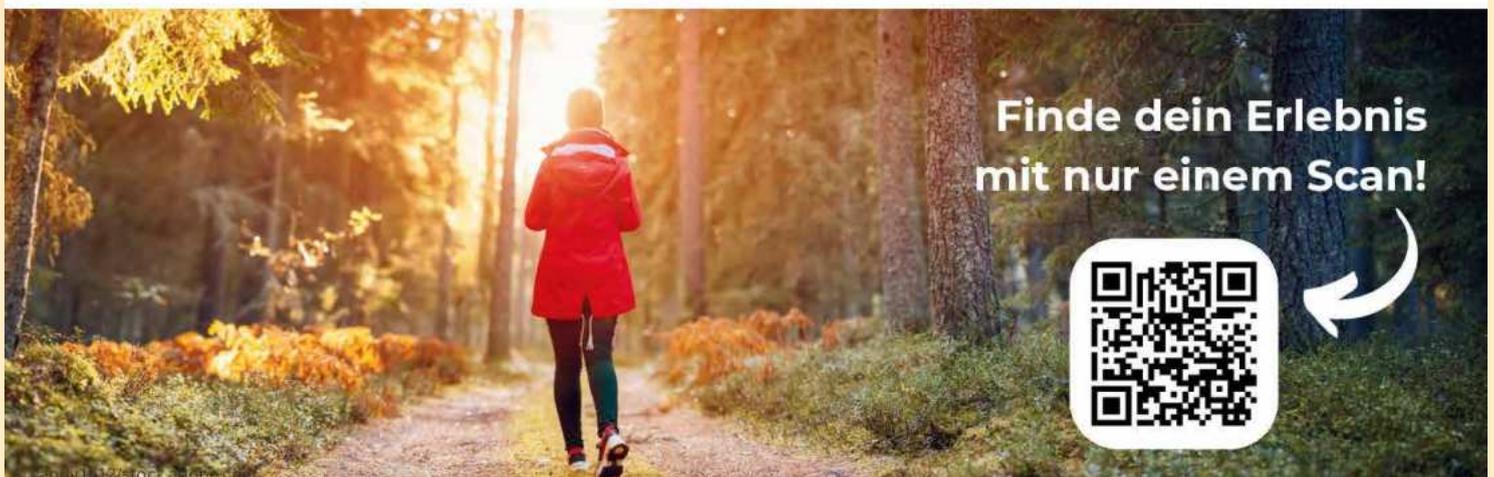
Entdecken. Erleben. Gemeinsam genießen.



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



Finde dein Erlebnis
mit nur einem Scan!



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

Angebote in und um Salzgitter

Eine Führung rund um das weiße Gold – meine Region entdecken

NEU

Kurs-Nr. 22752

13.09.2025

Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 5,00 €

Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

Holger Rogge

Weitere Informationen auf Seite 40

Ich bin dann mal weg – mit dem Smartphone auf Wander- oder Radtour

Kurs-Nr. 51740

Samstag, 13.09.2025 + 20.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun

Weitere Informationen auf Seite 103.

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-salzgitter.de.





Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben



– Online-Vortrag –

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein „ordentliches“ Mittagessen daraus entsteht.

Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf.

Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. - In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiscrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurs-Nr. 19015

30.09.2025

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Kurt Bayertz

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik



– Online-Vortrag –

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute. Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Kurs-Nr. 19020

08.10.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Werner Plumpe

Bildung für alle – für ein kleines Budget



Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit



– Online-Vortrag –

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Kurs-Nr. 19025

16.10.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Raoul Schrott

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel



– Online-Vortrag –

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit?

Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung.

Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf.

So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.

Kurs-Nr. 19030

22.10.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Jonas Grethlein

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025



– Online-Vortrag –

Kurs-Nr. 19035

24.10.2025

Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?



– Online-Vortrag –

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris.

Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Kurs-Nr. 19040

29.10.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Ute Schmid

Schönheit der Astronomie II



– Online-Vortrag –

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Kurs-Nr. 19045

03.11.2025

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Andreas Müller

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525



– Online-Vortrag –

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution.

Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Kurs-Nr. 19055

05.11.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Lyndal Roper

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht



– Online-Vortrag –

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Kurs-Nr. 19060

06.11.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst



– Online-Vortrag –

Quantencomputing – das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensystem weitergehen?

Kurs-Nr. 19065

11.11.2025

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Heike Riel

Bonobos (*Pan paniscus*) und ihre Bedeutung für uns Menschen (*Homo sapiens*)

– Online-Vortrag –

Mit 99 % sind Bonobos und Schimpansen die dem Menschen nächsten Verwandten auf unserem Planeten. Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen. Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln. Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart. Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben.

Kurs-Nr. 19067

13.11.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Barbara Fruth

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?



– Online-Vortrag –

KI, Gentechnik oder Internet - die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar?

Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.

Kurs-Nr. 19070

18.11.2025

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Susanne Beck

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung



– Online-Vortrag –

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen?

An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne?

Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?

Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Kurs-Nr. 19075

24.11.2025

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Jan Mohnhaupt

VHS:
Wissen ist
Macht



Innovationen für die Verteidigung



– Online-Vortrag –

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?

Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use?

Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Kurs-Nr. 19080

25.11.2025

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Michael Lauster

Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können



– Online-Vortrag –

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“

Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene.

Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.

In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Kurs-Nr. 19085

03.12.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

Die Zitrusfrüchte Italiens



– Online-Vortrag –

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorange, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

Kurs-Nr. 19090

10.12.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Peter Peter

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens



– Online-Vortrag –

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt?

Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei?

Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Kurs-Nr. 19095

11.12.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Mirjam Neumeister

Bilderkult und Bildkritik



– Online-Vortrag –

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Kurs-Nr. 19100

15.01.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Johann Hinrich Claussen.



Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.



– Online-Vortrag –

Die Pflege krank und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen.

Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Kurs-Nr. 19105

21.01.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Thomas Klie

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart



– Online-Vortrag –

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.

Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.

In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter.

Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Kurs-Nr. 19110

26.01.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr, gebührenfrei

Prof. Dr. Holger Gzella



por eso tán thành za to for
soutiens kobatela Мы за за зма
د دې لپاره teteya işte bunun için för 贊成
υπέρ untuk itu dahil dito برای آن
من أجل ذلك puolesta a favor ЗА УЕ
olw'ekyo תב תנחמ תם jestem za
pro to daarvoor poolt pro
a favore ЗА 支持 ji ber wê yekê

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche ihr 50-jähriges Bestehen. Das sind 50 Jahre Engagement für Vielfalt, Menschenrechte, ein gutes Zusammenleben aller Menschen – und gegen Rassismus, Diskriminierung sowie jede Form von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit. Daher lautet das Motto Wir sind dafür! – für jeden einzelnen Menschen!

Interkulturelle Woche vom 21. Bis 28. September 2025

Die Volkshochschule Salzgitter ist mit dabei. Es finden folgende Veranstaltungen in dieser Woche statt:

Sprachen öffnen Kul(türen)

Sprachen international zum Reinschnuppern

Während der **Interkulturellen Woche** können Sie kostenfrei in alle Sprachkurse schnuppern!
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Europaweit werden 700 Millionen Bürger/innen aus den 46 Mitgliedstaaten des Europarats ermutigt, in jedem Alter in und außerhalb der Schule mehr Sprachen zu lernen. Der Europarat fördert Mehrsprachigkeit in ganz Europa in der Überzeugung, dass sprachliche Vielfalt zu einem besseren Verständnis zwischen den Kulturen beitragen kann und zu den zentralen Bestandteilen des kulturellen Erbes unseres Kontinents zählt.

Auf Initiative des Europarats in Straßburg wird seit 2001 jedes Jahr am 26. September - gemeinsam mit der Europäischen Kommission - der Europäische Tag der Sprachen gefeiert.

Sprachen öffnen Herz und Geist!

Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter/in mit interkulturellem Schwerpunkt an Grund- und weiterführenden Schulen

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie planen unterrichtsergänzende Angebote und führen diese durch, betreuen Klassen im Rahmen des Vertretungskonzepts und stehen für sonstige begleitende Maßnahmen im Schulalltag zur Verfügung. Ab dem 1. August 2026 haben alle Erstklässlerinnen und Erstklässler in Niedersachsen Anspruch auf täglich acht Stunden Unterricht und Betreuung in der Schule. Damit soll eine Betreuungslücke geschlossen werden, die nach der Kita-Zeit für viele Familien entsteht. Aufgrund der städtischen Situation mit vielen Migrant/innen werden pädagogische Mitarbeiter/innen an den Schulen benötigt, die Kenntnisse in den verschiedenen Herkunftskulturen haben. Der nächste Kurs startet voraussichtlich am 3. November 2025.

Für alle Interessierten findet am Mittwoch, 24.09.2025 von 14:00 bis 16:00 Uhr ein Erfahrungsaustausch mit den Absolvent/innen des ersten Lehrgangs statt.
Wo? In SZ-Lebenstedt, in der Volkshochschule

Inhalte: Erfahrungsberichte zu den unterschiedlichen Modulen, Praxisberichten und Zukunftsaussichten werden besprochen.

Einbürgerungstest für Deutsche

Würden Sie den Einbürgerungstest bestehen?

Seit 2008 müssen Ausländer in Deutschland zur Einbürgerung einen Test von 33 Fragen über das Leben, die Gesetze in Deutschland und seine Geschichte absolvieren. Wir laden Sie herzlich ein, an einem Probetest teilzunehmen und Ihr (Un)Wissen zu testen.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Kurs-Nr. 12011

24.09.2025

Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stephanie Lönnecker





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

Foto: Axel Bergemann



Kurzreisen

Sardiniens Wildkräuter

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

Kurs-Nr. 45400

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

Ich bin dann mal weg – mit dem Smartphone auf Wander- oder Radtour



Wie wandern Sie oder machen Sie eine Radtour? Immer noch mit Karten in der Hand? Oder möchten Sie sich z. B. am Rad durch Ansage navigieren lassen? Moderne Smartphones und Tablets besitzen meist auch einen GPS-Empfänger und können damit navigieren. Hier erhalten Sie einen Überblick über Smartphones (iOS oder Android) und nützliche APPs. Auch die Kombination, am Computer zu planen und aufs Handy zu laden, vereinfacht die Vorphase! Strecken werden dadurch kalkulierbarer von der Zeit, der km und von der Belastung her. Grundlagen in GPS, Internet, Online- und Offline-Karten werden am Anfang des Kurses vermittelt. Auch sich wiederfinden und seinen Standort feststellen, kann schon bei einer Stadtbesichtigung sehr nützlich sein. Wir bieten ein Komplettangebot: Erst planen und dann loslegen. Auf Wunsch wird eine Wander- oder Radtour gemeinschaftlich unternommen.

Kurs-Nr. 51740

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 20.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kagan Kortun



Neuseeland – Eine faszinierende Reise ans „andere schöne Ende der Welt“



– Vortrag –

Unberührte Fjorde, Urwälder bis zum Horizont, schneebedeckte Berggipfel, brodelnde Vulkane, Pinguine, Wale, Delfine, Seelöwen, Kiwis, fünf Millionen Menschen, 28 Millionen Schafe, englische und polynesishe Kultur und für Fans von „Herr der Ringe“ natürlich das Auenland – das ist „Aotearoa – Das Land der weißen Wolke“, das ist Neuseeland. Kein Land ist weiter von uns entfernt und es ist unglaublich faszinierend. Es bietet eine vielfältige Natur, eine faszinierende Kulturmischung aus europäischen und pazifischen Einflüssen und es ist oft unbekannt. Stadtrat Dr. Härdrich wird von seinen Reiseerlebnissen mit Fotos berichten und nimmt Sie mit an das andere schöne „Ende der Welt“.

Kurs-Nr. 22760

05.11.2025
Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Dr. Dirk Härdrich

Spezial: Meine Region entdecken

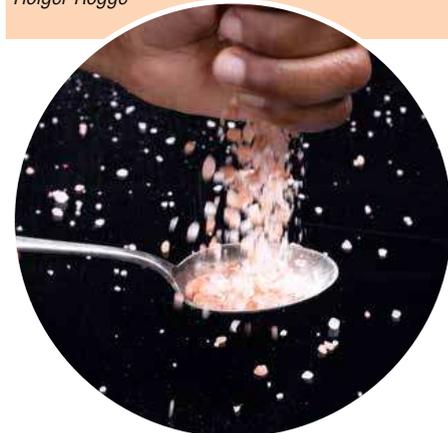
Eine Führung rund um das weiße Gold - meine Region entdecken



Zwei Salzhaken im Stadtwappen. Was hat es damit auf sich? Es ist das Zeichen der reichen Sole, eine der stärksten Mitteleuropas, und des Gradierpavillons im Rosengarten im Herzen des Stadtteils Bad. Salzgitter entstand Anfang des 14. Jahrhunderts rund um die Solequellen auf der Gemarkung des später aufgegebenen Dorfes Veppstedt. Seinen Namen erhielt die Siedlung vom benachbarten Dorf und heutigen Stadtteil Gitter. Ein Gradierpavillon ist eine Anlage zur Salzgewinnung. Sie besteht aus einem Holzgerüst, das mit Reisigbündeln gefüllt ist; der Salzgehalt der hindurchgeleiteten Sole wird durch die natürliche Verdunstung des Wassers erhöht. Komm mit auf eine spannende Reise rund um Salzgitters Salz! Treffpunkt ist das Ehrendenkmal Vöppstedter Ruine.

Kurs-Nr. 22752

13.09.2025
Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 2 U-Std., 5,00 €
Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße
Holger Rogge



Studienreisen

Studienreise im März 2026: Nepal und Bhutan



Diese Studienreise nach Nepal und Bhutan befindet sich in Vorbereitung. Mehr dazu demnächst auf unserer Homepage. Ansprechpartnerin VHS Salzgitter: Antje Behre
Telefon 0 53 41 / 839-22 23
E-Mail antje.behre@stadt.salzgitter.de

**VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!**





Interkulturelle Woche vom 21. bis 28. September 2025

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche Ihr 50-jähriges Bestehen. Die Volkshochschule Salzgitter ist mit dabei.

Auf **Seite 36** finden Sie alle Veranstaltungen, die in dieser Woche stattfinden.



Kultur macht stark

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

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

Fachbereichsleitung und Beratung:

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

Kultur und Gestalten

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

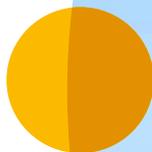


Foto: Christel Schmidt



Literatur

Literarisches und Kulinarisches in der Stadtbibliothek

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

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

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

Kurs-Nr. 21009

25.11.2025

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Stadtbibliothek

Barbara Henning

Kurs-Nr. 21010

27.11.2025

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Stadtbibliothek

Barbara Henning



Eine Führung rund um das weiße Gold - meine Region entdecken



Zwei Salzhaken im Stadtwappen. Was hat es damit auf sich? Es ist das Zeichen der reichen Sole, eine

der stärksten Mitteleuropas, und des Gradierpavillons im Rosengarten im Herzen des Stadtteils Bad.

Salzgitter entstand Anfang des 14. Jahrhunderts rund um die Solequellen auf der Gemarkung des später aufgegangenen Dorfes Veppstedt. Seinen Namen erhielt die Siedlung vom benachbarten Dorf und heutigen Stadtteil Gitter.

Ein Gradierpavillon ist eine Anlage zur Salzgewinnung. Sie besteht aus einem Holzgerüst, das mit Reisigbündeln verfüllt ist; der Salzgehalt der hindurchgeleiteten Sole wird durch die natürliche Verdunstung des Wassers erhöht.

Komm mit auf eine spannende Reise rund um Salzgitters Salz!

Treffpunkt ist das Ehrendenkmal Vöppstedter Ruine.

Kurs-Nr. 22752

13.09.2025

Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 5,00 €

Salzgitter-Bad, Friedrich-Ebert-Straße

Holger Rogge

Schnupperkurs für Gästeführerinnen und Gästeführer (Museum Salder)

NEU

– Vortrag –

Lust auf aktive Kulturvermittlung? Das Städtische Museum Schloss Salder mit den Städtischen Kunstsammlungen bietet einen Schnupperkurs für Gästeführerinnen und Gästeführer an. In vier Veranstaltungen erfährt man die Grundlagen des Umgangs mit Besucherinnen und Besuchern aller Altersstufen sowie jede Menge über unser Museum. Und wer gerne weitermachen möchte, kann sich bei Eignung um eine Mitarbeit in der Museumspädagogik bewerben. Voraussetzungen: Spaß an Kultur / Geschichte / Kunst, Freude am Umgang mit Menschen. Vorkenntnisse sind schön, aber keine Bedingung!

Ort: Seminarraum im Städtischen Museum Schloss Salder (Eingang Kuhstall / Sonderausstellungshalle)

Kurs-Nr. 13020

Donnerstag, 18.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 25.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 30.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag, 06.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Malen und Zeichnen

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

02.11.2025

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



Musik und Klang

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

11.10.2025

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 Rhythmus-patterns 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

11.10.2025

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

The Joy of Painting®

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

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

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

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

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

Bitte für diese Workshops 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® Landschaftsmalerei nach BobRoss®: „Serenity“

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 23070

18.10.2025

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® Landschaftsmalerei nach BobRoss®: „Warm Winter Day“

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 23073

24.01.2026

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Horn

Aquarell-Malerei

– Wochenendseminar –

Manchmal fehlt den eigenen Bildern das gewisse „Etwas“.

Oft sehen Bereiche im Bild langweilig und wenig kreativ aus.

Durch innovative Farbtechniken wird es möglich, interessante und attraktive Bildlösungen zu finden.

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude am Malen und Experimentieren.

Ein erfahrener Diplom-Künstler begleitet Sie, die vielen Maltechniken zu lernen und auszuprobieren.

Anfänger/innen werden in kleinen praktischen Übungen an die Aquarelltechniken herangeführt.

Weitere Lerninhalte sind Grundkenntnisse über Papier und Farbqualität, Farblehre, Komposition sowie ein kleiner Überblick über große Meister des Aquarells.

Bitte mitbringen:

Aquarellpapier/Block- DIN A 3, A 4, Farben, Pinsel, Bleistifte, Bildvorlagen, Radiergummi sowie vorhandenes Material sowie Verpflegung für den Tag

Kurs-Nr. 23096

Samstag, 30.08.2025, 10:30 - 16:00 Uhr

Sonntag, 31.08.2025, 10:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, 11 U-Std., 65,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alex Vasilev

Trockenfilzen für Kinder (ab 8 Jahren)

NEU

Kurs-Nr.: 90100, 90105, 90110

Mal-Tag (ab 10 Jahren)

Kurs-Nr.: 90230

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 18





Bodypercussion

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich intensiv mit Rhythmus auseinandersetzen 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 Klanggeber, 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.

Kurs-Nr. 24013

22.11.2025

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

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

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

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

22.11.2025

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

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

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

Über unseren Dozenten:

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.

Fotografie

„Inszeniert!“

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

Das Jahresthema 2025 der Fotoarbeitsgemeinschaft ATELIER 70 trägt den Titel „Inszeniert!“. Aufgabe für die Fotograf/innen war die Erstellung von inszenierten Fotos mit einer oder mehreren Personen. Das Thema schloss inszenierte Selbstportraits mit ein. Durch die Inszenierung sollten Elemente des Bildinhaltes in einem definierten Zusammenhang dargestellt werden, um bestimmte emotionale Reaktionen beim Betrachter zu wecken. Die Personen konnten sich verkleiden / zusätzlich maskieren, um in bühnenähnlichen Umgebungen interessante Charaktere darzustellen. Kostüme und Requisiten konnten eingesetzt werden, um die Wirkung der Fotos zwischen Realität und Fiktion weiter zu verstärken. Als Urheber der Ergebnisse konnten sich auch Arbeitsgruppen benennen.

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

Die Eröffnung der Ausstellung ist am Donnerstag, den 04. September 2025 um 19:00 Uhr in der VHS-Fotogalerie in Salzgitter-Lebenstedt, Thiestr. 26 a.

Ausstellungsdauer: 04. September 2025 bis 13. November 2025

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

Kurs-Nr. 25010

04.09.2025

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Lothar Siems



VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!

**Interkulturelle Woche
vom 21. bis 28. September 2025**

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche Ihr 50-jähriges Bestehen. Die Volkshochschule Salzgitter ist mit dabei.

Auf **Seite 36** finden Sie alle Veranstaltungen, die in dieser Woche stattfinden.

„Faszinierendes Wasser“

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

Es ist eines der Elemente auf der Erde. Das Wasser.

Wasser ist weit mehr als nur eine chemische Verbindung, es ist ein wahres Wunder der Natur, das in seiner Vielfalt fasziniert und inspiriert. Von den unendlichen Weiten der Ozeane bis hin zu den glitzernden Morgentautropfen auf einer Frühlingblume zeigt sich Wasser in zahllosen Facetten, die uns immer wieder in Staunen versetzen.

Die Fähigkeit des Wassers, seine Aggregatzustände zu verändern, ist ein Phänomen, welches gleichermaßen wissenschaftlich beeindruckt als auch poetisch anmutet. Im flüssigen Zustand ermöglicht es Leben, während der Übergang in den festen Zustand eine faszinierende und schützende Hülle in Form von Eis schafft, denken Sie nur an die funkelnden Eiskristalle, die in einer verschneiten Winterlandschaft glitzern. Ebenso faszinierend verhüllt der gasförmige Zustand, in Form von Nebel, die Landschaft und trägt zum unaufhörlichen Kreislauf des Lebens bei.

Auch die Arbeitsgemeinschaft Bildwerk ist immer wieder vom Wasser begeistert.

Dies zeigen die AG-Mitglieder am 15. September 2025 um 19:00 Uhr in der Ausstellung „Faszinierendes Wasser“ im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad und laden Sie sehr herzlich zur Eröffnung ein.

Ausstellungsdauer:

15. September 2025 - 10.01.2026

Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS unter www.vhs-salzgitter.de.

Kurs-Nr. 25020

15.09.2025

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Foyer)

Marcus Nordmeyer

Fotoarbeitsgemeinschaft der VHS

ATELIER 70

Die Arbeitsgemeinschaft 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 zu sehen.

Kurs-Nr. 25040

11.09.2025 - 15.01.2026

jeweils

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 € 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 Kamera Sie bevorzugen. Unser Anliegen ist Spaß am Fotografieren und Freude an besseren Bildern.

Kurs-Nr. 25050

29.09.2025 - 19.01.2026

14-tägig, jeweils Montag, 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

06.09.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Tanita Teichfischer



**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

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

www.erlebnis-vhs.de

Portraitfotografie 1

NEU

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 Analogfotografen erwünscht. Für diese Gruppe wird dann ein Folgekurs angeboten mit SW-Entwicklung und Erstellen von SW Abzügen.

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

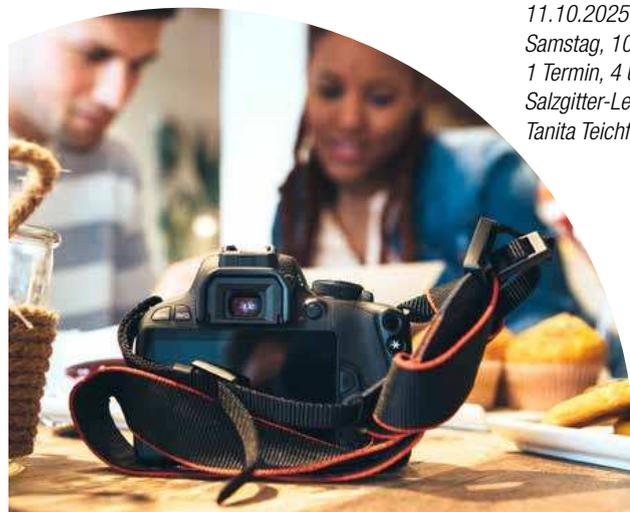
08.11.2025

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke



Portraitfotografie 2: Analoges Verarbeiten

NEU

Portrait Analog Teil 1: SW-Filmentwicklung

Als Fortführung des Portrait-Workshops angelegt, ist hier das Entwickeln des vollen SW Films für die Analog-Fotograf*innen das Thema. Aus dem Grund wird der Kurs auch kurz nach dem Portrait-Kurs angeboten. Hier wird der komplette Arbeitsprozess der SW Negativentwicklung erlernt.

Es ist aber auch möglich, mit einem selbst fotografierten Film neu in den Kurs einzusteigen!

Zu den Kursgebühren entstehen Materialkosten.

Portrait Analog Teil 2: Erstellen von SW-Abzügen

Als letzter Teil dieser Kursreihe werden von den entwickelten Negativen SW-Abzüge im Foto-Labor der VHS erstellt. Auch hier wird der komplette Arbeitsprozess gezeigt und erlernt. Ziel ist es, das eigene SW-Foto in der Entstehung mitzuerleben und mit nach Hause zu nehmen.

Die Teilnehmerzahl ist hier aufgrund der Laborplätze begrenzt.

Zu den Kursgebühren entstehen Materialkosten.

Kurs-Nr. 25054B

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 16.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 30,00 € 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

11.10.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Tanita Teichfischer

Cyanotypie

Die Cyanotypie oder auch Eisenblaudruck ist seit 1842 als fotografisches Kontaktkopierverfahren bekannt.

Der Prozess nutzt die UV-Lichtempfindlichkeit bestimmter Eisensalze. Wir werden Aquarellpapiere verwenden, die wir zuvor mit einer lichtempfindlichen Lösung bestrichen haben. Kontaktkopierverfahren heißt, das Negativ liegt direkt auf dem Papier auf, das fertige Bild wird also genauso groß wie das verwendete Negativ.

Nach der Belichtung erfolgt dann die Entwicklung, Tonung und Fixierung in unterschiedlichen Bädern. Dabei werden die nicht belichteten Salze ausgespült, die belichteten verbleiben in den Papierfasern und erzeugen das Bild. Das Ergebnis ist ein Unikat! Und hat eine künstlerische Wirkung!

Mitzubringen sind:

Dunkle Kleidung oder eine Schürze, falls es beim Beschichten (macht jeder selbst) doch einmal spritzt.

2-3 Bilddateien mit möglichst kontrastreichen Motiven, aus denen wir dann die Schwarz-Weiss-Negative erzeugen (Max. A5).

Kurs-Nr. 25056

29.11.2025

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 5,67 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke

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

11.11.2025 - 18.11.2025

Dienstag, 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.

Teilnehmvoraussetzungen:

- 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

Freitag, 28.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 29.11.2025, 09:30 - 15:30 Uhr

2 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 dem Fotograf/innen völlig neue Perspektiven eröffnet. Aber auch der Einsatz von manuellen Blitzen wird in diesem Workshop gezeigt.

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

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

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

Kurs-Nr. 25059

22.11.2025

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 27,00 € 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

02.09.2025 - 23.09.2025

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

30.09.2025 - 21.10.2025

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

28.10.2025 - 18.11.2025

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

10.09.2025

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

24.09.2025 - 08.10.2025

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

03.09.2025 - 07.01.2026

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 16 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalhins

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 Töpferhandwerks 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

04.09.2025 - 09.10.2025

Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Iris Stark

Kurs-Nr. 26017

28.10.2025 - 25.11.2025

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Iris Stark

Textiles Gestalten

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

Freitag, 12.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 19.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 26.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 10.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 17.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 84,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker

Kurs-Nr. 27034

Freitag, 21.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 28.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 05.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 12.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 19.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 84,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker





Auf WiederNähen Schneidern bis der Faden brennt!

– Workshop für Fortgeschrittene –
– Wochenendseminar –

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

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

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

Ich begleite Sie unterstützend Schritt für Schritt bei Ihren Schneidervorhaben.

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

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

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Kurs-Nr. 27090

Samstag, 20.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 21.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker

Dänischer Kreuzstich Workshop 1

Kreuzstich für den Herbst

– Wochenendseminar –

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

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

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

Kurs-Nr. 27180

13.09.2025

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Dänischer Kreuzstich Workshop 1 A

Kreuzstich für den Herbst

– Wochenendseminar –

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

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

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

Kurs-Nr. 27181

27.09.2025

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Dänischer Kreuzstich Workshop 2

Kreuzstiche für die Weihnachtszeit

– Wochenendseminar –

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

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

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

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

Kurs-Nr. 27185

08.11.2025

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 28,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Dänischer Kreuzstich Workshop 2 A

Kreuzstiche für die Weihnachtszeit

– Wochenendseminar –

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

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

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

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

Kurs-Nr. 27186

22.11.2025

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 28,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm



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

Basteln, Kräuter und Kreatives

Jul mit viel Hygge

NEU

Zauberhafte Skandinavische Weihnachten – Wochenendseminar –

Tauche in die gemütliche Hygge-Jul-Welt und entdecke mit uns zauberhafte Weihnachtstraditionen aus Skandinavien.

In diesem Kurs lernst du in stimmungsvoller Atmosphäre mehr darüber, wie die Menschen in Schweden und Dänemark die dunkle Jahreszeit mit Licht, Wärme und liebevollen Ritualen füllen.

Gemeinsam basteln wir dazu kleine Dekorationen im nordischen Stil und lassen uns von Bildern, Geschichten, Düften und Bräuchen inspirieren.

Bitte eine Papierschere mitbringen.

Es fallen zusätzlich noch ca. 5,00 € Materialkosten an. Diese sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Kurs-Nr. 27190

15.11.2025

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) + ca. 5,00 € Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alina Bode, Julia Steiner

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.

Kurs-Nr. 23302

20.09.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 23,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Münif Sogukpinar

**Demnächst auf unserer Homepage:
Mehr zum Thema „Korbflechten / Korbstühle aufarbeiten“!**

Seife sieden – Kreatives Hobby für Körper und Seele

Nach einer Einführung in Geschichte, Materialkunde und Arbeitsablauf des Seife-Siedens stellen wir nach neuen Rezepturen duftende und pflegende Wohltaten her.

Sie benötigen 2-3 alte Handtücher, eine Schutzbrille und eine Rolle Küchenkrepp. Die anfallenden Materialkosten entrichten Sie direkt bei der Kursleiterin.

Kurs-Nr. 34970

11.10.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Kurs-Nr. 34972

08.11.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christiane Nusche

Kurs-Nr. 34974

15.11.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Naturkosmetik – selbst gemacht

In Zeiten zunehmender Allergien und Hautirritationen wird es immer wichtiger, leider aber auch immer komplizierter, genau zu wissen, was wir in pflegender Absicht auf unsere Haut aufbringen. Als Naturkosmetikerin mit über 30-jähriger Erfahrung werde ich mit Ihnen aus rein pflanzlichen Zutaten und edlen Ingredienzien natürlich-wohltuende Cremes, Lotionen, Deos, Peelings usw. herstellen. Das gibt Gewissheit und schont Ihren Geldbeutel. Anhand eines ausführlichen Scripts können Sie später diese gesunden Pflegeprodukte auch zu Hause anrühren.

Bitte bringen Sie für eine Pause einen kleinen Imbiss mit, für Tee ist gesorgt. Anfallende Materialkosten ca. 8 bis 10 Euro werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34976

22.11.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche



Wilde Schätze im frühen Herbst



– Wochenendseminar –

Wenn der Sommer langsam ausklingt und der frühe Herbst beginnt, gibt es Spannendes in Wald und Flur zu entdecken. Bei dieser Wanderung zeige ich Ihnen die letzten Wildkräuter, bevor sich die Natur in Winterruhe begibt. Interessant sind jetzt vor allem die Früchte von Weißdorn, Schlehe, Vogelbeere & Co., die man lecker zubereiten und verzehren kann. Ebenso nützlich ist auch die Kenntnis um gesunde wilde Wurzeln und Samen sowie deren Verwendungsmöglichkeiten, um den Vorrat für Küche und Hausapotheke für die bevorstehende Erkältungszeit zu bereichern. Dies alles werden wir gemeinsam erkunden.

Wir treffen uns um 10:30 Uhr auf dem Parkplatz am Sportplatz in Groß Elbe. Denken Sie an wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk und bringen Sie je nach Bedarf etwas Proviant mit. Eventuell anfallende Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34982

20.09.2025

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 17,00 € ohne Ermäßigung / + Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

Duftend durch die Erkältungszeit

– Wochenendseminar –

In diesem Kurs begeben wir uns auf die Spuren traditioneller Heilmethoden. Wir schauen uns ätherische Öle an, die uns bei Erkältungssymptomen unterstützen können. Außerdem lernen wir Wickel und Auflagen aus Omas Zeiten wieder neu kennen.

Bitte ein Schraubdeckelglas wie z. B. ein sauberes Marmeladenglas mitbringen. Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet und betragen ca. 5 €.

Kurs-Nr. 34985

22.11.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

14,28 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

/ + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Ätherische Öle und das Glück

– Wochenendseminar –

Man sagt, Glück sei eine Lebenseinstellung. Und wie uns beim Glücklichen ätherische Öle unterstützen können, schauen wir uns in diesem Kurs gemeinsam an. Wir können die Kraft der Natur voll ausschöpfen um in ein positiveres Leben zu starten. Natürlich stellen wir auch in diesem Kurs etwas her – eine Portion Glück zum Mitnehmen.

Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet und betragen ca. 5 €.

Kurs-Nr. 34991

08.11.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,28 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten

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

 **Salzgitter**
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

Der Kulturkreis Salzgitter präsentiert:

Theater & Crossover im Herbst 2025



19.09.2025 – Aula am Fredenberg
„Eine geniale Idee“ – Komödie mit Franziska Traub u.a.



27.09.2025 – Kirche Hlg. Dreifaltigkeit Salzgitter-Bad
„David, Ben und Finn“ – Musikshow mit Comedy der Extraklasse



10.10.2025 – Hotel Ratskeller Salzgitter-Bad
Gerit Kling liest Geschichten von Elke Heidenreich



25.10.2025 – Aula am Fredenberg
„Hausmeister Krause – Du lebst nur zweimal“
Komödie von und mit Tom Gerhardt



14.11.2025 – Kirche Hlg. Dreifaltigkeit Salzgitter-Bad
„Der Nemeč hinter dem Batic“ – Musikalisch-literarischer Abend mit Miroslav Nemeč



22.11.2025 – Aula am Fredenberg
„Chocolat“ – Musikalisches Märchen für Erwachsene mit Ann-Kathrin Kramer und Harald Krassnitzer

Konzerte im Herbst 2025

14.09.2025 – Fürstensaal Schloss Salder
„Clarke-Duo“ – Flöte und Klavier

05.10.2025 – Fürstensaal Schloss Salder
„Philharmonisches Quartett“ – Tobias Reifland (Bratsche) u.a.

26.10.2025 – Kirche Hlg. Dreifaltigkeit Salzgitter-Bad
„Sélean Trio“ – Posaunen und Klavier

16.11.2025 – Fürstensaal Schloss Salder
„Avin Trio“ – Violine, Violoncello und Klavier

Kindertheater

09.11.2025 – Aula am Fredenberg
„Das Sams – Eine Woche voller Samstage“

Alle weiteren Veranstaltungstermine und ausführliche Informationen zu unseren Theateraufführungen und Konzerten finden Sie in unserem neuen Programmheft, erhältlich im Kulturkreis.



Find us on 



Marienplatz 12 (im Tillyhaus)
38259 Salzgitter
Tel. (0 53 41) 3 25 43
www.kulturkreis-salzgitter.de



„VHS macht gesünder!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Fachbereichsleitung und Beratung:

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

Gesundheit

- 52 Vorträge
- 52 Entspannung
- 54 Qigong
- 55 Mentale Gesundheit
- 55 Yoga
- 57 Bewegung und Körpererfahrung
- 58 Zusammenarbeit mit Vereinen
- 60 Prävention: Selbstverteidigung
- 60 Bildungsurlaube
- 63 Heimische Kräuter und ätherische Öle
- 64 Kochen



Foto: Helga Durchlicht

Vorträge

Gesundheit beginnt im Kopf – wie Gedanken den Körper beeinflussen

NEU

– 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. 30010

30.10.2025

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 9,00 € ohne Ermäßigung

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom

Steve Windisch

Innere Balance trotz vollem Alltag – Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

NEU

– 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 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 einstehen – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Kurs-Nr. 30015

29.09.2025

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 9,00 € ohne Ermäßigung

interaktiver Online-Vortrag, online via Zoom

Steve Windisch

Ab ins Wasser – Kältengewöhnung und Kältetraining!

NEU

– Vortrag –

Eisschwimmen und gezieltes Kältetraining liegen im Trend - als Methode zur Gesundheitsförderung, mentale Stärkung und Stressbewältigung. Dieses Seminar vermittelt fundiertes Wissen über physiologische, psychologische und sicherheitsrelevante Aspekte des Eisschwimmens.

Die Praxis wird in gesonderten Terminen vermittelt.

Kurs-Nr. 30020

18.11.2025

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Robert Roller

Kurs-Nr. 30025

12.12.2025

Freitag, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Robert Roller

Entspannung

Workshop „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. 31005

23.09.2025

Dienstag, 17:00 – 19:15 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Borm

Inhalt des Workshops „Balance behalten – auch wenn es stürmt“ – mit Elementen aus der Kinesiologie

NEU

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.

Kursinhalte:

- 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 und bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 31010

30.09.2025

Dienstag, 17:00 – 19:15 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Borm

Meditation und Entspannung

Kraft tanken

– Wochenendseminar –

Sie möchten den Alltag einmal hinter sich lassen? In diesem Entspannungskurs lernen Sie verschiedene Arten der Meditation kennen, durch die Sie das Hier und Jetzt erleben und sich voll entspannen können. So können Sie den Nachmittag genießen und Kraft tanken.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen, ein Sitzkissen und etwas zu trinken mit.

Kurs-Nr. 31014

19.10.2025

Sonntag, 11:00 - 13:30 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Kurs-Nr. 31015

18.09.2025

Donnerstag, 11:00 - 13:30 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

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. 31030

13.09.2025

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Garten)

Paul-Ulrich Klinker



Meditation und Psychosomatik

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation in Theorie und Praxis. Kommen Sie zur Ruhe und spüren Sie, wie der Körper Ihr Leben beeinflusst. Stress und Anspannung aus gegenwärtigen und vergangenen Erfahrungen werden betrachtet, in Beziehung gesetzt und haben damit weniger Macht über uns. Gleichzeitig wachsen Gelassenheit und Mitgefühl. In der ersten Hälfte einer jeden Einheit beschäftigen wir uns mit der Theorie. Am Anfang besprechen wir, wie Stress den Körper, das Denken und die Gefühle beeinflusst und wie man Stress regulieren kann. Im Verlauf stellen wir uns grundlegende Fragen wie „Wer bin ich, mein Ego und mein Selbst?“ und betrachten dazu auch verschiedene Weltanschauungen. Wir sprechen über die westliche und östliche Sicht der Körperfunktionen, einschließlich Beispielen aus der westlichen Psychosomatik, der traditionellen chinesischen und indischen Medizin. Im zweiten Teil des Abends lösen wir mit Atemübungen und Yoga die Anspannungen des Tages und üben verschiedene Meditationstechniken. Der Kurs endet jeweils mit einer stillen Meditation.

Der Kurs richtet sich an alle ab 16 Jahren, die Interesse an Meditation und Psychosomatik haben. Gleichzeitig verfolgt der Kurs keine therapeutischen Ziele und ist nicht geeignet für Menschen mit akuten psychischen Erkrankungen. Da an jedem Abend Theorieeinheiten geplant sind, ist er für Personen mit geringen Deutschkenntnissen ebenfalls nicht geeignet. Darüber hinaus sind keine weiteren Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf können und dürfen Kursteilnehmende ihre persönlichen Erfahrungen in einem lebhaften Austausch in der Gruppe teilen, dies ist aber kein Muss.

Bitte bringen Sie für den praktischen Teil etwas zu trinken, warme Socken, eine Decke sowie ein Sitzkissen oder ein Meditationsbänkchen mit. Alternativ kann die Sitzmeditation auch auf einem Stuhl praktiziert werden.

Kurs-Nr. 31040

05.11.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 17:15 - 18:45 Uhr

7 Termine, 14 U-Std., 46,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Reinhard Fabisiak



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, kann zum Schluss eine Klangentspannung in der Gruppe angeboten werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

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

NEU

– Wochenendseminar –

Unser Denken formt unsere Welt: Wer an sich glaubt, seine Stärken erkennt und Herausforderungen als Chancen sieht, öffnet eine neue Dimension von Lebensqualität und Erfolg. Erleben Sie an nur einem Tag, wie Ihre Gedanken Ihre Welt verändern. In diesem inspirierenden Ganztagsseminar lernen Sie, unnütze Denkmuster zu erkennen und aufzulösen, neue kraftvolle Gedanken zu etablieren und Ihrem wahren Potenzial näherzukommen. Mit Achtsamkeit, Intuition und klaren Techniken schaffen Sie 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: eigene Verpflegung und Getränke

Kurs-Nr. 31060

20.09.2025

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 40,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31062

27.09.2025

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 40,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31050

15.11.2025

Samstag, 09:30 - 13:15 Uhr

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

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklisch

Kurs-Nr. 31051

15.11.2025

Samstag, 13:45 - 17:30 Uhr

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

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklisch

VHS:
Vielfalt hat
Substanz

Kurs-Nr. 31068

15.11.2025

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 40,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31070

22.11.2025

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 40,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31064

17.01.2026

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 40,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31066

24.01.2026

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 40,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Corinna Jahn

Eine zweite Vertiefungseinheit kann bei Bedarf optional angeboten werden.

Corinna Jahn

Inhaberin CJ PREMIUM

SPORTS.CLUB

Personal Training & Coaching

www.cjpremiumsports.club

Qigong

Qigong für Neueinsteiger/innen

– für Anfänger/innen –

In China haben die Bewegungs- und Atemübungen des Qigong eine lange Tradition. Als eine der Säulen der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) dienen Qigong-Übungen der Gesunderhaltung. Die fließenden Bewegungsformen des Qigong, verbunden mit der eigenen Vorstellungskraft, eignen sich zur Bewältigung von Alltagsstress. Das regelmäßige Üben der meditativen Elemente ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Ärger und Aggression und fördert innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie.

Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken oder saubere Hallenschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 31101

08.10.2025 - 14.01.2026

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

8 Termine, 16 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner

Kurs-Nr. 31102

08.10.2025 - 10.12.2025

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

8 Termine, 16 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner

Qigong Aufbaukurs – Flow und innere Kraft

– 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. 31105

15.01.2026 - 19.03.2026

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner



Qigong – „permanent circle“

– für Fortgeschrittene –

Tauchen Sie ein in die nächste Stufe Ihrer Qigong-Praxis. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die bereits am Qigong für Anfänger/innen und / oder am Aufbaukurs teilgenommen haben und nun Ihre Energiearbeit vertiefen möchten.

Kursinhalte:

- Festigung und Kultivierung: Wir bauen auf bisherigen Erfahrungen auf und verfeinern die Techniken, um die Energieflüsse im Körper zu optimieren.
- Wir widmen uns intensiv dem „Qi-Fluss der 18 Bewegungen“ und verfeinern nach und nach die Ausführung der Bewegungen.
- Einführung in das Yang-Tai-Chi: Erhalten Sie einen Einblick in die fließenden Bewegungen des Yang-Tai-Chi und erfahren Sie, wie diese mit Qigong harmonisieren können.
- Meditationen: Erleben Sie eine Vielfalt einfacher Meditationen, sowohl angeleitet als auch in Stille, um Ihren Geist zu klären und Ihre innere Mitte zu stärken.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Qigong-Fähigkeiten zu erweitern, Ihre Energie zu kultivieren und tiefere innere Ruhe zu finden.

Kurs-Nr. 31108

07.10.2025 - 06.01.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

„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 Anwesenden 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 sichere und schonende 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

28.10.2025 - 03.02.2026

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner



Mentale Gesundheit

Steigern Sie Ihre mentale Fitness! Intensivkurs Gehirn-Jogging

NEU

– 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 Gehirntraining 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
- 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, 21.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 15 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

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

NEU

– für Anfänger/innen –

Entdecken Sie die fließenden Bewegungen des Yang-Stils im Tai Chi und finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Dieser Kurs führt Sie sanft in die Grundlagen des Tai Chi ein, mit Fokus auf den ersten Teil der traditionellen Yang-Form. Durch langsame, achtsame Bewegungen lernen Sie, Ihren Körper zu kräftigen, Ihre Balance zu verbessern und Stress abzubauen. Die meditativen Übungen helfen Ihnen, Ihren Geist zu zentrieren und im Hier und Jetzt anzukommen.

Egal, ob Sie Tai Chi zum ersten Mal ausprobieren oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten – dieser Kurs ist für alle geeignet, die einen sanften und effektiven Weg zu mehr Wohlbefinden suchen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, den ersten Teil der Yang-Form selbstständig zu üben (ca. 4 Minuten).

Entdecke Sie die Verbesserung Ihrer Körperhaltung, die Stärkung Ihres Immunsystems und fühlen Sie die Förderung der Durchblutung.

Nutzen Sie die Möglichkeit, in weiterführenden Kursen die Teile 2 und 3 der Yang-Form zu erlernen und Ihre Tai-Chi-Praxis zu vertiefen. Erleben Sie, wie Tai Chi Ihre Energie zum Fließen bringt und Ihnen hilft, Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und innerer Stärke zu meistern.

Kurs-Nr. 31120

09.10.2025 - 08.01.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 50,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner

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

07.12.2025

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Kurs-Nr. 31239

26.10.2025

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 12,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

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 Decke sowie ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs-Nr. 31260

27.08.2025 - 10.12.2025

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

11 Termine, 22 U-Std., 86,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Winck



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

08.11.2025 - 06.12.2025

Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 22,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Beckenbodentraining & Yoga

Ein kräftiger Beckenboden ist die Grundlage für einen stabilen und gesunden Körper. In diesem Kurs lernen Sie einfache Entspannungstechniken und stärken durch gezieltes Training Ihre gesamte Rückenmuskulatur. Nach einer kurzen Theorie-Phase werden wir nach und nach verschiedene Yoga-, Gymnastik- und Entspannungsübungen ausprobieren und intensivieren. Dieser Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie dünne Socken und bringen Sie etwas zu trinken und ein kleines Kissen mit.

Kurs-Nr. 31266

09.01.2026 - 23.01.2026

Freitag, 15:00 - 16:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Familien Yoga mit Kindern NEU (ab 6 Jahren)

Raus aus dem Alltag, rein ins gemeinsame Abenteuer! Beim Familien-Yoga verwandeln wir uns in brüllende Löwen, fliegende Schmetterlinge oder starke Bäume im Wind. Mit vielfältigen Yoga-Übungen, kleinen Spielen, Fantasiereisen und Kuscheleinheiten erleben Kinder und Erwachsene eine bunte Auszeit voller Bewegung, Lachen und Entspannung.

Für alle großen und kleinen Yogis, die gemeinsam Zeit verbringen und spielerisch auf tanken möchten – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Freude im Gepäck!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs-Nr. 90095

28.10.2025 - 11.11.2025

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Es zahlen nur die Erwachsenen die Kursgebühr, erstes Kind ist kostenfrei, jedes weitere Kind zahlt nur 20,00 €.

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker



Hatha-Yoga

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 Decke und ein Yogakissen mit.

– Hatha-Yoga am Vormittag –

Kurs-Nr. 31272

22.08.2025 - 23.01.2026

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 84,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Stephen Raue

– Hatha-Yoga am Nachmittag –

Kurs-Nr. 31276

18.08.2025 - 12.01.2026

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 98,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stephen Raue

– Hatha-Yoga am Nachmittag –

Kurs-Nr. 31278

18.08.2025 - 12.01.2026

Montag, 18:45 - 20:15 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 98,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stephen Raue

Yoga in Thiede

Schwerpunkte dieser Yoga-Stunden sind Körperübungen für die Vorbeugung oder Linderung von Beschwerden. Dabei werden Muskeln gelockert, gedehnt und gekräftigt. Im Wechsel von An- und Entspannung wird die Selbstwahrnehmung geschult. Bewusstes Atmen und gezielte Entspannung unterstützen die wohltuende Wirkung der Übungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, eine Yoga-Matte sowie ein kleines Kissen mitbringen.

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

Kurs-Nr. 31281

19.08.2025 - 20.01.2026

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 91,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Thiede, Grundschule Steterburg, Musikraum

Karin Komendera



Bewegung und Körpererfahrung

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 Sportanfänger/innen. 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

15.09.2025 - 19.01.2026

Montag, 17:00 - 17:45 Uhr

12 Termine, 12 U-Std., 39,60 € 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 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

01.09.2025 – 26.01.2026

Montag, 09:00 - 09:45 Uhr

17 Termine, 17 U-Std., 61,20 € 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, eine Yoga-Matte und ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs-Nr. 32210

01.09.2025 - 01.12.2025

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine, 52,80 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Inge Wenke

Kurs-Nr. 32212

03.09.2025 - 03.12.2025

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine, 16 U-Std., 52,80 € 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, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs-Nr. 32230

04.09.2025 - 09.10.2025

Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr

6 Termine, 6 U-Std., 19,80 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Manuela Voll

Kurs-Nr. 32232

30.10.2025 - 18.12.2025

Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr

8 Termine, 8 U-Std., 26,40 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Manuela Voll

Bildung für alle –
für ein kleines Budget

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

01.09.2025 - 26.01.2026

Montag, 09:00 - 09:45 Uhr

16 Termine, 16 U-Std., 63,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32325

01.09.2025 - 26.01.2026

Montag, 10:00 - 10:45 Uhr

16 Termine, 16 U-Std., 63,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32330

01.09.2025 - 26.01.2026

Montag, 11:00 - 11:45 Uhr

16 Termine, 16 U-Std., 63,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32335

01.09.2025 - 26.01.2026

Montag, 12:00 - 12:45 Uhr

16 Termine, 16 U-Std., 63,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenber, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski



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

E-Mail:
info@rgv-salzgitter-bad.de

Telefon:
0 53 41 - 39 59 74

Minigolf oder Bahnengolf

Minigolf oder Bahnengolf ist ein großer Freizeitspaß, bei dem Konzentration, Präzision und Emotion bei den Minigolfern groß geschrieben werden. Trotzdem immer wieder ein Erlebnis mit viel Spaß. Bitte entsprechende Bekleidung tragen. Minigolfschläger können gestellt werden.

Kurs-Nr. 32702

01.09.2025 - 15.09.2025
Montag, 15:00 - 17:00 Uhr
3 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Gebhardshagen, SV Glück Auf Gebhardshagen e.V., Minigolfanlage
Eleonore Müller

VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!

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

03.09.2025 - 17.09.2025
Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr
3 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, SV Union Salzgitter,
Friedrich-Ebert-Str. 110
Eleonore Müller

Wandgymnastik – so werden Sie gesund an der Wand

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

3 Termine, 3 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, Grundschule Am Ziesberg,
große Turnhalle
Martina Rath

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

07.11.2025 - 21.11.2025
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



Seniorenwanderung



Wir wandern etwa 1,5 Std. durchs Grüne und kehren bei Café Engelke an der Peiner Str. 246 ein. Nach einer halben Stunde begeben wir uns auf dem Heimweg und wandern 1 Std.

zum Parkplatz zurück. Je nach Wetterlage machen wir während des Wanderns eine Trinkpause. Deshalb sollte jeder ein Getränk bei sich haben. Die gesamte Wanderung beträgt etwa 3 Stunden. Denken Sie an wettergerechte Kleidung und Schuhe.

Kurs-Nr. 32710

03.09.2025

Mittwoch, ab 14:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgittersee Reppnersche Bucht,

Westfalenstraße

Ingrid Redetzki

Kurzwanderung

Wir treffen uns auf dem Parkplatz der Amselstieg-Sporthalle. Von dort wandern wir langsam durch Kleingärten und verkehrsberuhigten Straßen. Gegen 15:00 Uhr kehren wir in der Gaststätte Marienbruch, Neißestr. 200 zu Kaffee und Kuchen ein. Nach einer halben Stunde treten wir den Heimweg an und wandern eine halbe Stunde zum Parkplatz zurück. Die Zeit der gesamten Wanderung beträgt etwa 2 Stunden. Denken Sie an wettergerechte Kleidung und Schuhe.

Kurs-Nr. 32715

16.10.2025

Donnerstag, ab 14:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt,

Rudolf-Harbig-Str. 17, Parkplatz

Ingrid Redetzki

Oderberg für wanderfreudige Familien mit Einkehr (15 km)

Wanderung durch den Oderwald. Entlang der Route passieren wir eine historische Grenze, erwandern mehrere Dörfer im Wolfenbütteler Land und stärken uns in der Gaststätte „Zum schwankenden Ritter“. Die Veranstaltung dauert ca. 4 Std.

Kurs-Nr. 90035

26.10.2025

Sonntag, 11:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Harz, Treffpunkt nach Absprache

Beate Vitt

Wunderwelt der Pilze für Kinder, Jugendliche und Familien (5 km)

Mit dem Pilzcoach das weltweite Netz der Pilze entdecken. Freunde und Feinde in der Pilzwelt und einiges zum Thema essbare Pilze / giftige Pilze. Wir werden auch kreativ mit Pilzen. Die Veranstaltung dauert ca. 3 Std.

Kurs-Nr. 90040

28.09.2025

Sonntag, 11:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Gebhardshagen, Wasserburg,

Pferdestall

Beate Vitt

Sternwanderung der Hospiz-Initiative Salzgitter e.V. in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter und dem SV Glück Auf 1901

Bereits 1994 haben engagierte Menschen in Salzgitter die Hospiz-Initiative Salzgitter e.V. gegründet. Speziell ausgebildete Freiwillige begleiten Menschen mit fortgeschrittenen, unheilbaren Krankheiten – im ambulanten Bereich, in stationären Einrichtungen, Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Um auf diese Arbeit aufmerksam zu machen startet am **Sonntag, den 28.09.2025** eine Sternwanderung in Kooperation mit dem Harzklub Salzgitter und dem Förderverein der Fußballabteilung des SV Glück Auf 1901. Von 4 verschiedenen Orten in Salzgitter starten die Wanderungen mit Begleitung erfahrener Wanderführer zu unterschiedlichen Zeiten. **Das Ziel ist der Sportplatz des SV Glück Auf 1901 in Gebhardshagen.** Mit der Buslinie 612 ist eine Rückfahrt von Gebhardshagen möglich. Am Ziel angekommen, können Sie Kaffee, Kuchen und Gebrilltes kaufen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen. Der Abschluss wird vom SV Glück Auf 1901 Gebhardshagen organisiert.

Die Teilnahme ist kostenlos – über eine Spende freut sich die Hospiz-Initiative Salzgitter sehr!

Wanderung von SZ-Bad

Kurs-Nr. 32720

Tourlänge: Hin 5,5 km, zurück 5,5 km

Gehzeit: 2 x 90 Min. mit Pause

Treffpunkt: SZ-Bad (Parkplatz auf den Waldfriedhof)

Uhrzeit: 11:00 Uhr

Ankunft im Ziel: 13:00 Uhr

Wanderung von SZ-Lebenstedt

Kurs-Nr. 32722

Tourlänge: Hin 10 km, zurück können öffentliche Verkehrsmittel genutzt werden.

Gehzeit: 3 Std. mit Pause

Treffpunkt: Stadtbad Salzgitter-Lebenstedt

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Ankunft im Ziel: 13:00 Uhr

Wanderung von Calbecht/Engerode

Kurs-Nr. 32724

Tourlänge: Hin 3,5 km, Zurück 3,5 km

Gehzeit: 2 x 60 Min. mit Pause

Treffpunkt: zwischen Calbecht und Engerode, Parkplatz Karl-Scharfenberg-Straße

Uhrzeit: 11:45 Uhr

Ankunft im Ziel: 13:00 Uhr

Wanderung von SZ-Salder

Kurs-Nr. 32726

Tourlänge: 7 km

Gehzeit: ca. 2,5 Std. mit Pause

Treffpunkt: Schlossplatz Salder

Uhrzeit: 10:30 Uhr

Ankunft im Ziel: 13:00 Uhr



Hospiz-Initiative Salzgitter e.V.
Swindonstraße 111 • 38226 Salzgitter
Tel.: 05341- 90 26 110
E-Mail: info@hospiz-initiative-salzgitter.de
Web: www.hospiz-initiative-salzgitter.de



Prävention: Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

– Frauenkurs –
– Wochenendseminar –

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

11.10.2025 - 12.10.2025

Sa. - So., 10:30 - 15:45 Uhr

2 Termine, 12 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Julian Kaestner

Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren – sicher, stark und selbstbewusst!

NEU

Dieser Selbstverteidigungskurs richtet sich an alle, die Ihre Sicherheit und Ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness werden Dir 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, Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.
- Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.
- Für Alle, die Ihre Sicherheit und Ihr Selbstbewusstsein stärken möchten.

Mitzubringen sind: Bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe sind erforderlich!

Kurs-Nr. 90060

01.09.2025 - 20.11.2025

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

20 Termine, 40 U-Std., 150,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Julian Kaestner

In diesem Kurs wird Wert auf eine respektvolle und unterstützende Trainingsatmosphäre gelegt.

Bildungsurlaube

BU „Salzgitter, eine Stahlstadt im Wandel der Migration“ – mit dem Fahrrad

NEU

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

Jeder ist willkommen bei diesem Bildungsurlaub auf dem Fahrrad.

Sie erfahren mehr über die Stadt Salzgitter im Wandel der Migration.

Sie „erfahren“ mit dem Fahrrad den Industriestandort und erhalten hervorragende Einblicke in die historische Rolle der Migration für den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Aufbau der Stahlstadt. Sie sehen verschiedene Zeugnisse für den strukturellen Wandel, Praxisbeispiele gelungener Integration, Herausforderungen und Chancen, kulturelle Vielfalt und vieles mehr.

Auch erfahren Sie mehr über die Spuren destruktiver historischer politischer Entscheidungen, wie eine Stadt in der neueren und neuesten Geschichte damit umgeht und welche Visionen für die Weiterentwicklung eines zukunftsfähigen Salzgitters erarbeitet wurden und werden.

Der Bildungsurlaub umfasst 40 Unterrichtsstunden und findet bei jedem Wetter statt, auch bei Regen. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Start- und Endpunkt für alle Touren wird immer das Kniestedter Herrenhaus (VHS Salzgitter) sein. Alle Teilnehmenden tragen selbst das allgemeine Risiko, das die Teilnahme am Straßenverkehr mit sich bringt. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten. Jeder ist für seine persönliche Ausrüstung (Regenbekleidung, Werkzeug, Fahrradschloss, Verpflegung usw.) selbst verantwortlich. Leihfahrräder können wir leider nicht anbieten. Helm ist erwünscht.

Wir planen die Radtouren möglichst so, dass wir auf gut ausgebauten Nebenstrecken (geschotterte Waldwege) und Radwegen abseits vielbefahrener Autostraßen fahren. Ein Streckenabschnitt auf der Bundesstraße B248 von Beinum nach Lobmachtersen von 5 km wird enthalten sein. Dort wird hintereinander in angemessenem Abstand gefahren. Die Strecken können bis zu 50 km am Tag lang sein.

- Teilnehmen kann jeder, der die Fahrtstrecke radeln kann
- Eine Grundkondition und sicherer Umgang mit dem Fahrrad auch auf losem Untergrund wird vorausgesetzt
- E-Bikes sind willkommen
- Für Pannenhilfe ist gesorgt, es sollte aber ein passender Ersatzschlauch und/oder Flickzeug mitgeführt werden.
- Selbstverpflegung wird, wenn nichts Anderes angegeben, stets vorausgesetzt

Unterkunft: Bitte selbst organisieren, es gibt zudem ein begrenztes, reserviertes Kontingent, das u. U. nutzbar wäre.

Kontaktperson/ Tourguide: Sascha Voges
Tel. 01 74 / 8 39 61 11 ist immer dabei.

Kurs-Nr. 13001

20.10.2025 - 24.10.2025

Montag - Freitag, 10:00 - 17:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung (ohne Verpflegung/Unterkunft)

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 15.09.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

BU Aktivierung der Gehirnzellen: Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!

NEU

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Aktivieren Sie Ihre Gehirnzellen für eine schnellere Denkleistung, besserer Merkfähigkeit und Konzentration!

Schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntraining verbessern Sie Ihre geistige Fitness. Sie können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren. Die Arbeit im Job und im Alltag gelingt leichter.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und welche Faktoren das Denkvermögen beeinflussen. Sie erfahren, was Sie konkret tun können, um einen bestmöglichen Input und Output an Gehirnleistung zu erzielen.

Sie erfahren bei einer Messung Ihre persönliche Arbeitsgeschwindigkeit und Gedächtnisspanne. Sie wenden Übungen an, die sich gut auch im Job und im Alltag integrieren lassen. Am letzten Tag wird die persönliche Messung wiederholt und Sie erkennen, wie kleine Übungen bereits wirken.

Wenn Sie sich fragen: Gehirntraining schon jetzt? Wozu?

Mit aktivierenden Gehirnübungen beugen Sie Gedächtnisverlust vor, steigern Ihre Merkfähigkeit und Konzentration, das vernetzte Denken gelingt besser, mit gesteigerter Denkgeschwindigkeit werden Sie schlagfertiger und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Kurs-Nr. 50812

01.12.2025 - 05.12.2025

Montag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 140,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 27.10.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

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 Dein innerer Kompass: Stress erkennen, Ressourcen stärken, Balance finden

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

In diesem ganzheitlichen Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) stärken, Stressfaktoren besser bewältigen und neue Energiequellen aktivieren können. Dabei verbinden sich moderne Erkenntnisse zur Stressbewältigung mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und sanfte Qigong-Übungen, die Ihre Lebensenergie (Qi) stärken und Blockaden lösen können.

Im Mittelpunkt stehen:

- das Erkennen persönlicher Stressverstärker
- das Aktivieren innerer Ressourcen
- Entspannungstechniken wie Meditation, Achtsamkeit und Atemübungen
- Bewegungs- und Energieübungen aus dem Qigong zur Harmonisierung des Qi
- Strategien zur Burnout-Prävention
- die 5 Säulen der Identität als Standortbestimmung für das persönliche Gleichgewicht

Dieser Bildungsurlaub unterstützt die Entwicklung individueller Stressbewältigungsstrategien, fördert die psychische Gesundheit und gibt den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand, um auch im beruflichen Alltag langfristig ausgeglichener, gesünder und leistungsfähiger zu bleiben.

Zielgruppe: Menschen in beruflichen Belastungssituationen, die ihre Resilienz stärken und langfristig gesünder mit Stress umgehen möchten.

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. 50860

24.11.2025 - 28.11.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 45 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung
Reise- und Übernachtungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte kontaktieren Sie vor der Anmeldung den Dozenten Michael Kaestner unter kiste1962@gmail.com.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 24.10.2025

Bispingen / OT Hützel

Michael Kaestner

VHS:
Vielfalt hat
Substanz



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!

Kurs-Nr. 50815

10.11.2025 - 14.11.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € zzgl. 49,50 € für das Lehrbuch, das mit der Dozentin abgerechnet wird
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 06.10.2025
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Heike Schirmer

BU Mentaltraining – ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub fördert den Aufbau von Wissen zur Gesundheitsprävention, insbesondere den Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Beschwerden (wie Kopf-, Schulter- oder Rückenschmerzen). Die Erkenntnis darüber soll dazu beitragen, das Risiko für stressbedingte Krankheiten und damit Tage der Arbeitsunfähigkeit zu minimieren.

Wir werden uns u. a. mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Erscheinungsformen von Stress sowie den Folgewirkungen
 - Stress und körperliche Beschwerden
 - Grundlagen des Mentaltrainings (Geschichte, aktueller Forschungsstand sowie neurologisches Grundwissen)
 - Methoden des Mentaltrainings und Anleitung zur fachgerechten Anwendung
 - eigene Verhaltensweisen, Veränderungsmöglichkeiten und eigene Ressourcen
- Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 50825

03.11.2025 - 07.11.2025

Montag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 29.09.2025
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Adam Andrissek

BU Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

In unserer immer schnelllebig werdenden, gefühlt hektischen Welt ist Stress ein allgegenwärtiges Thema. Doch wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und trotz belastender Situationen resilient bleiben? Menschen haben ganz unterschiedliche Bewältigungsstrategien und Reaktionen auf Stressoren, die von Ihrer Persönlichkeit, Ihren Erfahrungen und ihrer Umgebung beeinflusst werden können. Der vernünftige, gesunde Umgang mit den eigenen Stressoren und damit die Prävention von Burnout ist ein wichtiges Ziel, das verschiedene Ansätze erfordert. Dieser Bildungsurlaub vermittelt bewährte Methoden und Techniken sowie praxisnahe Strategien, um aktiv und an den eigenen Bedürfnissen orientiert mit Stress umzugehen und resilienter zu werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung und Resilienz stärken möchten, im beruflichen wie persönlichen Bereich. Es sind dafür keine spezifischen Voraussetzungen erforderlich. Offenheit für neue Ansätze und Bereitschaft zur Selbstreflexion sind jedoch von Vorteil.

Inhalte sind beispielsweise:

- Grundlagen der Resilienz: Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?
- Stress erkennen und verstehen: Identifizierung von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Geist.
- Aktives Stressmanagement: Bewährte Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, einschließlich Entspannungsübungen, Zeitmanagement und kognitiven Strategien.
- Selbstfürsorge: Die Bedeutung von Selbstfürsorge und deren Integration in den Alltag.
- Aufbau von Resilienz: Praktische Schritte, um langfristig widerstandsfähiger gegenüber Stress zu werden und persönliches Wachstum zu fördern.

Kurs-Nr. 50835

10.11.2025 - 14.11.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 06.10.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise

– Wochenintensivkurs Vollzeitbeschäftigte –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte 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

Kurs-Nr. 50840

12.01.2026 - 14.01.2026

Montag, 08:30 - 16:30 Uhr

3 Termine, 24 U-Std., 145,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 08.12.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

BU Achtsam im Beruf und Alltag – Ein Weg zur Stressbewältigung

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Heute leiden viele Menschen an Stress, der sich häufig in Missemphindungen oder in organischen Erkrankungen widerspiegelt. Wie können Sie aus der Stressspirale aussteigen? In diesem Seminar erlernen Sie einen gesunden Umgang mit beruflichen und alltäglichen Belastungen.

Es werden u. a. folgende Inhalte bearbeitet:

- typische Symptome und Erscheinungsformen von Stress
- Stressauslöser
- Auswirkungen von Stress auf den Körper sowie stressrelevante hirnphysiologische Prozesse
- Stress- und Risikofaktoren
- Zusammenhang von Stress und Lebens- sowie Arbeitsbedingungen
- Akquirierung von Ressourcen zum richtigen Umgang mit Stress
- Methoden der Stressbewältigung, insbesondere die der Achtsamkeit, um die Handlungskompetenz für eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten zu stärken

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme Socken für den praktischen Teil mitbringen.

Kurs-Nr. 50852

17.11.2025 - 21.11.2025

Montag, 09:00 - 12:30 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 93,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 13.10.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla





Heimische Kräuter und ätherische Öle

Seife sieden – Kreatives Hobby für Körper und Seele

Nach einer Einführung in die Geschichte, Materialkunde und Arbeitsablauf des Seife-Siedens stellen wir nach neuen Rezepturen duftende und pflegende Wohltaten her.

Sie benötigen 2 - 3 alte Handtücher, eine Schutzbrille und eine Rolle Küchenkrepp. Die anfallenden Materialkosten entrichten Sie direkt bei der Kursleiterin.

Kurs-Nr. 34970

11.10.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Seife sieden – Kreatives Hobby für Körper und Seele

Nach einer Einführung in die Geschichte, Materialkunde und Arbeitsablauf des Seife-Siedens stellen wir nach neuen Rezepturen duftende und pflegende Wohltaten her.

Sie benötigen 2 - 3 alte Handtücher, eine Schutzbrille und eine Rolle Küchenkrepp. Die anfallenden Materialkosten entrichten Sie direkt bei der Kursleiterin.

Kurs-Nr. 34972

08.11.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christiane Nusche

Kurs-Nr. 34974

15.11.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Lernen Sie in diesen Workshops Wissenswertes zur Herstellung und Anwendung zu ätherischen Ölen.



Naturkosmetik – selbst gemacht

In Zeiten zunehmender Allergien und Hautirritationen wird es immer wichtiger, leider aber auch immer komplizierter, genau zu wissen, was wir in pflegender Absicht auf unsere Haut aufbringen. Als Naturkosmetikerin mit über 30-jähriger Erfahrung werde ich mit Ihnen aus rein pflanzlichen Zutaten und edlen Ingredienzien natürlich-wohltuende Cremes, Lotionen, Deos, Peelings usw. herstellen. Das gibt Gewissheit und schont Ihren Geldbeutel. Anhand eines ausführlichen Scripts können Sie später diese gesunden Pflegeprodukte auch zu Hause anrühren.

Bitte bringen Sie für eine Pause einen kleinen Imbiss mit, für Tee ist gesorgt. Anfallende Materialkosten ca. 8,00 € - 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34976

22.11.2025

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 26,18 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christiane Nusche

Unsere Kräuterwanderungen 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.

Verwönmomente zum Verschenken oder selbst genießen (ab 10 Jahren)

In diesem Kurs stellen wir Peeling und Badesalz her. Und alles mit deinem neu gefundenen natürlichen Lieblingsduft.

Dafür lernst du zuerst geeignete ätherische Öle kennen und erfährst etwas über die Wirkung. Dann besprechen wir alles Wichtige für die Herstellung und legen gemeinsam los.

Kleiner Hinweis: Wir verwenden nur ätherische Öle, die für Kinder geeignet sind. Im Peeling verwenden wir Bio-Mandelöl. Sollten ihr eine bekannte Allergie gegen die Stoffe haben, gebt dies bitte bei der Anmeldung mit an!

Mitzubringen sind: Bring bitte 2 kleine Schraubdeckelgläser mit, z. B. saubere Marmeladengläser sind super geeignet. Ein Getränk und einen kleinen Snack kannst du auch noch einpacken.

Kurs-Nr. 90220

29.11.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 22,85 € (inkl. 19 % Umsatzsteuer) und inkl. Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Ätherische Öle und das Glück

Man sagt, Glück sei eine Lebenseinstellung. Und wie uns beim Glücklichen ätherische Öle unterstützen können, schauen wir uns in diesem Kurs gemeinsam an. Wir können die Kraft der Natur voll ausschöpfen um in ein positiveres Leben zu starten. Natürlich stellen wir auch in diesem Kurs etwas her – eine Portion Glück zum Mitnehmen.

Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet und betragen ca. 5,00 €.

Kurs-Nr. 34991

08.11.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,28 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) / + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich



Wilde Schätze im frühen Herbst

– Wochenendseminar –

Wenn der Sommer langsam ausklingt und der frühe Herbst beginnt, gibt es Spannendes in Wald und Flur zu entdecken. Bei dieser Wanderung zeige ich Ihnen die letzten Wildkräuter, bevor sich die Natur in Winterruhe begibt. Interessant sind jetzt vor allem die Früchte von Weißdorn, Schlehe, Vogelbeere & Co., die man lecker zubereiten und verzehren kann. Ebenso nützlich ist auch die Kenntnis um gesunde wilde Wurzeln und Samen sowie deren Verwendungsmöglichkeiten, um den Vorrat für Küche und Hausapotheke für die bevorstehende Erkältungszeit zu bereichern. Dies alles werden wir gemeinsam erkunden.

Wir treffen uns um 10:30 Uhr auf dem Parkplatz am Sportplatz in Groß Elbe. Denken Sie an wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk und bringen Sie je nach Bedarf etwas Proviant mit. Eventuell anfallende Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 34982

20.09.2025

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 17,00 € ohne Ermäßigung / inkl. Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

Duftend durch die Erkältungszeit

– Wochenendseminar –

In diesem Kurs begeben wir uns auf die Spuren traditioneller Heilmethoden. Wir schauen uns ätherische Öle an, die uns bei Erkältungssymptomen unterstützen können. Außerdem lernen wir Wickel und Auflagen aus Omas Zeiten wieder neu kennen.

Bitte ein Schraubdeckelglas wie z. B. ein sauberes Marmeladenglas mitbringen. Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet und betragen ca. 5,00 €.

Kurs-Nr. 34985

22.11.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

14,28 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

/ + Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Anke Hannich

Vollmondwanderung

Ein außergewöhnliches Erlebnis bietet sich bei dieser Wanderung am kalten Spätherbstabend. Wenn die letzten Strahlen der Sonne noch Licht und etwas Wärme spenden, ist der Mond schon aufgegangen und strahlt im herbstlichen Nebelglanz.

Unterhaltsame und nachdenkliche Geschichten begleiten uns auf dem Weg an einem der kürzesten Tage des Jahres.

Treffpunkt: Galbergstr./Ende in Salzgitter Bad

Kurs-Nr. 16063

05.11.2025

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 16,80 € ohne Ermäßigung

SZ-Bad; Galbergstraße/Ende

Beate Vitt

Kochen

Liköre selbst herstellen

Sie werden staunen, wie einfach Sie einen Likör herstellen können. In diesem Kurs erfahren Sie die Grundzüge der Likörherstellung und praktisch wird es natürlich auch. Mit Obst, Kräutern und Gewürzen werden wir Liköre ansetzen, die Sie höchstens in Delikatessenläden kaufen können.

Bitte bringen ein Geschirrtuch, 1,4 l Korn (mind. 38 % Alkohol), 5 Schraubdeckelgläser, Einmachgläser mit Bügelverschluss oder weithalsige Flaschen mit mindestens 500 ml Inhalt, mit.

Kurs-Nr. 35000

06.11.2025

Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,51 € (inkl. 19 % Umsatzsteuer) ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Maria Sturm

VHS für alle: Traumhaft lecker

Wir kochen und backen gemeinsam einfache, aber leckere Gerichte.

Zuerst kochen wir frühlinghaft. Gesund und bunt.

Dann backen wir.

Bitte mitbringen:

- Boxen für Reste
- Geschirrtuch
- 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, 10.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 14.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 12.12.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

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

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz



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.

Hülsenfrüchte – modern kreiert

Ob Linsensuppe oder Bohnen-Pesto, Dhal oder Hummus: In Hülsenfrüchten steckt nicht nur gesunde Power, sondern auch viel Geschmack! Gekocht, frittiert oder püriert, als vollwertiges Mittagessen, leichtes Abendessen oder als Aufstrich sind sie einfach zubereitet.

Gemeinsam kochen wir moderne, aber auch bekannte Speisen und unternehmen einen kulinarischen Ausflug in die Kochtöpfe dieser Welt. Freuen Sie sich auf aromatische Genüsse und Gewürzkombinationen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35003

30.10.2025

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Bildung für alle –
für ein kleines Budget



Sterneküche

NEU

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit etwas Besonderem!

– Wochenendseminar –

Wie es der Guide Michelin ungefähr beschreibt:

„Wenn Du findest, ein Restaurant ist einen Stopp wert, erhält es einen Stern. Wenn Du findest, das Restaurant ist einen Umweg wert, bekommt es zwei Sterne. Wenn Du aber für ein Restaurant mit einer einzigartigen Küche sogar eine Reise unternehmen möchtest, ist es drei Sterne wert.“

Zu besonderen Anlässen darf es auch etwas Besonderes sein! Warum also nicht mal etwas aus der Sterneküche selbst zaubern und damit bei Ihren Gästen für eine Überraschung sorgen?

Tauchen Sie mit unserem Dozenten ein in die Welt der Haute Cuisine.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35020

22.11.2025

Samstag, 11:00 - 15:4 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 68,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Wildgerichte

NEU

– Wochenendseminar –

Angefangen bei Rehkeule und Rehrücken bis hin zum Wildschweingulasch oder zu Kurzgebratenem vom Wild zeigt sich das Fleisch frisch aus der Region heute von seiner besten Seite. Mit köstlichen Beilagen und Saucen kombiniert, lade ich Sie ein, nach Herzenslust zu schlemmen und zu genießen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35030

04.10.2025

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

Farbe auf den Teller! Kochen mit Roter Beete

NEU

Rote Bete ist gesund, lecker, umweltfreundlich und lässt sich roh oder gekocht zu vielfältigen Gerichten wie Carpaccio, Tarte, Suppe, Bratlingen, Humus oder Salat verarbeiten. Dieser Kurs gibt einen Einblick in diverse Zubereitungsmöglichkeiten dieses einheimischen Gemüses, was in der Küche oft noch unterschätzt wird. Nicht nur für Vegetarier und Vegetarierinnen ist etwas dabei.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35032

19.11.2025

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

Gourmet-Burger

Die gestapelten Brötchen können einfach oder auch anspruchsvoll zubereitet werden. Dem Variantenreichtum sind kaum Grenzen gesetzt. Nicht nur der Patty spielt eine Rolle, sondern auch die Salate und Saucen. Wir werden Cheeseburger, Chickenburger, Fischburger oder auch Veggie-Burger lecker zubereiten.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35034

03.12.2025

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Knödel und Klöße

NEU

Es wird ausgefallen: Hier kommen neben den alten die neuen Ideen für die runden Lieblinge. Ob mit Kartoffelteig, aus Semmeln oder auf Gemüsebasis - diese Klöße haben es in sich. Süß gefüllt mit Obst oder Nougat oder deftig gefüllt mit Käse oder Roter Beete. Auch mit Speck oder einfach nur als Begleitung zu Fleischgerichten oder in Suppen, Knödel sind vielseitig und immer köstlich.

Bitte ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mitbringen.

Kurs-Nr. 35036

25.09.2025

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Rotes Höhenvieh, Hackus, Kniste & Runx Munx

NEU

Der Harz liegt vor den Toren Salzgitters. Doch kennen Sie seine Küche? Im Harz haben sich variantenreiche Gerichte entwickelt, die von einheimischen Naturprodukten geprägt sind. Heute lernen Sie typische Zutaten der kulinarischen Spezialitäten wie z. B. ein Runx Munx, Kniste und auch ein Blaubeer-Schmandschnittel zubereitet werden.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35038

15.01.2026

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



Vegetarisch kochen

Vegetarisch kochen für Anfänger/Innen

Lernen Sie die Grundlagen der vegetarischen Küche und wie Sie sich optimal mit pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen versorgen. Theorie und Praxis verbinden sich zu alltagstauglichen, leckeren Rezepten – von schnellen Snacks bis hin zu ausgewogenen Hauptgerichten. Perfekt für Einsteiger/innen und alle, die ihre vegetarische Ernährung verbessern möchten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35060

28.10.2025 - 11.11.2025

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 69,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Vegane Kochreise

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise und erleben Sie, wie vielseitig und köstlich die vegane Küche sein kann! In diesem Kurs kreieren wir aromatische Gerichte aus frischen, saisonalen Zutaten – von kreativen Frühstücksideen über herzhaft Hauptgerichte bis hin zu himmlischen Desserts. Sie lernen, wie Sie pflanzliche Proteine geschickt kombinieren und mit Gewürzen sowie neuen Zubereitungsmethoden für echten Geschmack sorgen. Perfekt für alle, die die vegane Küche ausprobieren oder vertiefen möchten!

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35062

27.10.2025

Montag, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 32,50 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

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 und ein Geschirrtuch mit.

Kurs-Nr. 35064

18.11.2025

Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 32,50 € 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 herzhaft 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. 35066

02.09.2025

Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 32,50 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Zum Welt-Vegetarier-Tag:

So schmeckt vegetarisch im Herbst

Der Abschied vom Sommer fällt leicht, wenn das richtige Gemüse die Herbsttage vergoldet. Mit Kohl & Co, Kürbis, Fenchel und Pastinaken bereiten wir fleischlose Gerichte kreativ zu.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35069

01.10.2025

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Sabine Stotz

Vegetarische Herbstgerichte

Das Angebot an Herbstgemüse ist groß und vielfältig. Mit Hülsenfrüchten, Kernen und weiteren Zutaten können alle Sorten vielfältig zubereitet werden. An diesem Abend werden wir leichte und feine Gerichte ganz ohne Fleisch und Fisch zubereiten. Richtig lecker!

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35072

08.10.2025

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 33,00 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Doreen Hildebrandt

VHS:
Stark in die
Zukunft





Internationale Küche

Smoothies – Pack die Gesundheit in den Mixer

Gerade in den Wintermonaten spielen Vitamine und Co eine besondere Rolle. Gesund und gleichzeitig lecker – beides zusammen geht nicht? Geht doch! Seit es Smoothies gibt. Die kleinen Powerpakete liefern Vitamine und Ballaststoffe pur, machen angenehm satt und schmecken dazu noch unverschämt gut. Sie passen zu jeder Tageszeit mit Milch, Joghurt und Quark anstelle des morgendlichen Müslis oder mittags als kleiner Snack oder zum Dessert. Abends nach dem Sport als schlanke Alternative zu Chips oder Currywurst. In fröhlicher Runde wollen wir Smoothies und dazu passende Appetithäppchen zaubern. Anschließend werden die Kreationen verkostet. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35076

09.01.2026

Freitag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

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

07.11.2025

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

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

28.11.2025

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 55,93 € (inkl. 19 % Umsatzsteuer) ohne Ermäßigung

Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

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 und ein Geschirrtuch mit.

Kurs-Nr. 35068

24.11.2025

Montag, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 32,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

After-work-cooking

gesund-schnell-nachhaltig

Gesundes Kochen ist immer so zeitaufwendig, da greift man schon mal zur Tütensuppe oder schiebt eine Tiefkühlpizza in den Ofen. Es geht auch anders. An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie gesund und vor allem ohne künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker schnell und nachhaltig frische Gerichte lecker zubereiten können.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35074

17.09.2025

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 32,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Griechisch kochen

Mediterrane Aromen wiederentdecken

Träumen Sie sich zurück in Ihren Urlaub, wenn sich die Gerüche und Geschmäcker Griechenlands in unserer Lehrküche entfalten. Wir probieren würziges Bifteki und Souflaki, bereiten Fava, Moussaka und Feta-Speisen zu und holen so die Sonnentage des Mittelmeerraums zu uns. In geselliger Runde genießen wir dann unsere leckeren Kreationen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35110

28.01.2026

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Pinsa romana

Die aromatische Alternative zur Pizza

Die beliebte Pizza – der italienische Klassiker – bekommt Konkurrenz. Der Pinsa-Romana Trend ist schon seit einigen Jahren auf dem Vormarsch. Wir räumen mit dem Mythos der Herkunft aus dem antiken Rom auf. Die Pinsa hat sich zu einer ganz besonderen Spezialität entwickelt: leicht, bekömmlich, außen knusprig und innen weich. Wer die Pizza mag, der wird die Pinsa lieben. Lassen Sie sich von frischem aromatischen Gemüse, unterschiedlichen Käsesorten, Schinken und Salamis verführen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35112

24.09.2025

Mittwoch, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 34,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun

Sizilianischer Abend

Die pure Lebensfreude als Menü

Die sizilianische Küche ist reich an schmackhaften Zutaten und Variationsmöglichkeiten. Das liegt daran, dass aufgrund des Klimas dort sehr viele Obst- und Gemüsearten gedeihen können. Im Mittelalter stand Sizilien unter arabischer Herrschaft, sodass Zutaten wie Pistazien, Mandeln, Safran, Zimt, Kurkuma und Zitrusfrüchte eingeführt wurden. Man bezeichnet die sizilianische Küche deshalb auch als „international“. In diesem Kurs werden Klassiker wie Arancini, Puttanesca oder Pasta alla Norma, Polpetta dolci, Busiate con Pesto Trapanese, Sarde a beccafico und noch einiges mehr zubereitet. Der Abend wird begleitet durch eine kleine Auswahl von sizilianischen Weinen. Kursdauer: ca. 4 Stunden für 4 Gänge.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35122

26.11.2025

Mittwoch, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 42,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kagan Kortun

Mappa della Pasta Italiana 1

Die Landkarte der italienischen Nudelgerichte

An diesem Abend begeben wir uns auf eine Reise durch Italiens Pasta-Welt. Wir starten in Norditalien und reisen den Stiefel hinab bis nach Sizilien. Wir tauchen in die Welt der verschiedenen Sugos (Saucen). In diesem Kurs verwenden wir schon fertige Paste aus dem Handel, so, dass wir den Schwerpunkt auf die Sugos legen können. Insgesamt werden 15 typische italienische Rezepte besprochen und herausgegeben. Die Teilnehmer/innen können frei die Gerichte auswählen, die Sie kochen möchten.

Bitte bringen Sie eine Rühr- oder Teigschüssel, ein Geschirrtuch, Getränke (z. B. einen Weißwein) und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35126

29.10.2025

Mittwoch, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun

Mappa della Pasta Italiana 2

Die handgemachte Pasta

Unsere Reise von Teil 1 setzen wir fort, in dem wir zu den einzelnen Sugos nun die Pasta selbst herstellen. Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Pasta-Sorten, gehen wir gleich über zu den folgenden Themen:

- welcher Basis-Teig eignet sich für welche Pasta
- welche Pastaform für welche Sugo (Sauce)
- welche Werkzeuge nutzen wir zur Herstellung und wie bewahren wir die fertige Pasta am besten auf.

Im praktischen Teil werden wir uns zwei Pasta Basis-Teig Rezepten (mit und ohne Ei) widmen. Auch gefüllte Pasta wird in diesem Teil nicht fehlen. Am Ende werden wir genussvoll speisen.

Bitte bringen Sie eine Rühr- oder Teigschüssel, ein Geschirrtuch, Getränke (z. B. einen Weißwein) und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35128

12.11.2025

Mittwoch, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule

Kagan Kortun

Pizza backen für Einsteiger/innen

– Wochenendseminar –

Öffnen Sie die Tür zu Ihrer eigenen perfekten Pizza! In unserem Workshop lernen Sie, wie man mit einfachsten Mitteln und frischen Zutaten köstliche Pizza zubereitet. Gemeinsam im Team lösen wir spielerische Aufgaben rund um das Pizzabacken – vom Teigkneten bis zum kreativen Belegen. Für die Verköstigung vor Ort bringt der Dozent einen vorbereiteten Teig mit. Und am Ende nehmen Sie Ihren selbstgemachten Teig mit nach Hause – und vielleicht auch ein paar neue Lieblingsrezepte!

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Kochschürze und mehrere Restegefäße mit, von denen eines mind. 2 Liter umfassen sollte, da der Teig für Zuhause noch etwas aufgehen wird.

Kurs-Nr. 35132

25.10.2025

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 36,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

Spanische Tapas

– Wochenendseminar –

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 Geschirrtuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35142

06.09.2025

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 58,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

NEU

The Taste of Thailand:

authentisch, aromatisch, raffiniert und bunt

– Wochenendseminar –

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 scharfes Messer, ein Getränk und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35150

08.11.2025

Samstag, 11:00 - 15:4 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 58,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Indische Küche

Überraschend vielfältig und facettenreich ist Indiens Küche. Lassen Sie sich verführen von fantasievollen Zutatenkombinationen. Genießen Sie höllisch scharfen Fisch, mildcremige Currys oder vegetarische Gerichte. Tauchen Sie ein in das Abenteuer „indische Küche“.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35152

10.09.2025

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz



VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!

Interkulturelle Woche vom 21. bis 28. September 2025

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche Ihr 50-jähriges Bestehen. Die Volkshochschule Salzgitter ist mit dabei.

Auf Seite 36 finden Sie alle Veranstaltungen, die in dieser Woche stattfinden.



Levante-Küche

Außergewöhnliche Aromenwelten des Nahen Ostens

NEU

– **Wochenendseminar** –

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 Geschirrtuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35156

27.09.2025

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 58,60 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter



Arabisch lernen beim Kochen

NEU

– **Wochenendseminar** –

Dieser Kurs verschafft Ihnen einen ersten Kontakt zur arabischen Kultur und Sprache. Beim Kochen lernen Sie Vorgänge und Zutaten arabisch zu benennen und bekommen vielleicht Lust, etwas mehr zu lernen.

Bitte Restegefäße, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer mitbringen!

Kurs-Nr. 46410

20.09.2025

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 31,00 €

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Houcine Hanchi

Persische Küche

– **Wochenendseminar** –

Elder Safran und reiche Gewürzkombinationen prägen die persische Küche. Auf Europäer wirkt sie geheimnisvoll und verlockend zugleich. Dabei können Sie die vielfältigen Leckereien ganz unkompliziert auch zuhause genießen. Zahlreiche Gerichte stehen im Handumdrehen auf dem Tisch, wie z. B. persisches Safran-Hähnchen, persischer Reis-Tadig oder ein Schmor Gemüse mit Couscous. Die Zutaten für ein authentisch-persisches Speiseerlebnis finden Sie in gut sortierten Supermärkten wie in arabischen Läden. Lassen Sie sich mit uns auf diese orientalische Reise ein!

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35158

24.01.2026

Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Backen

Glutenfreies Backen

Entdecken Sie die Welt des glutenfreien Backens und zaubern Sie köstliche Leckereien, die nicht nur glutenfrei, sondern auch voller Geschmack sind!

In diesem praktischen Kurs lernen Sie, wie Sie traditionelle Backrezepte anpassen können, um glutenfreie Alternativen zu verwenden, ohne auf den Genuss zu verzichten.

Wir backen Süßes und Herzhaftes wie Brot oder Brötchen.

Bitte bringen Sie für diesen Kurs ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35075

03.11.2025

Montag, 16:00 - 19:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 37,00 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Britta Stenzel

Plätzchenbörse

– **Wochenendseminar** –

Traditionelles Kekse- und Plätzchenbacken ist Ihnen zu langweilig und Sie wollen gern etwas Neues ausprobieren? In diesem Kurs lernen Sie aktuelle Back-Trends kennen und bringen damit mehr Vielfalt in Ihre Keksdose.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35204

29.11.2025

Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 46,50 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Backen ohne Zucker – Weihnachtsplätzchen gesund genießen

Naschen ohne Reue! In diesem Kurs backen wir köstliche Weihnachtsplätzchen ganz ohne raffinierten Zucker – mit natürlichen Süßungsalternativen und vollwertigen Zutaten. Ob zarte Zimtsterne, saftige Lebkuchen oder knusprige Kokosmakronen – entdecken Sie gesunde Varianten klassischer Rezepte, die nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft sind. Perfekt für alle, die in der Adventszeit bewusst genießen möchten!

Mitzubringen sind: Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Keksdosen mit.

Kurs-Nr. 35210

02.12.2025

Dienstag, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 32,50 € ohne Ermäßigung

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Geschenke aus der Küche

Selbstgemachte Leckereien und Geschenke sind immer ein schönes Mitbringsel. Wir werden tolle Köstlichkeiten, edle Pralinen und leckere Knabbereien herstellen, mit denen Sie Familienangehörige, Bekannte oder Freunde überraschen können ... oder genießen Sie die Köstlichkeiten einfach selbst.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit.

Kurs-Nr. 35212

17.12.2025

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 40,46 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Kochen und Backen für Kinder und Jugendliche

Gesunde Süßigkeiten – ohne Zucker und Mehl

NEU

Neue Rezeptideen für gesunde Naschkatzen

Du liebst Süßes, möchtest aber auf raffinierten Zucker und Mehl verzichten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Gemeinsam entdecken wir köstliche Alternativen, die nicht nur gesund, sondern auch einfach zuzubereiten sind.

In diesem Kurs lernst du, wie du:

- Nährstoffreiche Energiebällchen aus natürlichen Zutaten herstellst
- Köstliche Weihnachtspätzchen ohne Zucker und Mehl backst
- Gebackene Leckereien mit Datteln und Nüssen kreierst, die süß und nahrhaft zugleich sind
- Natürliche Süßungsmittel geschickt einsetzt und gesunde Snacks zauberst

Egal, ob du dich bewusster ernähren möchtest, auf bestimmte Zutaten verzichten musst oder einfach neue Rezepte ausprobieren willst – hier findest du Inspiration für süße Leckereien, die deinem Körper guttun.

Bitte bring Restegefäße, Schürze und Geschirrtuch mit.

Kurs-Nr. 9030

25.11.2025

Dienstag, 16:45 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,50 € inkl. Lebensmittelkosten ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

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

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

- Wir probieren einfache Rezepte aus und zaubern bunte Kekse!
- Und natürlich dürft ihr eure Kekse nach Lust und Laune dekorieren!

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

Bitte bring eine Schürze, Restgefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 90310

10.12.2025

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

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

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Gesund und lecker kochen (ab 8 Jahren)

– Ferienkurs –

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

Bitte bring eine Schürze, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 90315

21.01.2026

Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr

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

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt

Geht nicht, gibt's nicht!

Kochen für Teenies (12 - 16 Jahre)

– Wochenendseminar –

Selber Essen zubereiten macht Spaß und ist total cool! Wir kochen mit Zutaten, die ihr von der Lebensmittelpyramide aus der Schule kennt. Das heißt, wir werden knackiges Gemüse, frisches Obst, Vollkorn- und Milchprodukte sowie Fisch und Fleisch zubereiten. Hier könnt ihr eine Menge Spaß haben, aktiv sein und lernen, euch selbst zu versorgen.

Bitte Schürze, Restegefäße und ein Geschirrtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 90320

15.11.2025

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

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

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz





Pizza selber machen – leicht und lecker im Team! (12 - 16 Jahre)

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr zusammen als Team euren eigenen Pizzateig zubereitet und knetet sowie kreative Pizzen belegt. Mit lustigen Teamspielen und einem gemeinsamen Teigkneten, kommt der Spaß auch nicht zu kurz! Jeder hilft mit, und am Ende nimmt jeder seinen selbstgemachten Teig mit nach Hause, um die Familie zu überraschen!

Bitte Schürze, Restegefäße und ein Geschirrtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 90350

10.01.2026

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

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

inkl. Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

Kinderkochclub für Kinder von 7 - 11 Jahren

NEU

– Ferienkurs –

In diesem spannenden Kurs lernst du nicht nur, wie man leckere und gesunde Gerichte zubereitet, sondern auch, wie viel Spaß es macht, in der Küche kreativ zu sein. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Köchin wirst du Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens eingeführt. Melde dich jetzt an und werde Teil unseres Kinderkochclubs! Lass uns gemeinsam kochen, lachen und neue Rezepte ausprobieren. Wir freuen uns auf dich!

Bitte Schürze, Restegefäße und ein Geschirrtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 90325

22.10.2025

Mittwoch, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,51 € (inkl. 19 % Umsatzsteuer) ohne Ermäßigung inkl. Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Pizza selber machen – leicht und lecker! (6 - 10 Jahre)

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr mit einfachen Zutaten eure eigenen Pizzateige herstellen und kneten sowie leckere Pizzen belegen könnt. Am Ende könnt ihr auch einen Teil des fertigen Pizzateigs mit nach Hause nehmen und eure Familie überraschen!

Bitte Schürze, Restegefäße und ein Geschirrtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 90345

13.09.2025

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

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

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

VHS:
voll heiße
Sache





Wer rastet, der rostet!

Seniorentreffs der Stadt Salzgitter...

...sind Orte der Begegnung, Kommunikation, Bildung und Information sowie beliebte Treffpunkte für Hobby- und Interessengruppen.

Sie bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, Geselligkeit, Unterhaltung und Vieles mehr!

Mehr Infos:



E-Mail: seniorenbuero@stadt.salzgitter.de

Tel. Seniorentreff Lebenstedt: 05341 14611

Tel. Seniorentreff Thiede: 05341 2449033

Tel. Seniorentreff Bad: 05341 8392230



„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.

Beruf / EDV / Digitales

- 74 Firmenschulung
- 77 Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Grundlagen
- 79 Kompetenzentwicklung / Persönlichkeitsentwicklung
- 83 vhsQuickSteps – Kompetenzbildung
- 88 Bildungsurlaub
- 92 EDV-Programme und Anwendungen
- 99 Internet
- 102 Smartphone / Tablet
- 104 Web-Seminare / Online-Seminare

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

Foto: Andreas Parke



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>.

Termine im Überblick

Die nachstehenden Termine gelten für alle angebotenen Live-Webinare des Xpert Business LernNetz. Ausnahmen sind unter „Bemerkung“ ausgewiesen.

Sie haben Fragen? Einfach anrufen: 0 53 41 / 839-22 04
 Weitere Infos auch unter: <https://www.xpert-business-lernnetz.de>



Datum	Titel	Bemerkung	Fibu und Datev
25.09.2025		frühestmöglicher Start der Einschreibungen für das Frühjahrs-/Sommersemester	
27.10. - 03.11.2025	Techniktest	Jeweils Montag bis Freitag, 08:30 – 20:30 Uhr	
04.11.2025	1. Kurstermin	Jeder Kurstermin beginnt um 18:30 Uhr und endet um 20:30 Uhr.	x
06.11.2025	2. Kurstermin		x
11.11.2025	3. Kurstermin		x
13.11.2025	4. Kurstermin		x
18.11.2025	5. Kurstermin		x
20.11.2025	6. Kurstermin		x
25.11.2025	7. Kurstermin		x
27.11.2025	8. Kurstermin		x
02.12.2025	9. Kurstermin		x
04.12.2025	10. Kurstermin		
09.12.2025	11. Kurstermin	Ende Einnahmen-Überschuss-Rechnung	x
11.12.2025	12. Kurstermin		
16.12.2025	13. Kurstermin		x
18.12.2025	14. Kurstermin		
06.01.2026	15. Kurstermin		
08.01.2026	16. Kurstermin	Ende Lohn und Gehalt mit Datev	
13.01.2026	17. Kurstermin		x
15.01.2026	18. Kurstermin		
20.01.2026	19. Kurstermin		x
22.01.2026	20. Kurstermin	Ende KLR, Bilanzierung, Controlling, Personalwirtschaft, Finanzwirtschaft	
27.01.2026	21. Kurstermin		x
29.01.2026	22. Kurstermin	Ende Fibu 2, Lohn und Gehalt 2, Betriebliche Steuerpraxis	
03.02.2026	23. Kurstermin		x
05.02.2026	24. Kurstermin	Ende Fibu 1, Lohn und Gehalt 1	
10.02.2026			
vsl. 11.04.2026		Ende des Semesters und der Videoverfügbarkeit	

Prüfung 20.02.2026: 09:30 – 12:30 Uhr



Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Grundlagen

Berufliche Qualifizierung mit dem XB LernNetz – wählen Sie die Module für Ihre Qualifizierung

Sie können im Rahmen des Baukastensystems einzelne Kurse belegen, die - nach erfolgreich abgelegten Einzelprüfungen - zu einem entsprechenden Gesamtzertifikat Ihrer gewählten Qualifizierung führen.

Nach jedem Baustein kann eine Prüfung abgelegt werden, für die ein Zeugnis ausgestellt wird. Sie müssen jedoch nicht an einer Prüfung teilnehmen. Die schriftliche Prüfung dauert 180 Minuten und findet in der Volkshochschule statt. Pro Prüfung fallen 100,00 € Prüfungsgebühr an.

Die Ausstellung eines Gesamtzertifikates einer Qualifizierung ohne Ablegung von Einzelprüfungen ist allerdings nicht möglich.

Alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf den vorherigen Seiten oder auf www.xpert-business.eu

Finanzbuchführung 1



– Web-Seminar –

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50002

04.11.2025 - 05.02.2026

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

Finanzbuchführung 2



– Web-Seminar –

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50005

04.11.2025 - 29.01.2026

Dienstag + Donnerstag, 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

Finanzbuchführung 3 mit Datev



– Web-Seminar –

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Datev-Programmversion "Datev Financial Office".

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 + 2“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50007

04.11.2025 - 03.02.2026

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

Lohn und Gehalt 1



– Web-Seminar –

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50009

04.11.2025 - 05.02.2026

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

Lohn und Gehalt 2



– Web-Seminar –

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50011

04.11.2025 - 29.01.2026

Dienstag + Donnerstag, 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



Lohn und Gehalt 3 mit Datev

– Web-Seminar –

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Datev-Programmversion „Datev Financial Office“.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 + 2“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50013

04.11.2025 - 08.01.2026

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

Kosten- und Leistungsrechnung

– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Kurs-Nr. 50015

04.11.2025 - 22.01.2026

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

**Prüfung über 180
Minuten möglich!
Siehe Kurs 50025**



Finanzwirtschaft

– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs und der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Kurs-Nr. 50016

04.11.2025 - 22.01.2026

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

Bilanzierung

– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt

Kurs-Nr. 50017

04.11.2025 - 22.01.2026

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

Controlling

– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 + 2“ vermittelt

Kurs-Nr. 50018

04.11.2025 - 22.01.2026

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

Betriebliche Steuerpraxis

– Web-Seminar –

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50019

04.11.2025 - 29.01.2026

Dienstag + Donnerstag, 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



Einnahmen-Überschussrechnung



– Web-Seminar –

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 22 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50020

04.11.2025 - 09.12.2025

Dienstag + Donnerstag, 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

Personalwirtschaft



– Web-Seminar –

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50021

04.11.2025 - 22.01.2026

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

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

Anmeldeschluss für die Prüfung: 16.01.2026

Kurs-Nr. 50025

20.02.2026

Freitag, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 100,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kerstin Breshler-Moser

Steuerliche Grundlagen für Vereine

– Wochenendseminar –

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestimmungen der Einkommensteuer für Vereine erläutert, da auch für eingetragene Vereine die Einkommenssteuerklärung in regelmäßigen Abständen durchzuführen ist.

Inhalte:

- Steuerpflichtige Einnahmen
- Gemeinnützigkeit und Steuerbegünstigung
- Voraussetzungen für die Steuerbefreiung
- Steuererklärung und Buchführungspflicht
- Risiken bei Nichteinhaltung

Es findet keine rechtliche Beratung statt!

Kurs-Nr. 50060

10.01.2026

Samstag, 10:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 30,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

Steuerliche Grundlagen für Vereine – Vertiefung

– 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

17.01.2026

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 51,75 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Matthias Wegner

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

15.11.2025

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 72,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner





Eltern im digitalen Zeitalter



– 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 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/EgzXTBJ0ve8>

Inhalt:

- Cybermobbing
- Cybergrooming
- Sicherheit im Netz
- Soziale Medien
- Videospiele
- Sexting

Kurs-Nr. 51820

09.10.2025

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51821

12.11.2025

Mittwoch, 09:00 - 11:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51822

01.12.2025

Montag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51823

12.01.2026

Montag, 09:00 - 11:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

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

10.11.2025 - 20.11.2025

Montag + Donnerstag, 17:30 - 20:00 Uhr

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

Lehrbuch

Zoom

Dorothea Fudickar

Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

– Web-Seminar –

Kurs-Nr.: 90045

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13.

Professionell bewerben I – Bewerbungsunterlagen



– Web-Seminar –

In diesen Kurs erfahren Sie / erfährst Du, welche Anforderungen heute an Bewerbungen gestellt werden. Wie denken Personaler, sind Bewerbungsfotos noch erforderlich, wie schreibe ich einen professionellen Lebenslauf? Wie ist das perfekte Anschreiben aufgebaut, was muss ich beim Versand der Unterlagen beachten? Hier erfährst Du / erfahren Sie, was heute wirklich zählt.

Kurs-Nr. 50120

25.10.2025

Samstag, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Tamara Klein

Kurs-Nr. 50122

29.11.2025

Samstag, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Tamara Klein

Professionell bewerben II – Bewerbungsgespräch



– Web-Seminar –

In diesen Kurs erfahren Sie / erfährst Du, welche Anforderungen heute an das Bewerbungsgespräch gestellt werden. Wie denken Personaler, wie läuft ein Kennlern-Gespräch in der Regel ab, wie kleide und verhalte ich mich entsprechend ohne verkleidet zu wirken? Wie präsentiere ich mich und meine Kompetenzen optimal, um auf mein Gegenüber positiv zu wirken. Hier erfährst Du / erfahren Sie, was heute wirklich zählt.

Kurs-Nr. 50130

26.10.2025

Sonntag, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Tamara Klein

Kurs-Nr. 50132

30.11.2025

Sonntag, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Tamara Klein

VHS: Vielfalt hat Substanz



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 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

Freitag, 28.11.2025, 15:00 - 18:30 Uhr

Samstag, 29.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

Meine Persönlichkeit: Warum bin ich, wie ich bin?

– Wochenendseminar –

Die Fragen, die uns bewegen:

Warum reagiere ich, wie ich reagiere? Was sind die Grundlagen meiner Persönlichkeit? Wieso wirkt die die einer Person auf mich sympathisch und die andere nicht?

In diesem Seminar erkennen Sie Ihre Stärken und auch Ihre Begrenzungen aufgrund Ihrer genetischen Veranlagung. Sie erfahren, welche Grundbedürfnisse hinter Ihrem Verhaltensmuster liegen könnten. Weil Sie Ihre und die Bedürfnisse des anderen besser verstehen, können Sie das Verhalten Ihres Gesprächspartners und die körperlichen Signale besser deuten. Mit einer auf die Bedürfnisse ausgerichteten Gesprächsführung gewinnen Sie die Person leichter für Ihre Sache! Dies gilt beruflich als auch privat!

Inhalte:

- Grundlagen der Persönlichkeit und Verhaltensmuster erfahren
- die genetische Struktur einer Persönlichkeit und ihre Bedürfnisse kennen
- Einfluss der genetischen Veranlagung auf das Verhalten verstehen
- Übungen zur Selbst- und Fremdeinschätzung
- Verhalten anderer neu wahrnehmen
- Stärken, Begrenzungen, Chancen und Risiken in der Kommunikation erkennen

Kurs-Nr. 50520

31.01.2026

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 53,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Helena Moser

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, 01.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 02.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 93,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

Erfolgreich kommunizieren, schlagfertig argumentieren

NEU

– 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, 08.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 93,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert

Die Welt der Worte neu entdecken – Überzeugen in jeder Situation



– Web-Seminar –

In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht.

Das Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz.

Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck auf ein neues Level heben! Melden Sie sich jetzt an und bereichern Sie Ihre Kommunikation mit einem erweiterten Wortschatz.

Seminarinhalte:

- Kurzer theoretischer Hintergrund
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Stresssituationen
- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
- Den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen
- Training, Training, Training

Kurs-Nr. 50545

05.12.2025

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden



– Web-Seminar –

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte:

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Kurs-Nr. 50550

19.11.2025

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms



Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen – Stärken Sie Ihr eigenes ICH



– Web-Seminar –

Entfesseln Sie Ihre starken Freunde: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen. Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen. Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Inhalte:

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

Kurs-Nr. 50555

04.12.2025

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Schlagfertigkeitstraining am Vormittag



– Web-Seminar –

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar Schlagfertigkeit genau das Richtige für Sie!

Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jederzeit die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen können Sie dann flüssig und treffend formulieren. Das hilft Ihnen, mutiger und selbstbewusster aufzutreten.

Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, jeder Herausforderung gekonnt zu begegnen!

Seminarinhalte: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln und Wortschatz erweitern

Kurs-Nr. 50560

29.10.2025

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Ausbildung zur/zum Mediator/in

– Online-Seminar –

Mediation ist ein Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist in Deutschland seit Juli 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Seither wird die Mediation in betrieblichen und privaten Streitfällen immer häufiger angewendet. Das entlastet nicht nur die Justiz, sondern hilft auch den streitenden Parteien.

Modul 1 12.09. – 14.09.2025 Grundlagen 1

Modul 2 17.10. – 19.10.2025 Grundlagen 2

Modul 3 07.11. – 09.11.2025 Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation

Modul 4 01.12. – 07.12.2025 Familienmediation und Schulmediation

Modul 5 06.02. – 08.02.2026 Interkulturelle Mediation / Täter-Opfer-Ausgleich

Modul 6 13.03. – 15.03.2026 Moderation und Mediation in Gruppen

Modul 7 20.04. – 24.04.2026 Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung

Modul 8 19.06. – 21.06.2026 Abschluss und Zertifizierung

Kurs-Nr. 18105

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24

Sitzungen souverän und effizient leiten



– Web-Seminar –

Erleben Sie, wie Sie Besprechungen erfolgreich und zielgerichtet leiten können. In unserem Seminar „Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten“ lernen Sie, wie Sie als Leitungsperson den Ablauf einer Sitzung klar strukturieren, die Beteiligten effektiv einbinden und zur Mitarbeit motivieren.

Ob im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der Projektarbeit – in diesem Seminar reflektieren wir gemeinsam bewährte Methoden zur Führung von Gruppen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden fließen aktiv in den Lernprozess ein, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und die Leitungsfähigkeiten zu trainieren.

Von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis hin zur zielgerichteten Nachbereitung: Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie jede Phase eines Meetings souverän gestalten und auftretende Herausforderungen meistern können. Sie lernen, wie Sie souverän vor Gruppen formulieren, mit Widerstand umgehen und divergierende Meinungen produktiv integrieren können.

Melden Sie sich jetzt an und optimieren Sie Ihre Meeting- und Leitungskompetenzen!

Inhalte: Strukturierung und Ablaufplanung, Teilnehmer aktiv einbinden und motivieren, Ergebnissicherung und Nachbereitung, Umgang mit Widerstand, Integration divergierender Meinungen, effiziente Zeitnutzung und Reflexion und Weiterentwicklung der eigenen Leitungsfähigkeiten

Kurs-Nr. 50565

19.11.2025

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Empathische Führung

NEU

– Wochenendseminar –

In diesem Kompaktkurs entdecken Sie die Kraft der Empathie für eine erfolgreiche Führung. Sie lernen, wie das Verständnis für die Perspektiven Ihrer Mitarbeitenden die Zusammenarbeit stärkt und Vertrauen schafft. Wir erarbeiten auf Basis von Fallbeispielen praxisnahe Techniken, die Sie direkt in Ihrem Führungsalltag als Projektleiter/in oder Führungskraft anwenden können, um Motivation und Teamgeist zu fördern.

Kurs-Nr. 50610

08.11.2025

Samstag, 10:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins

Kurs-Nr. 50615

10.01.2026

Samstag, 14:30 - 17:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins



Agile Führung

– Wochenendseminar –

NEU

Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die Prinzipien und Praktiken agiler Führung. Erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft agile Teams optimal unterstützen, Selbstorganisation fördern und eine Kultur der Anpassungsfähigkeit und kontinuierlichen Verbesserung etablieren können. Ideal für Projektleiter/innen und Führungskräfte, die in dynamischen Umfeldern agieren oder agile Methoden einführen möchten sowie für alle Interessierten an modernen Führungsansätzen.

Kurs-Nr. 50620

13.12.2025

Samstag, 10:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins

Kurs-Nr. 50625

24.01.2026

Samstag, 10:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Simon Crins

Steigern Sie Ihre mentale Fitness!

Intensivkurs Gehirn-Jogging

NEU

– 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 Gehirntraining 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.
- 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, 21.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 13 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

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.

Einführung in MS 365

zur teamorientierten

Zusammenarbeit

– Implementierung der Produktivitätscloud in

Organisationen

– Web-Seminar –

MS 365, die Produktivitätscloud, bietet gegenüber einer Nutzung des klassischen Office-Pakets von Microsoft nur bei oberflächlicher Betrachtung allein den Vorteil, mit den jeweils aktuellen Programmversionen – etwa von Word, Outlook oder Excel – arbeiten zu können. Seine Implementierung berührt vielmehr den Wesenskern einer jeden Organisation, namentlich dessen Kultur. Eine effektive Anwendung von MS 365 setzt die umfassende Anpassung bisher etablierter Arbeitsweisen und mitunter einen Paradigmenwechsel voraus.

Neue, teils kaum verlässlich kalkulierbare Rahmenbedingungen einer unternehmerischen Präsenz am Markt erfordern von sämtlichen Beteiligten die ausgeprägte Fähigkeit zur Flexibilität – unabhängig von hierarchisch geprägten Positionen. Dazu muss eine einfache, klare und vor allem zielführende Kommunikation in der teamorientierten Zusammenarbeit gewährleistet sein. Die Produktivitätscloud bietet vielfältige, bedarfsgerechte Möglichkeiten dazu.

Im Zentrum von MS 365 stehen insoweit die zentrale sowie transparente Sicherung und Verwaltung von Informationen bzw. Dokumenten jeglicher Art. Diese können beispielsweise der Kundenkommunikation oder auch dem unternehmensinternen Wissensmanagement dienen. Zugrundeliegende Prozesse und Arbeitsabläufe dazu lassen sich teils automatisieren.

Highlights:

- Zielführende Abbildung digitaler Organisationsstrukturen
- Effektives Arbeiten mit MS 365, der Produktivitätscloud
- Transparente cloudbasierte Kollaboration und Kommunikation
- Zentrales, zuverlässiges Dokumenten- und Wissensmanagement

BONUS: Überblick zu den bedeutendsten MS 365-Apps

Kurs-Nr. 50420

16.09.2025

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Outlook NEW

– Interne und externe

Unternehmenskommunikation

– Web-Seminar –

Aktuell bietet Outlook noch zwei parallele Ansichten – die klassische und die neue grafische Benutzeroberfläche, Outlook NEW. Die erste Variante basiert auf einem traditionellen Arbeitsansatz, bei dem sich Nutzerinnen und Nutzer vornehmlich auf ein Arbeiten am Client konzentrieren und gegebenenfalls über Transfer- bzw. Austauschlaufwerke Daten im Unternehmen kommunizieren. Basis dafür sind die traditionellen Outlook-Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben, aber auch Notizen, Ordner und Verknüpfungen. Outlook NEW, die zweite Variante, bietet analoge Funktionen über diverse Apps, die sich nahtlos unter MS 365 integrieren – beispielsweise OneNote.

Outlook NEW setzt allerdings eine umfassende Anpassung bisheriger Arbeitsabläufe voraus, da es auf das branchenübergreifende Erfordernis agiler Formen der Zusammenarbeit ausgerichtet ist. Unter Outlook NEW bleibt das Erstellen und Verwalten persönlicher Aufgaben der App MS To Do vorbehalten, während ein kollaboratives Aufgabenmanagement separat über die App Planner realisiert wird.

Highlights:

- Outlook NEW – Graphical User Interface (GUI)
- Neuer Ansatz zur Bedienung und neue Funktionen
- Die Apps E-Mail, Kalender, Personen sowie Gruppen
- TO DO-App und Planner-App zum Aufgabenmanagement

BONUS: Planen und Umsetzen „zukunftsester“ Arbeitsabläufe

Kurs-Nr. 50425

19.09.2025 - 26.09.2025

Freitag, 10:30 - 12:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

WordPress – einfach genial & genial einfach



Content Management und Marketing – 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 zuverlässigen Ansatz zum Content Management (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem gezielt strategischen Marketing.

WordPress ermöglicht insoweit eine zeitnahe Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen (Form und Inhalt) einschlägiger Projekte. Dazu stehen u. a. diverse Editoren mit einer hohen Anzahl an interaktiven Elementen zur Verfügung. Das CMS eröffnet insbesondere eine effektive Suchmaschinenoptimierung bzw. Search Engine Optimization (SEO).

Highlights:

Essentials zum Content Management und Marketing Struktur moderner bzw. responsiver Websites

WordPress hinter den Kulissen – das Backend Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins)

BONUS: Erstellung eines praxisnahen Beispielprojekts

Kurs-Nr. 50430

11.10.2025

Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 85,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs



Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz – Web-Seminar –

Am 28.06.2025 trat das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft. Danach besteht unter anderem die Verpflichtung, blinden bzw. im Sehvermögen beeinträchtigten Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu digitalen Inhalten im Sinne einer entsprechenden Teilhabe an Informationen zu ermöglichen. In der Kommunikation betrifft dies nicht zuletzt Office-Dokumente unterschiedlichster Dateitypen sowie solche im Portable Document Format (PDF) von Adobe. Organisationen allgemein und besonders auch Unternehmen sind nun grundsätzlich dazu verpflichtet, ihre Dokumente nach einschlägigen technischen Standards zu optimieren.

Bereits seit längerem ermöglichen etwa MS Outlook und Word diesbezügliche Prüfungen. Das entscheidende Werkzeug zur PDF-Optimierung stellt Adobe Acrobat dar. Barrierefreie digitale Inhalte im Web werden darüber hinaus auch durch Suchmaschinen als positiv bewertet, wodurch sich regelmäßig ein ebensolches Content-Ranking – Einordnung in die Rangliste der Suchergebnisse auf Basis eines bewertenden Vergleichs – ergibt.

Highlights:

- Definition zur digitalen Barrierefreiheit von Dokumenten
- Technische Möglichkeiten unter MS Outlook und Word
- Workflows – Optimierung von PDFs unter Adobe Acrobat
- Standards – PDF/UA-1 (DIN ISO 14289-1:2016-12) und PDF/A

BONUS: Hilfsprogramme zur einschlägigen Prüfung von Daten

Kurs-Nr. 50435

13.10.2025

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Strategisches Content-Marketing im Web



Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz – Web-Seminar –

Um Produkte und Dienstleistungen erfolgreich am digitalen Markt platzieren zu können, ist ein umfassendes Verständnis des strategischen Content-Marketings unabdingbar. Die Basis eines erfolgreichen Vermarktens bildet die gezielte Entwicklung von Plänen zur Verbreitung bedarfsgerechter Formate und Inhalte im Web.

Alternative, auf künstlicher Intelligenz (KI) basierende ChatBot-Versionen erweisen sich als leistungsstarkes Hilfsmittel dazu. Sie ermöglichen es, Texte nach den Anforderungen einer professionellen Suchmaschinenoptimierung (Search Engine Optimization, SEO) aufzubereiten, und führen so zu vorteilhaften Positionen bei der Ergebnisanzeige – gerade unter Google. Dieser moderierte vhs-Digitalkurs zeichnet sich durch die Vermittlung eines zuverlässigen Leitfadens zum strategischen Content-Marketing im Web aus. Dazu werden unter anderem Aspekte zur Zieldefinition aufgezeigt, Konzepte für professionelle Ablaufpläne skizziert und darüber hinaus ein konstruktiv kreativer Einsatz von textbasiertem und auch visuellem Content unter Nutzung von KI-Technologien erläutert – konkret am Fallbeispiel einer Landingpage.

Highlights:

- Content-Marketing in der professionellen Praxis
- Customer Journey und Personas als Werkzeuge
- Content-Formate – bedarfsgerechte Landingpages
- Optimierung von textbasiertem und visuellem Content

BONUS: „Tipps und Tricks“ zum OnPage- und OffPage-SEO

Kurs-Nr. 50440

15.10.2025

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!



Interkulturelle Woche vom 21. bis 28. September 2025

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche Ihr 50-jähriges Bestehen. Die Volkshochschule Salzgitter ist mit dabei.

Auf **Seite 36** finden Sie alle Veranstaltungen, die in dieser Woche stattfinden.





VHS:
Wissen ist
Macht

Content
marketing



Agiles Projektmanagement mit Scrum



Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

– Web-Seminar –

Frameworks oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich des adaptativen Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander abgestimmte „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch eine schnelle Abstimmung aller Beteiligten – etwa im Hinblick auf unerwartete Störungen.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte – jedoch ist Scrum nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen. Zur grundlegenden Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisierung konkreter Bearbeitungsstatus' von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung in Projektgruppen.

„Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied“ – ein derzeit intensiv diskutiertes Thema unter Projektverantwortlichen. Tatsächlich ergeben sich aus den Möglichkeiten und auch Grenzen aktueller KI-Technologien im Projektmanagement zumindest Inspirationen. Gerade innerhalb von Sprints, den zentralen Ereignissen des Framework, können diese mittlerweile erhebliche Mehrwerte innerhalb der Arbeit von Entwicklungsteams schaffen.

Highlights:

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
 - Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?
 - Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
 - Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- BONUS: KI als Mitglied im Scrum-Team (ggf. Erfahrungsaustausch)

Kurs-Nr. 50455

06.12.2025

Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 85,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Project – klassisches Projektmanagement



Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement – Web-Seminar –

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt.

Vorgänge verstehen sich unter Project als Aufgaben und sind vielfältig editierbar – beispielsweise innerhalb unterschiedlicher Listen-Darstellungen (Projektstrukturplan u. a.) oder auch im Rahmen von Berichten. Dieser moderierte vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in ein professionelles Arbeiten mit MS Project. Das Anlegen eines in sich konsistenten Projektplans findet hierbei eine besondere Berücksichtigung.

Highlights:

- Theorie des klassisch-phasenbasierten Projektmanagements
- Graphical User Interface und Basis-Funktionalität
- Projektplan und Visualisierung von Vorgängen per Gantt-Diagramm
- Abhängigkeiten von Vorgängen (diverse Verknüpfungsarten)

BONUS: Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Kurs-Nr. 50445

29.11.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Project – klassisches Projektmanagement



Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben – Web-Seminar –

Im klassisch-phasenbasierten – auch traditionellen bzw. prädiktiven – Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteter Steuerung sowie durchgängiger Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar – nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen - branchenübergreifend.

In diesem moderierten vhs-Digitalkurs, der sich nahtlos an das Modul I (6. Mai 2025) anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt – unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms. Zudem werden Best Practises (u. a. Prince2) dargestellt.

Highlights:

- Vertiefung theoretischer Grundlagen – Best Practices
- Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
- Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Berichte zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team

BONUS: Individuelle Datenfelder mit einfachen Berechnungen

Kurs-Nr. 50450

29.11.2025

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Salzgitter Geheimnisse

MEDIEN ZENTRIUM



Das Medienzentrum der Stadt Salzgitter stellt eine zentrale Fachkompetenz im Kontext der audiovisuellen Darstellung dar. In den letzten Jahren hat es eine umfangreiche Sammlung informativer Inhalte auf verschiedenen Onlineplattformen der Stadt Salzgitter bereitgestellt. Dies dient dem Ziel, den Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit zur verstärkten Partizipation an

städtischen Ereignissen zu bieten.

Ein herausragendes Projekt des Medienzentrums ist "Salzgitter Geheimnisse". In diesem Format richtet sich der Fokus auf die Geschichten und Menschen des Salzgittergebiets. "Salzgitter Geheimnisse" erlaubt es, weniger bekannte Aspekte unserer Stadt zu beleuchten und faszinierende Geschichten über die Bewohner und Besonderheiten zu präsentieren.

Von historischen Anekdoten bis hin zu Porträts tragen diese Dokumentationen dazu bei, die kulturelle Vielfalt und das Erbe unserer Stadt darzustellen. Die filmische Arbeit im Rahmen dieses Formats erfordert ein tiefes Verständnis für die lokale Geschichte und eine außergewöhnliche Fähigkeit im Geschichtenerzählen.



Dreharbeiten zwischen Barum und Heerte

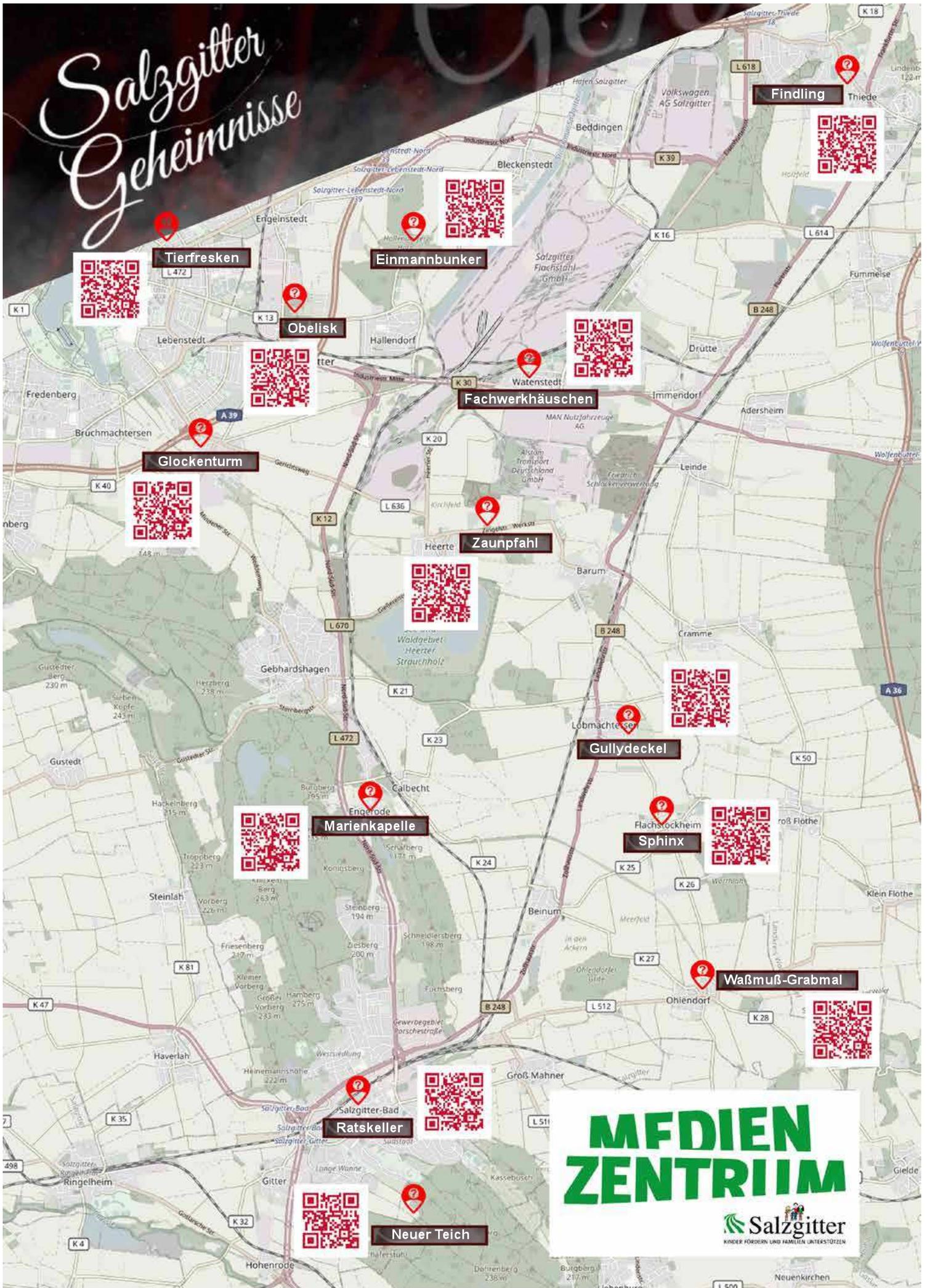


Du willst alle
Geheimnisse auf
einem Blick?

Dann scanne den
QR-Code!



Salzgitter Geheimnisse



MEDIEN ZENTRUM



KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

Bildungsurlaub

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.

BU Aktivierung der Gehirnzellen: Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining!

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Aktivieren Sie Ihre Gehirnzellen für eine schnellere Denkleistung, bessere Merkfähigkeit und Konzentration!

Schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntraining verbessern Sie Ihre geistige Fitness. Sie können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren. Die Arbeit im Job und im Alltag gelingt leichter.

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und welche Faktoren das Denkvermögen beeinflussen. Sie erfahren, was Sie konkret tun können um einen bestmöglichen Input und Output an Gehirnleistung zu erzielen.

Sie erfahren bei einer Messung Ihre persönliche Arbeitsgeschwindigkeit und Gedächtnisspanne. Sie wenden Übungen an, die sich gut auch im Job und im Alltag integrieren lassen. Am letzten Tag wiederholen wir die persönliche Messung und Sie erkennen, wie kleine Übungen bereits wirken.

Wenn Sie sich fragen: Gehirntraining schon jetzt? Wozu?

Mit aktivierenden Gehirnübungen beugen Sie Gedächtnisverlust vor, steigern Ihre Merkfähigkeit und Konzentration, 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. 50812

01.12.2025 - 05.12.2025

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: 27.10.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

BU Dein innerer Kompass: Stress erkennen, Ressourcen stärken, Balance finden

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

In diesem ganzheitlichen Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) stärken, Stressfaktoren besser bewältigen und neue Energiequellen aktivieren können. Dabei verbinden sich moderne Erkenntnisse zur Stressbewältigung mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und sanfte Qigong-Übungen, die Ihre Lebensenergie (Qi) stärken und Blockaden lösen können.

Im Mittelpunkt stehen:

- das Erkennen persönlicher Stressverstärker
- das Aktivieren innerer Ressourcen
- Entspannungstechniken wie Meditation, Achtsamkeit und Atemübungen
- Bewegungs- und Energieübungen aus dem Qigong zur Harmonisierung des Qi
- Strategien zur Burnout-Prävention
- die 5 Säulen der Identität als Standortbestimmung für das persönliche Gleichgewicht

Dieser Bildungsurlaub unterstützt die Entwicklung individueller Stressbewältigungsstrategien, fördert die psychische Gesundheit und gibt den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand, um auch im beruflichen Alltag langfristig ausgeglichener, gesünder und leistungsfähiger zu bleiben.

Zielgruppe: Menschen in beruflichen Belastungssituationen, die ihre Resilienz stärken und langfristig gesünder mit Stress umgehen möchten.

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. 50860

24.11.2025 - 28.11.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 45 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung

Reise- und Übernachtungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte kontaktieren Sie vor der Anmeldung den Dozenten Michael Kaestner unter

kiste1962@gmail.com.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 24.10.2025

Bispingen / OT Hützel

Michael Kaestner

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®-Trainingsssystem 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. 50815

10.11.2025 - 14.11.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € zzgl. 49,50 € für das

Lehrbuch, das mit der Dozentin abgerechnet wird

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 06.10.2025

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Heike Schirmer

VHS:
in Balance
bleiben





BU Mentaltraining – ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag

– **Wochenintensivkurs** –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub fördert den Aufbau von Wissen zur Gesundheitsprävention, insbesondere den Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Beschwerden (wie Kopf-, Schulter- oder Rückenschmerzen). Die Erkenntnis darüber soll dazu beitragen, das Risiko für stressbedingte Krankheiten und damit Tage der Arbeitsunfähigkeit zu minimieren.

Wir werden uns u. a. mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Erscheinungsformen von Stress sowie den Folgewirkungen
 - Stress und körperliche Beschwerden
 - Grundlagen des Mentaltrainings (Geschichte, aktueller Forschungsstand sowie neurologisches Grundwissen)
 - Methoden des Mentaltrainings und Anleitung zur fachgerechten Anwendung
 - eigene Verhaltensweisen, Veränderungsmöglichkeiten und eigene Ressourcen
- Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 50825

03.11.2025 - 07.11.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 173,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 29.09.2025
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Adam Andrissek

BU Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement

– **Wochenintensivkurs** –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

In unserer immer schneller werdenden, gefühlt hektischen Welt ist Stress ein allgegenwärtiges Thema. Doch wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und trotz belastender Situationen resilient bleiben? Menschen haben ganz unterschiedliche Bewältigungsstrategien und Reaktionen auf Stressoren, die von ihrer Persönlichkeit, ihren Erfahrungen und ihrer Umgebung beeinflusst werden können. Der vernünftige, gesunde Umgang mit den eigenen Stressoren und damit die Prävention von Burnout ist ein wichtiges Ziel, das verschiedene Ansätze erfordert. Dieser Bildungsurlaub vermittelt bewährte Methoden und Techniken sowie praxisnahe Strategien, um aktiv und an den eigenen Bedürfnissen orientiert mit Stress umzugehen und resilienter zu werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung und Resilienz stärken möchten, im beruflichen wie persönlichen Bereich. Es sind dafür keine spezifischen Voraussetzungen erforderlich. Offenheit für neue Ansätze und Bereitschaft zur Selbstreflexion sind jedoch von Vorteil.

Inhalte sind beispielsweise:

- Grundlagen der Resilienz: Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?
- Stress erkennen und verstehen: Identifizierung von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Geist.
- Aktives Stressmanagement: Bewährte Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, einschließlich Entspannungsübungen, Zeitmanagement und kognitiven Strategien.
- Selbstfürsorge: Die Bedeutung von Selbstfürsorge und deren Integration in den Alltag.
- Aufbau von Resilienz: Praktische Schritte, um langfristig widerstandsfähiger gegenüber Stress zu werden und persönliches Wachstum zu fördern.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte 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. 50835

10.11.2025 - 14.11.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 06.10.2025
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Michael Kaestner

BU Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise

– **Wochenintensivkurs** –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise kennen, die Ihnen dabei helfen kann, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzproblemen oder Gelenkschmerzen vorzubeugen. Weiterhin betrachten wir Ihre individuellen Gewohnheiten und suchen gemeinsam nach Strategien, wie Sie diese für einen bewusst gesünderen Lebensstil umstellen können. Zwischendurch machen wir Entspannungsübungen wie Meditationen und Visualisierungen, um die Psyche sanft auf die Umstellungen in unserem Leben vorzubereiten.

Inhalte dieses Bildungsurlaubs sind:

- Ist-Aufnahme von Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Grundlagen zu Nährstoffen und Kalorien
- Fasten als eine Methode der Gesundheitsprävention
- Ernährungsbedingte Erkrankungen und wie man ihnen begegnen kann
- Praxis der gesunden Ernährung
- Stressmanagement
- Integration bewusster Ernährung und einer gesunden Lebensweise in den Alltag

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte zum Kurs mit.

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. 50840

12.01.2026 - 14.01.2026

Montag - Mittwoch, 08:30 - 16:30 Uhr

3 Termine, 24 U-Std., 145,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 08.12.2025
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Rechtliche Hinweise
zu Bildungsurlauben
finden Sie auf Seite 8



BU Achtsam im Beruf und Alltag – Ein Weg zur Stressbewältigung

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Heute leiden viele Menschen an Stress, der sich häufig in Missemphindungen oder in organischen Erkrankungen widerspiegelt. Wie können Sie aus der Stressspirale aussteigen? In diesem Seminar erlernen Sie einen gesunden Umgang mit beruflichen und alltäglichen Belastungen.

Es werden u. a. folgende Inhalte bearbeitet:

- typische Symptome und Erscheinungsformen von Stress
- Stressauslöser
- Auswirkungen von Stress auf den Körper sowie stressrelevante hirneurologische Prozesse
- Stress- und Risikofaktoren
- Zusammenhang von Stress und Lebens- sowie Arbeitsbedingungen
- Akquirierung von Ressourcen zum richtigen Umgang mit Stress
- Methoden der Stressbewältigung, insbesondere die der Achtsamkeit, um die Handlungskompetenz für eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten zu stärken

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme Socken für den praktischen Teil mitbringen.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50852

17.11.2025 - 21.11.2025

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

5 Termine, 20 U-Std., 93,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 13.10.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Gabriela Lalla

BU „Salzgitter, eine Stahlstadt im Wandel der Migration“ – mit dem Fahrrad

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Jeder ist Willkommen bei diesem Bildungsurlaub auf dem Fahrrad.

Sie erfahren mehr über die Stadt Salzgitter im Wandel der Migration.

Sie „erfahren“ mit dem Fahrrad den Industriestandort und erhalten hervorragende Einblicke in die historische Rolle der Migration für den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Aufbau der Stahlstadt. Sie sehen verschiedene Zeugnisse für den strukturellen Wandel, Praxisbeispiele gelungener Integration, Herausforderungen und Chancen, kulturelle Vielfalt und vieles mehr.

Auch erfahren Sie mehr über die Spuren destruktivster historischer politischer Entscheidungen, wie eine Stadt in der neueren und neuesten Geschichte damit umgeht und welche Visionen für die Weiterentwicklung eines zukunftsfähigen Salzgitters erarbeitet wurden und werden.

Der Bildungsurlaub umfasst 40 Unterrichtsstunden und findet bei jedem Wetter statt, auch bei Regen. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Start- und Endpunkt für alle Touren wird immer das Kniestedter Herrenhaus (VHS Salzgitter) sein. Alle Teilnehmenden tragen selbst das allgemeine Risiko, das die Teilnahme am Straßenverkehr mit sich bringt. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten. Jeder ist für seine persönliche Ausrüstung (Regenbekleidung, Werkzeug, Fahrradschloss, Verpflegung usw.) selbst verantwortlich. Leihfahrräder können wir leider nicht anbieten. Helm ist erwünscht.

Wir planen die Radtouren möglichst so, dass wir auf gut ausgebauten Nebenstrecken (geschotterte Waldwege) und Radwegen abseits vielbefahrener Autostraßen fahren. Ein Streckenabschnitt auf der Bundesstrasse B248 von Beinum nach Lobmachtersen von 5 km wird enthalten sein. Dort wird hintereinander in angemessenem Abstand gefahren. Die Strecken können bis zu 50 km am Tag lang sein.

- Teilnehmen kann jeder, der die Fahrtstrecke radeln kann.
- Eine Grundkondition und sicherer Umgang mit dem Fahrrad auch auf losem Untergrund wird vorausgesetzt
- E-Bikes sind willkommen
- Für Pannenhilfe ist gesorgt, es sollte aber ein passender Ersatzschlauch und/oder Flickzeug mitgeführt werden.
- Selbstverpflegung wird, wenn nichts Anderes angegeben, stets vorausgesetzt.

Unterkunft: Bitte selbst organisieren, es gibt zudem ein begrenztes, reserviertes Kontingent, das u. U. nutzbar wäre.

Kontaktperson/ Tourguide: Sascha Voges

Tel. 01 74 / 8 39 61 11 ist immer dabei.

Kurs-Nr. 13001

20.10.2025 - 24.10.2025

Montag - Freitag, 10:00 - 17:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 300,00 € ohne Ermäßigung

(ohne Verpflegung/Unterkunft)

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 15.09.2025

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sascha Voges

BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht hatten und deren Kenntnisse vollkommen verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Achtung: Der Kurs ist nicht für Teilnehmer/innen geeignet, die noch nie Englischunterricht hatten. Lassen Sie sich beraten!

Lehrbuch: „Hooray for Holidays“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-077243-8).

Kurs-Nr. 41925

13.10.2025 - 17.10.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 08.09.2025

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

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!

Lehrbuch: „Hooray for Holidays“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-077243-8).

Kurs-Nr. 41930

20.10.2025 - 24.10.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 15.09.2025

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi



BU Französisch für „falsche“ Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die schon mal vor langer Zeit Französischkenntnisse erworben haben und deren Vorkenntnisse in der französischen Sprache komplett verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch. Lehrbuch: "Rencontres en français A1", Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42965

13.10.2025 - 17.10.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 15.09.2025
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Fabrice Tricault

BU Französisch für Wiedereinsteiger/innen 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

20.10.2025 - 24.10.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 22.09.2025
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Fabrice Tricault

BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

– 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

06.10.2025 - 10.10.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 08.09.2025
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Rosa Rodriguez de Herfurthner

BU Spanisch 2 A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die Vorkenntnisse in der spanischen Sprache haben und möglichst an einem Spanisch - Bildungsurlaub der Stufe 1 oder einem Abendkurs der Stufe Spanisch 1 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 A1", Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 43985

25.08.2025 - 29.08.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 28.07.2025
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

BU Italienisch für „Null“ Anfänger/innen A1

– 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.

Lehrbuch: "Nuovo Espresso 1", Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 45988

22.09.2025 - 26.09.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 105,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 18.08.2025
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 Sardinien kennen. Im Reisepreis enthalten sind: Übernachtung inkl. Halbpension, 2 Ausflüge und Sprachunterricht. Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradilli@gmx.de
Lehrbuch: "Espresso", Bd. 1, Hueber-Verlag.

Kurs-Nr. 45990

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

BU Dänisch A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

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
Andreas Kunz



BU Tabellenkalkulation mit Excel

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben. Sie können Daten eingeben und auch einfache Berechnungen ausführen - möchten aber nun Excel auch „richtig“ anwenden.

Kursinhalte:

- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen

Kurs-Nr. 51903

17.11.2025 - 21.11.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 212,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 13.10.2025
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Kagan Kortun

BU Word und Excel Kompaktkurs



– Web-Seminar –

**Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub
anerkannt.**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen ein Basiswissen in den Office-Programmen Word und Excel. Sie erfahren über deren Zusammenspiel mit anderen Office-Anwendungen und erhalten Einblicke in ihre umfangreichen Funktionen. Mit den praxisnahen Übungsaufgaben lernen Sie, wie Sie sich den Alltag bei der Arbeit und zu Hause erleichtern können.

Kursinhalte:

Microsoft Word

- Grundlagen der Textverarbeitung
- Formatierung von Dokumenten
- Erstellung und Bearbeitung von Tabellen
- Nutzung von Vorlagen und Stilen
- Tipps und Tricks für die effiziente Dokumentenerstellung

Microsoft Excel

- Einführung in Tabellenkalkulation
- Erstellung und Formatierung von Tabellen
- Nutzung von Formeln und Funktionen
- Datenanalyse und Visualisierung mit Diagrammen
- Tipps und Tricks für die effiziente Datenverwaltung

Voraussetzung: Programme müssen installiert sein,

sicheres Navigieren in Windows

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Webcam

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. 51908

15.12.2025 – 19.12.2025

Montag - Freitag, 08:15 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 360,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 10.11.2025

vhs.cloud

Ingrid Milark



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

15.09.2025 - 17.09.2025

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51211

06.10.2025 - 08.10.2025

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

27.10.2025 - 29.10.2025

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

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. 51227

29.09.2025 - 01.10.2025

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51228

03.11.2025 - 05.11.2025

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 54,00 € 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, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 75,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Unterrichtsmaterial

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun



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, 30.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
Donnerstag, 02.10.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Klaus Fabian

Microsoft Office Word – Weiterführende Techniken

– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

- erstellen und bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren
- Spaltenlayout
- einfügen von Grafiken und SmartArts, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen
- erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51870

29.09.2025 - 19.10.2025
3 Wochen, 153,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

Kurs-Nr. 51871

24.11.2025 - 14.12.2025
3 Wochen, 153,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz



Microsoft Office Word – Serienbriefe

– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Anlegen und Verwenden einer Datenquelle aus Word/Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefe mit Bedingungen, Etikettendruck

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51873

29.09.2025 - 05.10.2025
1 Woche, 51,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

Kurs-Nr. 51874

17.11.2025 - 23.11.2025
1 Woche, 51,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

„Wissenschaftliche“ Arbeiten

– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen
Voraussetzung: Word Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51876

13.10.2025 - 26.10.2025
2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

Kurs-Nr. 51877

08.12.2025 - 21.12.2025
2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

Excel – Grundstufe

– Wochenendseminar –

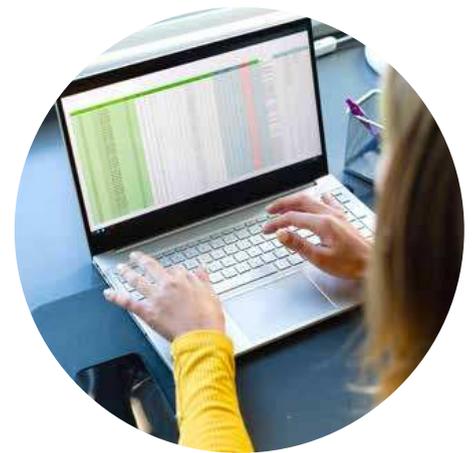
Excel, das Programm der unbegrenzten Möglichkeiten, liegt leider auf vielen PCs völlig ungenutzt.

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, 01.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 02.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine, 14 U-Std., 79,90 € ohne Ermäßigung inkl. Unterrichtsmaterial
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kagan Kortun



Microsoft Office Excel Grundlagen

– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max, min, runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.

Kurs-Nr. 51879

15.09.2025 - 12.10.2025
4 Wochen, 198,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

Kurs-Nr. 51880

10.11.2025 - 07.12.2025
4 Wochen, 198,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken

Teil 1

– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Komplexere WENN-Funktionen mit Bedingung, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktionen (Sverweis, Verweise etc.), Tabellen konsolidieren, Einsatz der Funktionen: summewenn(s), zählenwenn(s) und mittelwertwenn(s) sowie Erstellen einer Matrix(array) formel

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse inkl. WENN-Funktionen

Kurs-Nr. 51882

20.10.2025 - 02.11.2025
2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz

Kurs-Nr. 51883

08.12.2025 - 21.12.2025
2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung
Doris Opitz



Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 2



– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Erstellen unterschiedlicher Diagramme (inkl. Sekundärachse), Rechnen mit Datum / Uhrzeit (inkl. Zeitberechnung über 24 Stunden), weitere Datumsfunktionen (datedif, Kalenderwoche etc.), Zielwertsuche, Solver

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51885

27.10.2025 - 09.11.2025

2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51886

17.11.2025 - 30.11.2025

2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 3



– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Diverse logische und statistische Funktionen (Häufigkeit, Rang etc.), Erstellen und Filtern einer Datenbank, Datenbankfunktionen (dbmin/max, dbsumme etc.) Textfunktionen (verketten, glätten etc.) Einführung in Pivot-Tabellen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51888

20.10.2025 - 02.11.2025

2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51889

01.12.2025 - 14.12.2025

2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

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.



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

29.10.2025 - 05.11.2025

Mittwoch, 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 Web-Seminars rund um Excel im beruflichen Einsatz wollen wir uns noch tiefergreifender 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

19.11.2025 - 26.11.2025

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner





Excel Tools – für Fortgeschrittene



– Web-Seminar –

In dieser praxisorientierten 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

03.12.2025 - 21.01.2026

Mittwoch, 17:00 - 20:15 Uhr

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

vhs.cloud

Merle Hübner

Bildung für alle – für ein kleines Budget

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, um 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

Dienstag, 02.12.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 04.12.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 09.12.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Klaus Fabian

Einstieg in OneNote



– Web-Seminar –

Dieser Tageskurs bietet eine umfassende Einführung in Microsoft OneNote, ein vielseitiges digitales Notizbuch, das Ihnen hilft, Ihre Notizen, Ideen und Projekte effizient zu organisieren. Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die die grundlegenden Funktionen von OneNote kennenlernen und anwenden möchten.

Kursinhalte:

- Einführung in OneNote: Überblick über die Benutzeroberfläche und grundlegende Funktionen.
- Notizbücher erstellen und verwalten: anlegen, organisieren und strukturieren von Notizbüchern, Abschnitten und Seiten.
- Notizen erfassen: Text, Bilder, Audioaufnahmen und Zeichnungen hinzufügen.
- Formatierung und Layout: Notizen formatieren, Listen erstellen und Tabellen einfügen.
- Zusammenarbeit: Notizbücher freigeben und gemeinsam bearbeiten.
- Tipps und Tricks: Praktische Anwendungen und nützliche Funktionen für den Alltag.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word, Sicheres Navigieren in Windows

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- PC mit möglichst 2 Monitore oder ein ausreichend großen Monitor
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Webcam

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. 51806

15.11.2025

Samstag, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Ingrid Milark



vhs
ERLEBNIS
VERNETZUNG
WISSEN

Erlebnis vhs



vhs
Volkshochschule
Salzgitter

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**.

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo



– Web-Seminar –

Affinity Photo ist eine professionelle Software zur Fotobearbeitung in günstiger Dauerlizenz und eine echte Alternative zu Photoshop und anderen kostspieligen Anwendungen. So bietet diese Software eine umfangreiche Palette an Effekten, Korrekturen und den nötigen Werkzeugen, um Ihre Fotos aufzuwerten.

Dieser Onlinekurs führt den Teilnehmer in die Funktionalität der Software ein und zeigt an praktischen Beispielen, wie Sie das Optimalere aus Ihren Fotos herausholen.

Inhalte:

- Einführung in die Programmoberfläche
- Werkzeuge, Farben und Filter
- Auflösung und Bildschärfe
- RGB, CMYK und weitere Farbmodi
- verarbeiten von RAW-Formaten
- Ebenen, Masken und Live Filter

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in einem Windowssystem und dem Internet.

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm), damit Sie sich und die Kursleiterin und die anderen Teilnehmenden sehen und hören können.

Tipp: Für Online-Kurse zu Computerthemen ist es ideal, wenn Sie zwei Bildschirme zur Verfügung haben (zum Beispiel ein Laptop mit einem zusätzlichen Monitor). Sie können dann auf einem Display die Schulungsumgebung mit dem Tafelbild, die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung sehen und parallel auf dem zweiten Bildschirm mit der Software arbeiten. Es geht natürlich auch mit einem Bildschirm: Dann sehen Sie die Schulungsumgebung und die genutzte Software etwas verkleinert nebeneinander. Oder Sie schalten einfach zwischen beiden Programmfenstern hin und her.

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. 51807

09.12.2025 - 16.12.2025

Freitag, 17:15 - 20:15 Uhr

2 Termine, 8 U.-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo



– die preiswerte Alternative zu Photoshop (ohne Abo)

– Online-Seminar –

Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken, Öffnen und Bearbeiten von Photoshop-Dateien in Affinity und vieles mehr.

Kursinhalt:

- Anpassung der Arbeitsoberfläche
- Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen
- Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen
- Texteingabe- und -bearbeitung
- Einführung in Ebenen, Masken und Filtern

Kurs-Nr. 51897

10.10.2025 - 09.11.2025

4 Wochen, 198,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51898

17.11.2025 - 14.12.2025

4 Wochen, 198,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

InDesign CC – Grundlagen



– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u. a. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.

Kurs-Nr. 51891

15.09.2025 - 12.10.2025

4 Wochen, 198,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51892

17.11.2025 - 14.12.2025

4 Wochen, 198,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

InDesign CC – Weitere Techniken



– Online-Seminar –

Weitere Erklärungen zum Thema Online-Seminar finden Sie auf Seite 106

Inhalte:

Excel-Tabellen und Diagramme einfügen, Konturen und Flächen von Tabellen, Bilder in Tabellen einfügen, Verschachtelte Zeichen-/Absatzformate, Objektformate, Textumfluss, Initialen, unterschiedliches Spaltenlayout

Voraussetzung: Grundlagen oder gleichwertige Kenntnisse

Kurs-Nr. 51894

15.09.2025 - 28.09.2025

2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Kurs-Nr. 51895

19.01.2026 - 01.02.2026

2 Wochen, 102,00 € ohne Ermäßigung

Doris Opitz

Marketing vereinfachen mit KI & Canva – Zeit sparen, Wirkung steigern



– Web-Seminar –

Ein Kurs für Selbstständige, kleine Unternehmen und Teams mit wenig Zeit

Marketing ist wichtig – aber oft zeitaufwendig. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (ChatGPT) und dem Design-Tool Canva Ihre Marketingaufgaben vereinfachen, Inhalte schneller erstellen und Ihre Sichtbarkeit gezielt steigern können – auch ohne großes Team oder teure Agentur.

Was Sie erwartet:

- Textideen und Inhalte blitzschnell mit KI entwickeln (z. B. für Social Media, Website oder Newsletter)
- Designs in Canva effizient erstellen und anpassen – mit Vorlagen und Markenstil
- Praktische Workflows: Von der Idee zum fertigen Beitrag in unter 30 Minuten
- Tipps für eine zeitsparende Planung und Wiederverwendung von Inhalten
- Datenschutz und Umgang mit KI im Unternehmenskontext

Technische Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Internetnutzung, Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Laptop, Canva-Zugang (kostenlos oder Pro-Version) und ein KI-Zugang (ChatGPT)

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. 51812

28.09.2025 - 05.10.2025

Sonntag, 15:00 - 18:45 Uhr

2 Termine, 10 U.-Std., 90,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Nicole Rinne





VHS:
Wissen ist
Macht



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. 51857

11.09.2025

Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51858

08.10.2025

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51859

18.11.2025

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. 51862

10.09.2025

Mittwoch, 17:45 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51863

22.10.2025

Mittwoch, 17:45 - 20:00 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51864

20.11.2025

Donnerstag, 17:45 - 20:00 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

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/FPB12ANagSU>

Inhalt:

- Erstellung von Videos
- Social-Media-Plan erstellen
- Beiträge automatisch hochladen
- Tipps & Tricks zu Social Media

Kurs-Nr. 51865

09.09.2025

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51866

21.10.2025

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51867

19.11.2025

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 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. 51868

29.11.2025

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung
Zoom

Robin Weniger



Programmierung mit Python2



– Web-Seminar –

Der Kurs ist die Fortsetzung zu Teil 1. Wir werden an den Techniken und Modulen weiterarbeiten. Diesmal geht es um eigene und externe Module mit denen man das Ur-Python erweitern kann. Wir werden eine GUI kennenlernen, damit unsere Programme nicht nur in der Eingabeaufforderung laufen. Dazu werden wir PIP noch etwas besser kennenlernen. Außerdem arbeiten wir mit der IDLE pyCharme.

Inhalt u. a.:

- Tkinter
- pyCharme
- Textdateien
- Excel-Dateien
- PDF-Dateien
- Bilder bearbeiten
- Verschiedene Module testen
- Erstellen von .exe-Dateien

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. 51819

Dienstag, 02.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 09.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 11.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 23.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 25.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

8 Termine, 32 U-Std., 288,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud

Klaus Fabian

Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse



– Web-Seminar –

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie umsetzen? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie, einfach per Mausclick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um.

Der Kurs umfasst, von der Konzeption, Aufbau, Erstellen von Websites / Aktive Elemente, Shop, Customizing, Internet Adresse Domain sowie zahlreiche Tipp und Tricks zur Google Suche Adword.

Kurs-Nr. 51899

22.11.2025

Samstag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 50,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thilo Herzau

Website optimieren



– Web-Seminar –

Sie haben eine Unternehmenswebsite und wünschen sich von dieser bessere Ergebnisse?

Es gibt kaum Resonanz auf Ihre Website. Es gibt immer wieder Missverständnisse bezüglich Ihres Angebotes. Sie wissen nicht, ob Ihre Website besucht wird. Sie generieren keine Kunden/Aufträge über Ihre Website.

Alle diese Punkte sollen sich ändern und Sie möchten durch ein erweitertes Grundverständnis mehr Kontrolle und mögliche Kosteneinsparungen bezüglich Ihrer Websitedienstleister / Agenturen erzielen.

In diesem Kurs bekommen Sie ein umfangreiches Wissen über die Zusammenhänge Ihrer Websiteeffektivität. Sie lernen Schwachpunkte zu erkennen und können dadurch Ihre Dienstleister besser steuern.

Mit diesem Wissen erhalten Sie pragmatische Tipps und Tricks, um Ihren Umsatz, das Kundenvertrauen, Ihre Außendarstellung und den Auftragsfluss über Ihre Website zu beeinflussen und im Idealfall stark zu verbessern.

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. 51817

Montag, 27.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Montag, 03.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 138,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Sebastian Roese



Basics Google Ads



– Web-Seminar –

Sie möchten ihre Auftragsanfragen kontrolliert beeinflussen und Kunden über Google Suchanfragen generieren?

Außerdem suchen Sie eine einfache Möglichkeit, um Kunden über die regionalen Grenzen hinweg anzusprechen.

Das Thema Google Ads interessiert Sie, erscheint aber zu umständlich, um es zu nutzen?

In diesem Kurs bekommen Sie eine pragmatische Anleitung, um endlich ihre erste Google-Ads-Kampagne zu starten.

Mit diesem Wissen erhalten Sie Wissen, um Ihren Auftragsfluss zu beeinflussen und Geld zu sparen, indem Sie Ihre Google-Ads-Kampagnen selbst aufsetzen, anstatt diese Arbeit für teures Geld von Agenturen erledigen zu lassen.

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 Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51818

Montag, 01.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 03.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Montag, 08.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 10.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 138,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Sebastian Roese

Internet

Sicher im Netz

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktische Tipps und Strategien, um Ihre digitale Sicherheit zu erhöhen. In diesem Workshop erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Sie sich vor Cyberangriffen schützen und Ihre persönlichen Daten sicher verwalten können.

Inhalte:

- Grundlagen der IT-Sicherheit
- Passwortsicherheit und Zwei-Faktoren-Authentifizierung
- Erkennen von Phishing-E-Mails
- Schutz persönlicher Daten im Internet

Kurs-Nr. 51520

11.11.2025

Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun

Navigation mit Google Maps

In der Google Maps App erhalten Sie einfache, detaillierte Navigationsanweisungen. Die App berechnet immer die beste Route zu Ihrem Ziel – und berücksichtigt dabei die aktuelle Verkehrslage. Egal ob per Auto, Bahn oder zu Fuß – so kommen Sie immer an Ihr Ziel. Alternative Routen vorschlagen, 3D-Gebäude entlang der Route anzeigen oder die Sprachnavigation nutzen – Google Maps bietet vieles!

Kurs-Nr. 51528

10.11.2025

Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun

Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

Onlinebetrug – das erwischt doch nur die Anderen

Es ist wichtig, als Internetnutzer wachsam zu sein und keine persönlichen Informationen auf verdächtigen Webseiten oder in E-Mails preiszugeben. Man sollte immer sicherstellen, dass man sich auf einer legitimen Webseite befindet, bevor man sensible Daten eingibt, und niemals auf verdächtige Links klicken oder Anhänge in E-Mails von unbekanntem Absender öffnen. Unter dem Begriff Phishing versteht man Versuche, sich über gefälschte Webseiten, E-Mails oder Kurznachrichten als vertrauenswürdiger Kommunikationspartner in einer elektronischen Kommunikation auszugeben. Ziel des Betrugs ist es z. B. an persönliche Daten eines Internet-Benutzers zu gelangen.

- Was ist Phishing und wie erkenne ich einen Phishingversuch?

Aber auch Fake-News sind falsche oder irreführende Informationen, die absichtlich verbreitet werden, um Personen zu täuschen.

- Woran erkenne ich eine Fake-Internetseite?

- Kann man Fake-Bewertungen erkennen?

Dies und andere Themenbereiche sind Inhalte des Kurses.

Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 51530

26.11.2025

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun

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

17.11.2025 - 19.11.2025

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky



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**.



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

08.12.2025 - 10.12.2025

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen



– Web-Seminar –

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer, oder möchten Sie Ihren Familienschmuck veräußern? Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten dieses verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt, welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer machen.

Nach dem Kurs sind Sie fit, haben Sie alle Informationen als erfolgreicher Verkäufer!

Kursinhalt:

Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen auf Portale, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

Kurs-Nr. 51825

12.10.2025

Sonntag, 14:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 44,40 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thilo Herzau

CAPUT-Einführungskurs (für Jugendliche und Erwachsene)

– Web-Seminar –

Kurs-Nr.: 90510

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 19.

KI-Videos erstellen

(für Jugendliche und Erwachsene)

– Web-Seminar –

Kurs-Nr.: 90515

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 20.

Internetführerschein für Kids (3./5. Klasse)

– Ferienkurs –

Kurs-Nr.: 90520

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 20.

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

15.10.2025

Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr

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

Helmut Lange

Kinder-Bücher schreiben mit KI



Ein Kurs für Eltern, Großeltern und kreative Köpfe – Web-Seminar –

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz fantasievolle und liebevoll gestaltete Kinderbücher erstellen können – ganz ohne Vorkenntnisse im Schreiben oder Illustrieren. Ob als ganz persönliches Geschenk für Ihre (Enkel-)Kinder oder als erste Schritte in ein mögliches kreatives Nebeneinkommen: Hier erfahren Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT und Bildgeneratoren Sie dabei unterstützen, Geschichten zu entwickeln, zu personalisieren und mit passenden Bildern zum Leben zu erwecken.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in KI-gestütztes Schreiben und Illustrieren
- Entwicklung kindgerechter Geschichten mit eigenen Ideen
- Personalisierung für bestimmte Kinder (z. B. Name, Interessen, Alter)
- Erstellung passender Illustrationen mit KI-Bildgeneratoren
- Tipps zur Gestaltung, Formatierung und einfachen Veröffentlichung (z. B. als Buchgeschenk oder E-Book)

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an alle, die mit wenig Aufwand eigene Kinderbücher gestalten möchten – für private Zwecke oder mit dem Gedanken, daraus ein kleines kreatives Projekt oder ein Nebenbusiness zu entwickeln.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Internetnutzung, Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon.

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

Kurs-Nr. 51811

28.01.2026 - 11.02.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

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

vhs.cloud

Nicole Rinne



VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!

Interkulturelle Woche vom 21. bis 28. September 2025

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche Ihr 50-jähriges Bestehen. Die Volkshochschule Salzgitter ist mit dabei.

Auf Seite 36 finden Sie alle Veranstaltungen, die in dieser Woche stattfinden.



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 Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51814

06.11.2025 - 13.11.2025

Freitag, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

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. 51834

30.09.2025

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51836

29.10.2025

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51838

10.12.2025

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 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

Inhalt:

- Gamma KI
- PowerPoint
- Erstellung von Präsentationen
- Präsentationsarten
- Struktur & Inhalt

Kurs-Nr. 51840

01.10.2025

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51841

12.11.2025

Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51842

09.12.2025

Dienstag, 18:00 - 18:45 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 praxisnahe 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

Inhalt:

- Prompts für Bilderstellung
- Grenzen
- Copyright
- Midjourney
- Canva KI

Kurs-Nr. 51845

01.10.2025

Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51846

28.10.2025

Dienstag, 19:00 - 19:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51847

09.12.2025

Dienstag, 19:00 - 19:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

VHS:
Stark in die
Zukunft



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. 51850

01.10.2025

Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51851

28.10.2025

Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51852

09.12.2025

Dienstag, 17:00 - 17:45 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. 51855

22.11.2025

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

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

Inhalt:

- Online-Knigge-Regeln
- Mikrofon- und Kamera einstellen
- Funktionen von Zoom
- Bildschirm teilen
- Präsentationsarten
- Spiele
- Teilnehmer einbeziehen
- Breakout-Sessions
- Umfragen

Kurs-Nr. 51826

09.10.2025

Donnerstag, 16:00 - 18:15 Uhr

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

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51828

12.11.2025

Mittwoch, 11:30 - 13:45 Uhr

1 Termin, 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51830

01.12.2025

Montag, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51832

12.01.2026

Montag, 11:30 - 13:45 Uhr

1 Termin, 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

VHS lässt dich wachsen



Smartphone / Tablet

Sie wissen nicht, ob Sie ein iPhone oder Android-Smartphone besitzen? Dann lassen Sie sich von uns beraten – gerne auch telefonisch.

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

22.09.2025 - 06.10.2025

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

Kurs-Nr. 51732

29.10.2025 - 05.11.2025

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christoph Legow

Sicherer Umgang mit iPhone – Einsteigerkurs



In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr iPhone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr iPhone bedienen.

Wie kann man Nachrichten und Bilder empfangen und versenden? Worauf müssen Sie bei den Einstellungen achten? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Wie sucht und findet man Informationen und Produkte im Internet? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich. Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51732

18.11.2025 - 02.12.2025

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.



VHS:
in Balance
bleiben



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

Mittwoch, 12.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 19.11.2025, 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 Anhängen von Dateien und das Benutzen vieler verschiedener Apps für die Kommunikation mit Ihren Lieben. Egal ob klassischer Text wie bei SMS oder E-Mail oder Versenden von Sprachnachrichten, Videoclips, Bildern – WhatsApp ist das Universal-Kommunikationswerkzeug, welches von immer mehr Menschen gerne und häufig genutzt wird. Sogar Telefonie und Video-Telefonie können Sie mit WhatsApp nutzen. Erfahren Sie, wie Sie WhatsApp einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen. Sie werden sehen: Es ist ganz einfach!

Inhalt u. a.:

- erste Einstellungen
- Profilfoto
- Status
- WhatsApp-Kontakte verwalten
- Text- und Sprachnachrichten versenden
- Bilder und Videos versenden
- Telefonieren, Videotelefonie

Kurs-Nr. 51244

19.09.2025 - 26.09.2025

Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr

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

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51245

14.11.2025 - 21.11.2025

Freitag, 09:00 - 11:00 Uhr

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

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Ich bin dann mal weg – mit dem Smartphone auf Wander- oder Radtour

Wie wandern Sie oder machen Sie eine Radtour? Immer noch mit Karten in der Hand? Oder möchten Sie sich z. B. am Rad durch Ansage navigieren lassen?

Moderne Smartphones und Tablets besitzen meist auch einen GPS-Empfänger und können damit navigieren. Hier erhalten Sie einen Überblick über Smartphones (iOS oder Android) und nützliche APPs. Auch die Kombination, am Computer zu planen und aufs Handy zu laden, vereinfacht die Vorphase! Strecken werden dadurch kalkulierbarer von der Zeit, der km und von der Belastung her.

Grundlagen in GPS, Internet, Online- und Offline-Karten werden am Anfang des Kurses vermittelt. Auch sich wiederfinden und seinen Standort feststellen, kann schon bei einer Stadtbesichtigung sehr nützlich sein.

Wir bieten ein Komplettangebot: Erst planen und dann loslegen. Auf Wunsch wird eine Wander- oder Radtour gemeinschaftlich unternommen.

Kurs-Nr. 51740

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 20.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 40,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kagan Kortun

Web-Seminare / Online Seminare

Digitale Medien und das Internet gehören heute längst zu unserem Alltag. Dabei ist in unserer digitalen Gesellschaft, die sich ständig und rasant verändert, die Bereitschaft und Motivation zum lebenslangen Lernen immens wichtig. Digitales Lernen bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten. E-Learning bedeutet, das Lernen mit digitalen Medien. Es ist unabhängig davon, ob sie offline am eigenen PC oder Tablet genutzt werden oder über Online-Lernangebote im Internet.

Sie haben hier die Wahl zwischen Web-Seminaren und Online-Seminaren. Welche Form passt besser zu Ihnen?
Schauen Sie sich die nachstehenden Angebote genauer an und entscheiden Sie selbst.



Web-Seminare

Ein Web-Seminar ist ein live im Internet stattfindendes Seminar. Die Teilnehmenden betrachten nicht irgendeine Aufzeichnung eines Dozenten, wie man sie z. B. auf Video-Plattformen wie Youtube finden kann. Sondern das Web-Seminar wird live und in Echtzeit übers Internet ausgestrahlt. Typisch für ein Web-Seminar ist wie bei jedem Seminar ein festgelegter Start- und Endzeitpunkt. Es handelt sich dabei also nicht um eine beliebig abspielbare Aufzeichnung, sondern um eine Live-Übertragung. Das Web-Seminar findet in unseren virtuellen Schulungsräumen in der **vhs.cloud** statt. Dort lernen Sie unter Anleitung des Dozenten / der Dozentin gemeinsam mit anderen Teilnehmenden bequem von zuhause aus.

Computerschreiben mit 10 Fingern für Jedermann /-frau	50110	10.11. - 20.11.2025	Seite 80
Professionell bewerben I – Bewerbungsunterlagen	50120	25.10.2025	Seite 80
Professionell bewerben I – Bewerbungsunterlagen	50122	29.11.2025	Seite 80
Professionell bewerben II – Bewerbungsgespräch	50130	26.10.2025	Seite 80
Professionell bewerben II – Bewerbungsgespräch	50132	30.11.2025	Seite 80
Einführung in MS 365 zur teamorientierten Zusammenarbeit – Implementierung der Produktivitätscloud in Organisationen	50420	16.09.2025	Seite 83
MS Outlook NEW – Interne und externe Unternehmenskommunikation	50425	19.09. - 26.09.2025	Seite 84
WordPress – einfach genial & genial einfach Content Management und Marketing	50430	11.10.2025	Seite 84
Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz	50435	13.10.2025	Seite 84
Strategisches Content-Marketing im Web Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz	50440	15.10.2025	Seite 85
MS Project – klassisches Projektmanagement Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement	50445	29.11.2025	Seite 85
MS Project – klassisches Projektmanagement Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben	50450	29.11.2025	Seite 85
Agiles Projektmanagement mit Scrum Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte	50455	06.12.2025	Seite 85
Die Welt der Worte neu entdecken – Überzeugen in jeder Situation	50545	05.12.2025	Seite 81
Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden	50550	19.11.2025	Seite 81
Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen – Stärken Sie Ihr eigenes ICH	50555	04.12.2025	Seite 82
Schlagfertigkeitstraining am Vormittag	50560	29.10.2025	Seite 82
Sitzungen souverän und effizient leiten	50565	19.11.2025	Seite 82
Word Grundlagen	51800	30.09. - 07.10.2025	Seite 93
Excel – berufliche Praxis Teil 1	51802	29.10. - 05.11.2025	Seite 94
Excel – berufliche Praxis Teil 2	51803	19.11. - 26.11.2025	Seite 94
Excel Tools – für Fortgeschrittene	51804	03.12. - 21.01.2026	Seite 95
PowerPoint Grundlagen	51805	02.12. - 09.12.2025	Seite 95
Einstieg in OneNote	51806	15.11.2025	Seite 95
Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo	51807	09.12. - 16.12.2025	Seite 96
Digitale Kompetenz	51810	15.11.2025	Seite 79

Kinder-Bücher schreiben mit KI	51811	28.01. - 11.02.2026	Seite 100
Künstliche Intelligenz	51814	06.11. - 13.11.2025	Seite 101
Marketing vereinfachen mit KI & Canva	51812	28.09. - 05.10.2025	Seite 96
Website optimieren	51817	27.10. - 05.11.2025	Seite 98
Basics Google Ads	51818	01.12. - 10.12.2025	Seite 99
Programmierung mit Python2	51819	02.09. - 25.09.2025	Seite 98
Eltern im digitalen Zeitalter	51820	09.10.2025	Seite 80
Eltern im digitalen Zeitalter	51821	12.11.2025	Seite 80
Eltern im digitalen Zeitalter	51822	01.12.2025	Seite 80
Eltern im digitalen Zeitalter	51823	12.01.2026	Seite 80
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	51825	12.10.2025	Seite 100
Zoom – Professionell präsentieren & begeistern	51826	09.10.2025	Seite 102
Zoom – Professionell präsentieren & begeistern	51828	12.11.2025	Seite 102
Zoom – Professionell präsentieren & begeistern	51830	01.12.2025	Seite 102
Zoom – Professionell präsentieren & begeistern	51832	12.01.2026	Seite 102
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	51834	30.09.2025	Seite 101
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	51836	29.10.2025	Seite 101
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	51838	10.12.2025	Seite 101
KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen	51840	01.10.2025	Seite 101
KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen	51841	12.11.2025	Seite 101
KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen	51842	09.12.2025	Seite 101
KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz	51845	01.10.2025	Seite 101
KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz	51846	28.10.2025	Seite 101
KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz	51847	09.12.2025	Seite 101
KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf	51850	01.10.2025	Seite 102
KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf	51851	28.10.2025	Seite 102
KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf	51852	09.12.2025	Seite 102
KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden	51855	22.11.2025	Seite 102
Canva-Workshop: Grundkurs	51857	11.09.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Grundkurs	51858	08.10.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Grundkurs	51859	18.11.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen	51862	10.09.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen	51863	22.10.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen	51864	20.11.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung	51865	09.09.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung	51866	21.10.2025	Seite 97
Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung	51867	19.11.2025	Seite 97
Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media	51868	29.11.2025	Seite 98
Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse	51899	22.11.2025	Seite 98
BU Word und Excel Kompaktkurs	51908	15.12. - 19.12.2025	Seite 92

Online-Seminar

Sind Sie „fit“ für ein Online-Seminar?



Wenn die nachstehenden Punkte auf Sie zutreffen, dann ist Online-Lernen die „richtige“ Wahl für Sie.

- Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/ Notebook mit Internet-Anschluss.
- Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen).
- Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes).
- Sie sind von Natur aus motiviert, Neues zu lernen und besitzen auch eine gewisse Disziplin.

- Sie sind beruflich oder privat so eingespannt, dass die Teilnahme an regulären, herkömmlichen Weiterbildungskursen schwierig für Sie ist.
- Sie kommunizieren gerne über das Internet mit anderen Teilnehmern, um Erfahrungen auszutauschen und helfen bei der Lösung von Aufgabenstellungen. Hierzu steht Ihnen neben einem Forum auch ein Chat zur Verfügung.
- Sie haben innerhalb des Seminars ca. 4 - 5 Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie sich dem Online-Lernen widmen können.

Das jeweilige Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

Durch die intensive Betreuung einer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und

Bereits seit über 10 Jahren bietet die VHS Salzgitter Online-Seminare an.

der Möglichkeit sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge eines Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit unserer Dozentin Doris Opitz, E-Mail: doris.opitz@gmx.net, Tel.: 0172 / 8 63 68 83

Weitere Termine finden Sie unter:

online-edv-seminar.de

In Zusammenarbeit mit weiteren Volkshochschulen bieten wir folgende Online-Seminare an:

Microsoft Office Word – Weiterführende Techniken	51870	29.09.2025	Seite 93
Microsoft Office Word – Weiterführende Techniken	51871	24.11.2025	Seite 93
Microsoft Office Word – Serienbriefe	51873	29.09.2025	Seite 93
Microsoft Office Word – Serienbriefe	51874	17.11.2025	Seite 93
Microsoft Office Word – „Wissenschaftliche“ Arbeiten	51876	13.10.2025	Seite 93
Microsoft Office Word – „Wissenschaftliche“ Arbeiten	51877	08.12.2025	Seite 93
Microsoft Office Excel Grundlagen	51879	15.09.2025	Seite 93
Microsoft Office Excel Grundlagen	51880	10.11.2025	Seite 93
Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 1	51882	20.10.2025	Seite 93
Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 1	51883	08.12.2025	Seite 93
Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 2	51885	27.10.2025	Seite 94
Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 2	51886	17.11.2025	Seite 94
Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 3	51888	20.10.2025	Seite 94
Microsoft Office Excel – Weiterführende Techniken Teil 3	51889	01.12.2025	Seite 94
InDesign CC – Grundlagen	51891	15.09.2025	Seite 96
InDesign CC – Grundlagen	51892	17.11.2025	Seite 96
InDesign CC – Weitere Techniken	51894	15.09.2025	Seite 96
InDesign CC – Weitere Techniken	51895	19.01.2026	Seite 96
Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo	51897	10.10.2025	Seite 96
Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo	51898	17.11.2025	Seite 96

por eso tán thành za to for
soutiens kobatela МЫ ЗА ЗА ЗМА
د دې لپاره teteya işte bunun için FÖR 贊成
υπέρ untuk itu dahil dito برای آن
من أجل ذلك puolesta a favor ЗА ЦЕ
olw'ekyo ТУВ Чннқ ту jestem za
a favore ЗА 支持 ji ber wê yekê

Interkulturelle Woche vom 21. bis 28. September 2025

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche Ihr 50-jähriges Bestehen. Das sind 50 Jahre Engagement für Vielfalt, Menschenrechte, ein gutes Zusammenleben aller Menschen – und gegen Rassismus, Diskriminierung sowie jede Form von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit.

Daher lautet das Motto
Wir sind dafür! – für jeden einzelnen Menschen!

Weitere Informationen auf **Seite 36**.



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 selbständige 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

Grundbildung

108 Lesen und Schreiben für Erwachsene

108 Digitale Grundbildung

108 Schulabschlüsse

Foto: Christel Schmidt

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

vormittags, 09:00 - 11:15 Uhr

20 Termine, gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

n.n.

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

Montag, 15.09.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 16.09.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

Mittwoch, 17.09.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51211

Montag, 06.10.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 07.10.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

Mittwoch, 08.10.2025, 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

17.11.2025 - 19.11.2025

Montag - Mittwoch, 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

22.09.2025 - 06.10.2025

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

Kurs-Nr. 51732

29.10.2025 - 05.11.2025

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christoph Legowy

Sicherer Umgang mit iPhone – Einsteigerkurs

In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr iPhone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr iPhone bedienen.

Wie kann man Nachrichten und Bilder empfangen und versenden? Worauf müssen Sie bei den Einstellungen achten? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Wie sucht und findet man Informationen und Produkte im Internet? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich.

Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51734

18.11.2025 - 02.12.2025

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

n.n.

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

Mittwoch, 12.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 19.11.2025, 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

Gemeinsam vor Ort!

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



**GEMEINSAM
VOR ORT!**



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

**Kundenzentrum
SZ-Bad**
Bohlweg 1





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 2026 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
- Fachangestellte/r für Medien- u. Informationsdienste
Fachrichtung Bibliothek
- 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.

- 112 Deutsch als Fremdsprache
- 113 Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung

Fachbereichsleitung und Beratung:

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

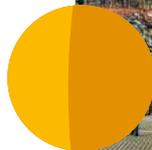


Foto: Andreas Parke

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

NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 1

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80401

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Deutsch – Aufbaukurs 2 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 5

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80405

08.09.2025 - 14.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 304,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Monika Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurs 4 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Levels A1. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0), ab Lekt. 20

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80408

08.09.2025 - 14.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 304,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Manfred Splittgerber



VHS:
Vielfalt hat
Substanz

Deutsch – Aufbaukurse B2

Deutsch – Aufbaukurs B2 Teil 1

In der Vergangenheit haben zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei uns erfolgreich Prüfungen auf dem Niveau B1 („Zertifikat Deutsch“ oder „Deutsch-Test für Zuwanderer“) abgelegt. Da mehrfach nach einem Kursangebot gefragt wurde, in dem die Deutschkenntnisse noch weiter verbessert werden können, bieten wir diesen Kurs „Deutsch: Zielniveau B2 / Teil 1“ an. Im Frühjahrssemester folgt dann Teil 2. Am Ende des Kurses wird auf Wunsch eine Prüfung auf der Niveaustufe B2 angeboten.

Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf! B2, Kursbuch + Arbeitsbuch“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-101209-0)

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80410

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Thorsten Krohe

Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2 Teil 1



– Web-Seminar –

Dieser Kurs richtet sich an Pflegekräfte in der Kranken- und Altenpflege. Der Kurs beinhaltet die grundlegenden Abläufe im Krankenhaus und im Altenheim, wie z. B. das Schreiben einer Pflegeanamnese oder Dienstplänen, die Kommunikation mit Patienten bzw. Bewohnern, Kollegen und Vorgesetzten. Die unterschiedlichen Arbeitsweisen im Krankenhaus, Altenheim und beim ambulanten Pflegedienst werden angesprochen (z. B. Operationen im Krankenhaus, Stürze im Seniorenheim, Umgang mit Demenz usw.). Der Kurs findet komplett online als Konferenz in der vhs.cloud statt. Vor Kursbeginn müssen sich die Teilnehmer/innen in der vhs.cloud registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs sowie eine kurze Anleitung werden per E-Mail verschickt.

Als Teilnehmer/in benötigen Sie einen Laptop, Tablet oder einen PC mit Webcam und Headset.

Grundlegende PC-Kenntnisse, wie für die Benutzung des Internets oder sozialer Netzwerke erforderlich, sind ausreichend.

Die Unterrichts Atmosphäre ist nicht anders als im Präsenzunterricht. Die Dozentin arbeitet in Kooperation mit einem Krankenpfleger für Intensivmedizin sowie einer Altenpflegerin in Leitungsposition.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Lehrbuch: Linie 1 Pflege B2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607183-3) ab Lektion 1.

Kurs-Nr. 80421

02.09.2025 - 22.01.2026

Dienstag + Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

34 Termine, 102 U-Std., 408,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Sabiene Kielkowsky, Aaron Kielkowsky

50 Jahre
Interkulturelle Woche
50 Jahre

dafür!

Interkulturelle
Woche 2025

por eso tân thành za to for
 soutiens kobatela Mbi 3d 3a zama
 د دي لپاره teteya işte bunun için för 贊成
 υπέρ untuk itu dahil dito برای آن
 من أجل ذلك puolesta a favor 3A 4E
 olw'ekyo ԵՄԼ Կոոյճ եմ jestem za
 pro to daarvoor poolt pro
 a favore 3A 支持 ji ber wê yeké

Interkulturelle Woche vom 21. bis 28. September 2025

In diesem Jahr feiert die Interkulturelle Woche ihr 50-jähriges Bestehen. Das sind 50 Jahre Engagement für Vielfalt, Menschenrechte, ein gutes Zusammenleben aller Menschen – und gegen Rassismus, Diskriminierung sowie jede Form von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit.

Daher lautet das Motto
Wir sind dafür! – für jeden einzelnen Menschen!

Weitere Informationen auf **Seite 36**.



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
ewa.scheibler@stadt.salzgitter.de

Alphabetisierungskurse

Auch Alphabetisierungskurse werden als besondere Form von Integrationskursen von der Städtischen Volkshochschule Salzgitter im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Der Deutschkurs umfasst hier zunächst 900 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in Alphabetisierungskursen ist auf 16 begrenzt.

Zweitschriftlernerkurse

Als weitere besondere Form von Integrationskursen werden seit Frühjahr 2017 Zweitschriftlernerkurse für Personen angeboten, die in der Sprache ihres Herkunftslandes alphabetisiert wurden, das lateinische Alphabet aber nicht beherrschen. Der Deutschkurs umfasst hier zunächst 900 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Ein Zweitschriftlernerkurs beginnt voraussichtlich im 2. Halbjahr 2025. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in Zweitschriftlernerkursen ist auf 25 begrenzt.

Allgemeine Integrationskurse

In allgemeinen Integrationskursen umfasst der Deutschkurs auch zukünftig 600 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Neue Kurse beginnen voraussichtlich im 2. Halbjahr 2025. 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 2. Halbjahr 2025.

Telc Deutsch A2/B1

Bei der Prüfung "telc Deutsch A2/B1" sind schriftliche und mündliche Aufgaben zu lösen. Die Prüfung besteht aus folgenden drei Teilen:

- Lesen und Hören
- Schreiben
- Sprechen

Prüfungstraining Telc Deutsch A2/B1

Telc Deutsch A2/B1 bescheinigt Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Sprachkenntnisse auf dieser Stufe sind bei der Einbürgerung nachzuweisen. Um die Prüfung telc Deutsch A2/B1 kennenzulernen, in einem Modelltest zu üben und sich mit Zusatzmaterialien darauf vorzubereiten, bieten wir dieses Prüfungstraining an.

Kurs-Nr. 80434

08.11.2025
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: 22.11.2025
Anmeldeschluss: 22.10.2025
Die Kosten betragen 140,00 € und sind bei der Anmeldung zu entrichten.



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 einsehen.

Termine:

Test: Do., 18.09.2025, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Do., 21.08.2025

Test: Do., 13.11.2025, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 13.10.2025

Test: Do., 15.01.2026, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Do., 11.12.2025

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.

VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!





Volkshochschule
Salzgitter

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.

Sprachen

- 117 Deutsch als Fremdsprache
- 118 Niederdeutsch / Platt
- 118 Afrikaans
- 119 Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler
- 119 Englisch
- 121 Französisch
- 123 Spanisch
- 124 Italienisch
- 125 Türkisch
- 125 Arabisch
- 126 Kroatisch
- 126 Russisch
- 126 Niederländisch
- 126 Dänisch

Fachbereichsleitung und Beratung:

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

Foto: Axel Bergmann



Wie finde ich den richtigen Kurs?

Unsere Sprachkurse sind in der Regel so aufgebaut, dass ein längerfristiges Lernen möglich ist. In der Praxis heißt dies, die Kurse sind in Stufen untergliedert, die je nach Gruppenstärke etwa vier Semester ausfüllen. Auf der Suche nach einem passenden Kurs ist die erste Frage, welche Vorkenntnisse Sie haben und welche Stufe als Einstieg geeignet ist.

Dabei gilt folgende Orientierung:

Keine Vorkenntnisse in der Fremdsprache – Anfangsstufe A1
Schulkenntnisse aber vieles vergessen – Anfangsstufe A1
Schulkenntnisse – 5 oder 6 Jahre – entspricht Stufe A2
Schulkenntnisse – 8 oder 9 Jahre – entspricht Stufe B1
Schulkenntnisse – Abitur als Leistungskurs – entspricht Stufe B2

Wie gut sind meine Vorkenntnisse heute?

Bei der Beantwortung dieser Frage helfen Ihnen ein Einstufungstest und eine persönliche Beratung:

Übrigens noch ein Hinweis:

Alle Lehrwerke, die in den Sprachkursen der VHS eingesetzt werden, können Sie in der Stadtbibliothek Salzgitter ausleihen. Und für die Fortgeschrittenen gibt es eine Menge Literatur in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Türkisch etc.

Fremdsprachenberatung

Falls Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist, können Sie sich persönlich oder telefonisch beraten lassen:

Sabine Minkus, Tel.: 0 53 41 / 839 3705

Oder Sie nutzen unseren Service eines kostenfreien Online-Einstufungstests unter: www.vhs-salzgitter.de

Dort finden Sie unter dem Reiter „Service“ einen „Sprachencheck“, der Ihnen zu unseren Lehrwerken Einstufungstests anbietet, die Sie selbst durchführen können.

Chancen durch Zertifizierung

Die VHS ist anerkanntes Prüfungszentrum für:

- Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC)
- Die Cambridge-Prüfungen
- Die Prüfungen der London Chamber of Commerce and Industry (LCCI)
- Die Prüfungen des Goetheinstituts (Deutsch als Fremdsprache)
- Diplôme d'Études de Langue Française (DELF)

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Die Hinweise A1, A2, B1, B2, C1 und C2 hinter den Kursnamen beziehen sich auf die Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens:

Kurssysteme Fremdsprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer / eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Sprache erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit. Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch!

C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören** – ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

B2

Am Ende von der Stufe B2 können Sie:

- Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen und Gegenwart verstehen
- Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** – persönliche Briefe schreiben

A2

Am Ende von der Stufe A2 können Sie:

- Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. Auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** – einfache Standardformulare, z. B. Im Hotel, ausfüllen

Deutsch – Aufbaukurse B2

Deutsch – Aufbaukurs B2 Teil 1

In der Vergangenheit haben zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei uns erfolgreich Prüfungen auf dem Niveau B1 („Zertifikat Deutsch“ oder „Deutsch-Test für Zuwanderer“) abgelegt. Da mehrfach nach einem Kursangebot gefragt wurde, in dem die Deutschkenntnisse noch weiter verbessert werden können, bieten wir diesen Kurs „Deutsch: Zielniveau B2 / Teil 1“ an. Im Frühjahrssemester folgt dann Teil 2. Am Ende des Kurses wird auf Wunsch eine Prüfung auf der Niveaustufe B2 angeboten.

Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf! B2, Kursbuch + Arbeitsbuch“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-101209-0)

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80410

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Thorsten Krohe

Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2 Teil 1



– 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 978-3-12-607183-3) ab Lektion 1.

Kurs-Nr. 80421

02.09.2025 - 22.01.2026

Dienstag + Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

34 Termine, 102 U-Std., 408,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Sabiene Kielkowsky, Aaron Kielkowsky



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

NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 1

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80401

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 336,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Deutsch – Aufbaukurs 2 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 5

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80405

08.09.2025 - 14.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 304,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Monika Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurs 4 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Levels A1. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0), ab Lekt. 20

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80408

08.09.2025 - 14.01.2026

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 304,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Manfred Splittgerber

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.





Niederdeutsch / Platt

VHS:
Treffpunkt der Gleichgesinnten



Afrikaans

Niederdeutsch / Platt

Da bist du Platt! – Schnupperkurs

NEU

– Wochenendseminar –

Niederdeutsch in Salzgitter? „Denn man to, nu geht 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

27.09.2025

Samstag, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 18,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Bastian Brylla

Platt, nu geht 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 geht 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

08.11.2025

Samstag, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 18,00 €

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

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 16.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 10 U-Std., 55,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Shafiek Klein



Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler

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
18.09.2025 - 04.12.2025
Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr
10 Termine, 20 U-Std., 96,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Jovana Boricic



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

– auch für Schichtarbeiter/innen –

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 978-3-12-501665-1), ab unit 1

Kurs-Nr. 41192
– vormittags –
04.09.2025 - 22.01.2026
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

Kurs-Nr. 41194
04.09.2025 - 22.01.2026
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

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 Zugangslinke erhältst ihr nach der Anmeldung von uns. Die Anleitung, wie man sich in „edudip“ anmeldet, könnt ihr unter dem Reiter „Service“ unter „Downloads“ auf unserer Homepage www.vhs-salzgitter.de entnehmen. Mitzubringen sind: Bitte halte einen Block und einen Stift bereit.

Kurs-Nr. 92013
14.10.2025
Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 25,00 € ohne Ermäßigung
Web-Seminar
Helmut Lange

Kurs-Nr. 92015
13.11.2025
Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 25,00 € ohne Ermäßigung
Web-Seminar
Helmut Lange

Sprachen öffnen Kul(türen)



Während der **Interkulturellen Woche vom 21. bis 28.09.2025** können Sie kostenfrei in alle Sprachkurse schnuppern! Fragen Sie an!

Europaweit werden 700 Millionen Bürger/innen aus den 46 Mitgliedstaaten des Europarats ermutigt, in jedem Alter in und außerhalb der Schule mehr Sprachen zu lernen. Der Europarat fördert Mehrsprachigkeit in ganz Europa in der Überzeugung, dass sprachliche Vielfalt zu einem besseren Verständnis zwischen den Kulturen beitragen kann und zu den zentralen Bestandteilen des kulturellen Erbes unseres Kontinents zählt.



Auf Initiative des Europarats in Straßburg wird seit 2001 jedes Jahr am **26. September** - gemeinsam mit der Europäischen Kommission - der Europäische Tag der Sprachen gefeiert.

Sprachen öffnen Herz und Geist!

Englisch für Wiedereinsteiger/innen A1

NEU

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen deren Englischkenntnisse komplett verschüttet sind, die bei „Null“ beginnen und wiederholen möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 41195

04.09.2025 - 15.01.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

Englisch 4 A1

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501630-9), ab unit 6

Kurs-Nr. 41196

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

Englisch – Aufbaustufen A2

Sie verfügen über Sprachkompetenzen auf dem Level A1 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten erweitern? Die Kurse der Aufbaustufen A2 ermöglichen Ihnen das Erreichen des Level A2 (GER / CEFR). Ihre Ausdrucksweise wird komplexer, die Themen, über die Sie sich äußern können, werden vielfältiger und Ihr Mut zum aktiven Sprechen nimmt zu. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um den direkten Informationsaustausch und vertraute Dinge geht.

Englisch 6 A2

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Grundstufe A1.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501668-2), ab unit 6

Kurs-Nr. 41200

– vormittags –

02.09.2025 - 20.01.2026

Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

Kurs-Nr. 41201

02.09.2025 - 20.01.2026

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

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

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.

Kurs-Nr. 41199

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

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.

English Refresher B1

NEU

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.

Kurs-Nr. 41260

02.09.2025 - 13.01.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

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: „Let's Enjoy English B1.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501710-8)

Kurs-Nr. 41270

– vormittags –

02.09.2025 - 20.01.2026

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ingeborg Rehkater

Kurs-Nr. 41272

02.09.2025 - 20.01.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 119,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ingeborg Rehkater

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

08.09.2025 - 19.01.2026

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alla Bapkauskas

Englisch – Konversation A2 / B1

Sie haben Sprachkompetenzen auf dem Level A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht und möchten Ihre Sprachfertigkeiten vertiefen und erhalten? Die Konversationskurse ermöglichen Ihnen das Erreichen eines unabhängigen Sprachgebrauchs auf dem Level B1 (GER / CEFR). Sie werden Ihre Fähigkeit stärken, in den meisten Situationen Alltagskonversation führen zu können.

English Conversation A2 / B1

Come along, practise and improve your spoken English. We discuss topical themes and stories. New members are welcome.

Kurs-Nr. 41738

01.09.2025 - 12.01.2026

Montag, 16:45 - 18:15 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Janet Kielhorn

Englisch Conversation Group B1

– vormittags –

Come along to this group to practise and improve your ability in communicating in spoken English. New members welcome!

Kurs-Nr. 41754

04.09.2025 - 08.01.2026
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Janet Kielhorn

Englisch Conversation B1/B2

NEU

In this Level B1/B2 course the aim is to improve your fluency, expand your vocabulary and keep your English up to date. This course gives you the opportunity to apply and practice in a relaxed setting. You will get the support needed to overcome speaking inhibitions and to effectively build up your vocabulary.

We will also review some grammar and practice useful vocabulary and structures. The main aim is to practice your spoken English.

Kurs-Nr. 41755

03.09.2025 - 14.01.2026
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Shafiek Klein

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

01.09.2025 - 12.01.2026
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr
15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Janet Kielhorn

Let's talk about it B2

Fancy exercising your vocal cords? Then come join our weekly class! We make use of a variety of topics and sources to help you keep in touch with your inner English speaker. Yes, you may make suggestions - and yes, sometimes we do repeat a bit of grammar...

Kurs-Nr. 41760

02.09.2025 - 06.01.2026
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
15 Termine, 30 U-Std., 105,00 €
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Britta Schorsch

Englisch – Intensivkurse / Bildungsurlaub A1 – A2

BU Englisch 1 für „falsche“ Anfänger/innen A1

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht hatten und deren Kenntnisse vollkommen verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Achtung: Der Kurs ist nicht für Teilnehmer/innen geeignet, die noch nie Englischunterricht hatten. Lassen Sie sich beraten!
Lehrbuch: „Hooray for Holidays“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-077243-8).

Kurs-Nr. 41925

13.10.2025 - 17.10.2025
Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr
5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 08.09.2025
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

BU Englisch Auffrischung A2

– 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!

Lehrbuch: „Hooray for Holidays“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-077243-8).

Kurs-Nr. 41930

20.10.2025 - 24.10.2025
Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr
5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 15.09.2025
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi

VHS:
Stark in die
Zukunft



Französisch

Französisch – Anfangsstufen A1

Französisch zum Kennenlernen A1 - Schnupperkurs mit Einstufungsberatung

– Wochenendseminar –

Dieser Kurs ist für alle Interessierten, für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder Teilnehmer/innen deren Kenntnisse komplett verschüttet sind. Hier können Sie die französische Sprache kennenlernen und ausprobieren. Bei Bedarf kann ein weiterführender Kurs eingerichtet werden oder Sie lassen sich von der Dozentin beraten, welcher Kurs für Sie passend ist.

Kurs-Nr. 42169

30.08.2025
Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Fabrice Tricault

Französisch für Anfänger/innen 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. 6

Kurs-Nr. 42171

03.09.2025 - 21.01.2026
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? 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. 42172

03.09.2025 - 21.01.2026

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

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 142,00 €

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), ab Lekt. 4

Kurs-Nr. 42175

06.10.2025 - 12.01.2026

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 80,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch – Aufbaustufen A2

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 wieder auffrischen wollen. Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-530078-1) ab Lekt. 4

Kurs-Nr. 42178

01.09.2025 - 19.01.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 142,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch Auffrischung A2



– Web-Seminar –

Sie glauben, Ihre einst guten Französischkenntnisse seien „eingerstet“ 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).

Kurs-Nr. 42180

03.09.2025 - 21.01.2026

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: „Rencontres en français B1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-530079-8), ab Lekt. 3 und „Écoute“.

Kurs-Nr. 42845

01.09.2025 - 17.11.2025

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 142,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch – Intensivkurs / Bildungsurlaub A1 / A2

BU Französisch für „falsche“ Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die schon mal vor langer Zeit Französischkenntnisse erworben haben und deren Vorkenntnisse in der französischen Sprache komplett verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42965

13.10.2025 - 17.10.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 15.09.2025

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

BU Französisch für Wiedereinsteiger/innen 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

20.10.2025 - 24.10.2025

Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 22.09.2025

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault





Spanisch

Spanisch – Anfangsstufen A1

Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 43025

11.09.2025 - 18.12.2025
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch 2 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. 3

Kurs-Nr. 43030

02.09.2025 - 20.01.2026
Dienstag, 10:15 - 11:45 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Annette Jähnel

Spanisch 2 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 4

Kurs-Nr. 43032

09.09.2025 - 16.12.2025
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch 3 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 7

Kurs-Nr. 43034

04.09.2025 - 22.01.2026
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Annette Jähnel

Spanisch 4 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 8

Kurs-Nr. 43036

11.09.2025 - 18.12.2025
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch 5 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 10

Kurs-Nr. 43040

09.09.2025 - 16.12.2025
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch – Aufbaustufen A2

Spanisch 8 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. 43056

09.09.2025 - 16.12.2025
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €
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

10.09.2025 - 17.12.2025
Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Und schon an Bildungsurlaub gedacht?

Sind Sie an Bildungsurlauben in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch interessiert? Dann lassen Sie sich beraten, in welcher Stufe Sie einsteigen sollten!

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns einfach an:
Sabine Minkus,
Telefon 0 53 41 / 839-37 05.



Spanisch – 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

10.09.2025 - 17.12.2025
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 91,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch – Intensivkurse / Bildungsurlaub A1

BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

– 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

06.10.2025 - 10.10.2025
Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr
5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 08.09.2025
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Rosa Rodriguez de Herfurthner

BU Spanisch 2 A1

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 haben und möglichst an einem Spanisch – Bildungsurlaub der Stufe 1 oder einem Abendkurs der Stufe Spanisch 1 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 A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 43985

25.08.2025 - 29.08.2025
Montag - Freitag, 08:30 - 16:30 Uhr
5 Termine, 40 U-Std., 195,00 €
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 28.07.2025
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez



Italienisch

Italienisch – Anfangsstufen A1

Italienisch für Anfänger/innen A1

NEU

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-205438-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 45062

02.09.2025 - 13.01.2026
Dienstag, 20:15 - 21:45 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
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. 45064

01.09.2025 - 19.01.2026
Montag, 16:30 - 18:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Nadia Turco

Italienisch 4 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 9

Kurs-Nr. 45069

02.09.2025 - 13.01.2026
Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
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. 8

Kurs-Nr. 45070

02.09.2025 - 13.01.2026
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Nadia Turco

Italienisch 6 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 10

Kurs-Nr. 45080

01.09.2025 - 19.01.2026
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 112,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Nadia Turco

Italienisch – Aufbaustufe A2

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

– **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.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 45988

22.09.2025 - 26.09.2025

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 105,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 18.08.2025

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 Sardinien 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

Türkisch – Anfangsstufe A1

Türkisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Ein Kurs für alle, die an türkischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005253-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 46325

02.09.2025 - 06.01.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 120,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Akin Uysal

Türkisch A1 für Wiedereinsteiger/innen

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 mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005253-0), ab Lekt. 4

Kurs-Nr. 46330

01.09.2025 - 12.01.2026

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 120,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Akin Uysal



Arabisch

Arabisch lernen beim Kochen

– **Wochenendseminar –**

NEU

Dieser Kurs verschafft Ihnen einen ersten Kontakt zur arabischen Kultur und Sprache. Beim Kochen lernen Sie Vorgänge und Zutaten arabisch zu benennen und bekommen vielleicht Lust, etwas mehr zu lernen. Bitte Restgefäße, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer mitbringen!

Kurs-Nr. 46410

20.09.2025

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 31,00 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Houcine Hanchi

Arabisch 1 für Anfänger/innen A1 – Schnupperkurs

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie die arabische Sprache (Hocharabisch) und ihre Schriftzeichen kennen. Zudem erfahren Sie mehr über die arabische Welt, ihre Kultur und ihre Menschen. Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden. Lehrbuch: „Abu Laqlaq“, (ISBN: 9783939808008)

Kurs-Nr. 46418

29.09.2025 - 03.11.2025

Montag, 16:45 - 18:15 Uhr

4 Termine, 8 U-Std., 36,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Houcine Hanchi

**Wir besorgen
von heute auf morgen**

Lesezeichen
Buchhandlung

Vorsalzer Straße 3
38259 Salzgitter (Bad)
Tel. (0 53 41) 3 12 80
Fax (0 53 41) 39 66 64
buchhandlung.lesezeichen@t-online.de



Kroatisch für Anfänger/innen A1

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.

Kurs-Nr. 47100

02.09.2025 - 06.01.2026
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
15 Termine, 30 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Jovana Boricic



Russisch 1 für Anfänger/innen 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 ohne Vorkenntnisse geeignet. Lehrbuch: „Moct 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 47231

03.09.2025 - 14.01.2026
Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger

Russisch 3 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. 8

Kurs-Nr. 47232

03.09.2025 - 14.01.2026
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger

Niederländisch 4 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. 4

Kurs-Nr. 48190

15.09.2025 - 26.01.2026
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine, 30 U-Std., 120,00 €
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Burkhard Sürth



Dänisch Kompakt für Anfänger/innen A1

– Wochenendseminar –

Für alle, die gerne Urlaub in Dänemark machen und für den nächsten Urlaub ein paar Brocken Dänisch mit auf die Reise nehmen wollen. Wir lernen in entspannter Atmosphäre die Grundzüge der dänischen Sprache und tauschen uns natürlich auch über Land und Leute aus. Wir machen zwischendurch eine Pause, darum bringt gerne Getränke oder Snacks für Euch mit. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Kurs-Nr. 49000

Freitag, 15.08.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 16.08.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
2 Termine, 6 U-Std., 33,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Petra Strobach

Dänisch 4 A1

Wir lernen in entspannter Atmosphäre die dänische Sprache und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen. Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528971-0), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528972-7), ab Lekt. 7

Kurs-Nr. 49003

Donnerstag, 25.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 09.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 06.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 20.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 04.12.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 18.12.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 08.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 22.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
8 Termine, 16 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Petra Strobach

Dänisch 8 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 und Wiedereinsteiger/innen. Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528971-0), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528972-7), ab Lekt. 12

Kurs-Nr. 49005

Montag, 15.09.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
 Montag, 29.09.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
 Montag, 27.10.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
 Montag, 10.11.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
 Montag, 24.11.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
 Montag, 08.12.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
 Montag, 12.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
 Montag, 26.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
 8 Termine, 16 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung
 Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
 Petra Strobach

Dänisch Lektüre 4 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. 11

Kurs-Nr. 49010

Freitag, 19.09.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 10.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 14.11.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 12.12.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 09.01.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
 Freitag, 30.01.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
 6 Termine, 18 U-Std., 82,00 € ohne Ermäßigung
 Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
 Petra Strobach

Dänisch – Intensivkurs / Bildungsurlaub A1

BU Dänisch A1

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

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
 Andreas Kunz

PflegeStützpunkt Salzgitter

Der Pflegestützpunkt informiert, berät und unterstützt individuell:

- zu Leistungen und Hilfen rund um die Pflege einschl. Hilfe bei der Antragstellung
- über geeignete ambulante, teilstationäre und stationäre Pflegeangebote
- zur Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und Krisensituationen
- über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- zu ehrenamtlichen Diensten und Selbsthilfegruppen

Der Pflegestützpunkt ist ein gemeinsames Projekt der Nds. Pflegekassen sowie der Stadt Salzgitter.

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Fr von 9 -12:00 Uhr
 Do von 14 - 18:00 Uhr
 Im Rathaus der Stadt Salzgitter,
 Joachim- Campe- Str. 6- 8,
 SZ- Lebenstedt
 7. Stockwerk, Zimmer 709
 Tel.: (05341) 839 3250 und (05341) 839 4427



INFORMATION • BERATUNG • BEGLEITUNG



Mit Zustimmung des
Landes Niedersachsen



Ein Blick in die Nachbarschaft

Nachstehend Kurse aus der Volkshochschule Goslar. Für Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die VHS Goslar.

Information:

Volkshochschule
Landkreis Goslar,
Klubgartenstraße 6,
38640 Goslar,
Tel. 0 53 21 / 7 64 31,
www.vhs-goslar.de

Foto: Patrick Riancho

Kriegsenkel – Verborgene Lasten erkennen und verstehen

Viele Menschen, die in den 1950er bis 1970er Jahren geboren wurden, tragen unbewusst die Folgen der Kriegs- und Nachkriegserfahrungen ihrer Eltern- und Großelterngeneration in sich. Sie gehören zur sogenannten „Kriegsenkel“-Generation. Oft zeigen sich die transgenerational weitergegebenen Belastungen in übermäßiger Verantwortlichkeit, innerer Leere, Beziehungsproblemen oder dem Gefühl, „nicht genug zu sein“ - ohne dass eine eigene traumatische Erfahrung vorliegt.

In diesem Seminar nähern wir uns gemeinsam den Fragen:

Welche Spuren hat die Geschichte meiner Familie in mir hinterlassen?

Welche wiederkehrenden Muster erkenne ich - und wie kann ich sie durchbrechen?

Mit behutsamem Blick auf die Vergangenheit und stärkendem Fokus auf eigene Ressourcen wollen wir

- den historischen und familiären Hintergrund verstehen,
- typische Verhaltens- und Gefühlsmuster von Kriegsenkeln erkennen,
- mit kreativen und reflektierenden Übungen Zugänge zur eigenen Biografie finden
- und erste Schritte zu mehr Selbstfürsorge und innerer Freiheit gehen.

Das Seminar bietet einen geschützten Rahmen für Austausch, Wissen und persönliche Entwicklung. Es richtet sich an Menschen, die sich mit ihrer Herkunftsgeschichte auseinandersetzen und mehr über sich selbst erfahren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien und Selbstverpflegung mit.

AC16G34C

24.01.2026

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 8 U-Std. / 23,60 €

Abmeldung bis 09.01.2026 kostenfrei

Goslar, BBS Am Stadtgarten, Heinrich-Pieper-Str. 3/7, Raum 026

Sonja Anglett

Afrikanisches Trommeln kennenlernen für alle Interessierten ab 10 Jahre

– Familien-Workshop –
– Wochenendkurs –

Sie haben Spaß an Rhythmus, Musik und Lust, mit Ihren Kindern oder Enkelkindern die afrikanische Trommel-Technik kennenzulernen? Dann wäre unser Vormittags-Workshop genau das Richtige für Sie.

Auf der afrikanischen Djembe lernen Sie die Grundtechniken und erste einfache Rhythmen kennen. Ein besonderes Erlebnis, das allen Freude macht und sicher in der Familienerinnerung einen besonderen Platz einnehmen wird.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jede/r kann in die Technik leicht einsteigen.

In der Kursgebühr ist das Ausleihen der Djembe, der afrikanischen Trommel, bereits eingerechnet. Möchten Sie aber Ihre eigene Djembe mitbringen, so ermäßigt sich die Gebühr um 6,00 € pro Person. Dies bitte bei der Anmeldung angeben.

In Zusammenarbeit mit der Kreisjugendpflege

AC2DW50

08.11.2025

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin / 3 U-Std. / 15,80 € pro Person / ohne

Ermäßigung

Abmeldung bis 29.10.2025 kostenfrei

Goslar, BBS Am Stadtgarten, Heinrich-Pieper-Str. 3/7, Raum A 6

Doubassin Sanogo

Poetryslam – der Kurs. Deine achtminütige Ewigkeit

Weg vom Handy, rein in den Kurs. Der Kurs Poetryslam ist der Karnevalsanzug der Schreibkurse, ein Konfetti geladenes Event, indem wir nicht nur mit Bonbons, sondern auch mit großkalibrigen Wortkonstruktionen um uns werfen. Wir schreiben, wie wir leben: wüst. Es entstehen Texte mit Bizeps und Wucht, Sie lernen, laut zu lesen, mit Ihrer Stimme den Raum zu füllen, mit Pausentechniken Ihre Schreibe auf ein neues Level zu bringen. Prädikat des Kurses: Langeweile-inkompetent. BÄM! Bringen Sie bitte einen Stift und Papier mit und denken Sie an einen Imbiss und Getränke für zwischendurch.

AC22G37C

09.01.2026

Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin / 8 U-Std. / 25,60 Euro

Abmeldung bis 23.12.2025 kostenfrei

Goslar, Kreishaus, Klubgartenstr. 6, Raum 3023

Manfred K. Langer

ONLINE: Deutsch als Fremdsprache – C1

Auf dem Niveau C1 erweitern Sie Ihren Wortschatz auf alltagsprachlichem Niveau, was sowohl die einzelnen Themen als auch die Themenvielfalt betrifft. Natürlich werden auch berufssprachliche Themen dabei durchaus angesprochen. Sie lernen mündlich und schriftlich, Ihre Meinung zusammenhängend und folgerichtig darzulegen und auch konsequent zu vertreten. Am Kursende sind Sie in der Lage, sich fließend und gut strukturiert schriftlich und mündlich ausdrücken zu können. Sie können dann auch komplexe deutsche Texte aus diversen Themenbereichen (Sachtexte und literarische Texte) verstehen und sich spontan und fließend zu allen Fragen äußern. Beim Hörverstehen üben Sie, anspruchsvolle Texte zu verfolgen und am Ende mühelos zu verstehen. Bitte bedenken Sie, dass die Kursteilnahme auf jeden Fall eine aktive (!) Einstellung und Mitwirkung voraussetzt. 1 ½ Stunden (begleitete) Selbstlernphasen pro Woche sind im Kurs inbegriffen. Sie sollten somit bereit sein, regelmäßig Hausaufgaben zu erledigen, um das C1-Niveau erreichen zu können.

Ein Blick in die Nachbarschaft

Zu Kursbeginn wird ein Einstufungstest durchgeführt, um zu gewährleisten, dass die Teilnehmenden sich auf dem passenden Niveau befinden.

Nach Ende des Kurses bieten wir Ihnen (bei ausreichender Teilnehmenden-Anzahl) optional eine Zertifikats-Prüfung an (telc Deutsch C1) an (dafür bitte separat anmelden und bezahlen). Für diese Prüfung wird im Kurs ebenso gern geübt.

Für die Online-Teilnahme benötigen Sie:

- PC oder Tablet mit stabilem Internetzugang
- Webcam, Mikro, Lautsprecher/Kopfhörer

AC440N65

ab: 08.09.2025

Montag und Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

92 Termine / 210 U-Std. / 4502,00 €

Abmeldung bis 25.08.2025 kostenfrei

vhs.cloud

Y. Savchenko und K. Naumova

Bat-Night: Auf den Spuren von Batman – eine Fledermauserlebniswanderung

Familienkurs für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahre

Einmal länger aufbleiben dürfen und gemeinsam mit den Eltern oder Großeltern eine richtig spannende Tiergruppe beobachten. In Deutschland allein leben 25 verschiedene Arten an Fledermäusen. Warum hängen Fledermäuse eigentlich nach unten, wie können sie mit ihren Händen fliegen und was fressen sie eigentlich? Diese und weiteren interessanten Fragen wird auf den Grund gegangen. Mit Hilfe von Fledermaus-Detektoren können die Teilnehmenden verschiedene Fledermausarten in der Goslarer Altstadt, der Abzucht und an den Wallanlagen entdecken. Der Dozent gibt viele Informationen zu den Tieren und darüber hinaus, wie ihr Erhalt sichergestellt werden kann. Voraussetzung bei der Teilnahme von Kindern ist eine erwachsene Aufsichtsperson.

AC1AW25

12.09.2025

Freitag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin / 3 U-Std. / pro Person 8,00 € / ohne Ermäßigung

Abmeldung bis 04.09.2025 kostenfrei

Goslar, Zwinger Goslar, Thomasstr. 2

Herr Zuriek, Nationalparkhaus Sankt Andreasberg

Workshop Mindmapping

– Wochenendseminar –

In der heutigen Arbeitswelt stehen Begriffe wie „Sketch Notes“ und „Mindmapping“ als Methoden zur Ideenfindung und Kommunikation. Es sind kreative Techniken, die dabei helfen, Gedanken anhand von Bildern darzustellen, um damit das gemeinsame Ziel möglichst effektiv zu erreichen. Im Rahmen des Kurses erarbeiten wir gemeinsam die wesentlichen Merkmale von Mindmaps und Infografiken. Dazu reduzieren und strukturieren wir die darzustellenden Inhalte.

Gemeinsam sketchen (= schnelles Zeichnen) wir optisch aufwertende Textcontainer, Banner und einfache Symbole.

Es sind keine Zeichenkünste notwendig, da es um das Training des visuellen Denkens geht. So kommen wir zu nachhaltigen Lernerfolgen und einfachen Erklärbildern. Und das Beste: Ersteller UND Betrachter haben viel Spaß dabei.

AC51G10

11.10.2025

Samstag, 11:00 - 16:45 Uhr

1 Termin / 7 U-Std. / 27,60 €

Abmeldung bis 06.10.2025 kostenfrei

Goslar, BBS Baßgeige, Bomhardtstr. 14, Raum F-1.01

Corinna Eilhardt

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
- Volkbank 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 ent-
richtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Stadt Salzgitter, Zahlungen von meinem/unserem
Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Stadt
Salzgitter auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belas-
teten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Anschrift des/der Kontoinhabenden (wenn nicht mit dem/der Zahlungspflichtigen identisch)

Name und Sitz des Kreditinstitutes: _____

IBAN _____ BIC _____

Ort, Datum Unterschrift Kontoinhabende/r

Anmeldung

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

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

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

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

Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht

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

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

Widerrufsfolgen

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

Besondere Hinweise

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

Entgelt

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

Entgeltermäßigung

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

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

c) Nachfolgende Angebote sind von diesem Anspruch ausgenommen:

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

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

Abmeldung

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

Haus- und Nutzungsordnung, Haftung

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 Qualifikationsstandards festgelegt. Diese können Sie auf Wunsch in der VHS einsehen.

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

Kursanmeldung

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

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

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

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

Weitergabe Ihrer Daten

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

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

Kontaktaufnahme

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

Speicherdauer und Löschung

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

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

Ihre Rechte

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

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

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datschutz@Stadt.Salzgitter.de

DRUCKFEHLER UND IRRTÜMER VORBEHALTEN



wohnbau
SALZGITTER

Dein Raum für Kreativität



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