



Kreisvolkshochschule
Helmstedt

KVHS Helmstedt
Das neue Programm ist da!

**Mit Kursübersicht
und Anmeldekarte**



www.kvhs-helmstedt.de



Liebe Leserinnen, lieber Leser,

nach wie vor toben in der Ukraine und im Nahen Osten unmenschliche Kriege, der Klimawandel wurde uns anhand schwerer Unwetter und schlimmer Überschwemmungen im ersten Halbjahr fast täglich vor Augen geführt und die Demokratie scheint bedroht wie noch nie in der Geschichte der Bundesrepublik.



Wir möchten Ihnen mit unserem neuen Kursangebot ab dem 26.08.2024 die Möglichkeit bieten, die Alltagsorgen etwas zu verdrängen.

Neben den bekannten und beliebten Kursen gibt es auch einiges Neues auszuprobieren. So wird die Digitalisierung zukünftig eine immer größere Rolle in unserem Alltag spielen. Neben Kursen zum Umstieg auf Windows 11 und den Office-Anwendungen möchten wir Ihnen auch die „neue“ Welt der KI und die Möglichkeiten des Online-Marketings näherbringen.

Ein weiterer Schwerpunkt soll die „Junge VHS“ sein. Dieser Programmbereich wird zukünftig weiter ausgebaut. In diesem Semester sind Kurse wie Tastschreiben, Häkeln lernen, Selbstverteidigung, Internationale Lieblingsgerichte oder auch Office-Anwendungen im Angebot.

Besonders hinweisen möchte ich Sie wieder auf das Online-Angebot von vhs-wissen-live. Hier können Sie entgeltfrei an hochkarätigen Vorträgen von Experten aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft teilnehmen. Ob Medizinethik, KI, Cyberkriminalität, Klima oder andere spezielle Themen: Es ist für jeden etwas dabei. Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Erkunden unseres Kursangebots.

Mit herzlichem Gruß

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Faint', enclosed in a white rectangular box.

Unser Team



Together
WE CAN

We
have
IDEAS



Teamwork
Makes the
DREAM
WORK

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Unser Team	4
Inhaltsverzeichnis	5
Unser Beirat / Teamvorstellung	6 - 7
Was gibt es Neues?	8 - 9
Weitere Neuigkeiten	10 - 11
Kursprogramm Helmstedt / 1.....	12 - 15
Eine heiÙe Salsa-Nacht im Pferdestall ...	16 - 17
Berufliche Bildung / Xpert Business	18 - 19
Kursprogramm Helmstedt / 2.....	20 - 21
Sprachen lernen	22 - 23
Deutsch lernen / B2 Prüfung	24 - 25
Kursprogramm Helmstedt	26 - 29
Gesundes Leben	30 - 31
Junge vhs	32 - 33
Kursprogramm Schöningen, Königslutter, Scheppau	34 - 35
Korbflechten	36 - 37
Kursprogramm Scheppau, Grasleben, Velpke	38 - 39
vhswissen live	40 - 43
Anmelden / Anmeldekarten	44 - 46
Bildungsurlaub	47
Unser Leitbild	48 - 49
Bildnachweise	50 - 51

Anschrift

Kreisvolkshochschule
Helmstedt
Bötticherstraße 2
38350 Helmstedt

Tel.: 05351 | 1204 0
Fax: 05351 | 1204 13

E-Mail:
info@kvhs-helmstedt.de
Internet:
www.kvhs-helmstedt.de

Entwurf und Gestaltung:
Sylvia Kaspczyk
KVHS Helmstedt

Bildmaterial:
Istock
Pixabay
KVHS
Foto Team: Dirk Nordmann

Druck:
wirmachendruck.de

Druckauflage:
5000 Stück

Unser Beirat

Landrat:	Gerhard Radeck (Vorsitzender)
Kreistagsabgeordnete:	Silvia Liebermann
Kreistagsabgeordneter:	Dr. Alexander Börger
Kreistagsabgeordnete:	Cornelia Bosse
Kreistagsabgeordneter:	Jens Schulze
Kreistagsabgeordneter:	Hans-Jürgen Schünemann
Kreistagsabgeordneter:	Klaus Wenzel
Kreistagsabgeordneter:	Henning Johns
Kreistagsabgeordnete:	Sybille Mattfeldt-Kloth
Vertretung des DGB:	Michael Kleber
Vertretung der IHK:	Ralf Sdralek
Gleichstellungsbeauftragte:	Sonja Klein
KVHS-Direktor:	Dietmar Reinert



Unser Team

Dietmar.Reinert@kvhs-helmstedt.de



Dietmar Reinert
KVHS-Direktor
Modellkurse
Zweiter Bildungsweg
Politik
Inklusion

05351 1204 21

Kerstin.Schmidt@kvhs-helmstedt.de



Kerstin Schmidt
stellv. KVHS-Direktorin
Bildungscontrolling
Finanzen
Kooperation mit
Schulen

05351 1204 35

Annett.Goetzke@kvhs-helmstedt.de



Annett Goetzke
Sekretariat
Honorare
Raumvergabe
Dozentenverträge

05351 1204 22

Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de



Thorsten Ballehr
Studienleitung
EDV / IT / Digitales
Informationstechnologie
Verwaltungsadminis-
tration

05351 1204 28

Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de



Guido Ide
Studienleitung
Gesundes Leben
Ernährung
Lebenshilfe
Außenstellen:
Königslutter / Velpke /
Grasleben

05351 1204 17

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de



Silke Michael
Studienleitung
Kulturelle Bildung
Gesellschaft
Junge VHS, Wirtschaft
Stiftung Kinder forschen
Außenstellen
Schöningen/Jerxheim

05351 1204 36

Silke.Westphal@kvhs-helmstedt.de



Silke Westphal
Studienleitung
Fremdsprachen
Alphabetisierung
Deutsch als Fremd-
sprache

05351 1204 23

Dennis.Bluhm@kvhs-helmstedt.de



Dennis Bluhm
Fachbereichsleitung
Integrationskurse
Lernförderung

05351 1204 33

Melanie.Bosse@kvhs-helmstedt.de



Melanie Bosse
Außenstelle
Scheppau

05306 91 26 08

Elisabeth.Bode@kvhs-helmstedt.de



Elisabeth Bode
Finanzbuchhaltung

05351 1204 34

Annett.Roensch@kvhs-helmstedt.de



Annett Rönsch
Finanzbuchhaltung

05351 1204 37

Agnetha.Meyer@kvhs-helmstedt.de



Agnetha Meyer
Service und
Verwaltung

05351 1204 25

Petra.Blanck@kvhs-helmstedt.de



Petra Blanck
Service und
Verwaltung

05351 1204 14

Sandra.Juenemann@kvhs-helmstedt.de



Sandra Jünemann
Service und
Verwaltung

05351 1204 18

Dennis.Parbst@kvhs-helmstedt.de



Dennis Parbst
Service und
Verwaltung

05351 1204 15

Was gibt es Neues?

Zum Beispiel unsere geführten E-Bike Touren!

Erkunden Sie die Region per E-Bike

Erstmalig haben wir im Semester 01/2024 fünf geführte Pedelec / E-Bike – Touren durch unsere Region angeboten. Geleitet wurden diese Touren durch Thomas Kempfer – vielen bekannt als Autor und als Botschafter des Naturparks Elm-Lappwald sowie durch verschiedene TV-Beiträge, z. B. das NDR Magazin „Nordtour“ – und Michael Mechow.

Beide sind ambitionierte Freizeitsportler, die sich insbesondere dem Radfahren verschrieben haben.

Thomas Kempfer betreibt zudem die Homepage „elm-freizeit.de“ und berichtet hier über das vielfältige Freizeitangebot in der Region.

Unsere Touren führten durch die Natur des Landkreises Helmstedt zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten, welche uns durch fachkundige Vorträge nähergebracht wurden.

Jede Tour hatte somit mindestens ein Highlight und endete dann bei einem geselligen Beisammensein in einem Restaurant.



Da die Touren regen Anklang fanden, planen wir diese auch für das kommende Semester.

Folgende Termine und Touren sind vorgesehen:

1. Lappwaldsee (08.08.24), 30 km
(Start in Helmstedt)
2. Forschungsmuseum Schöningen (22.08.24), 28 km
(Start in Schöningen)
3. Mesekenheide (05.09.24), 31 km
(Start in Helmstedt)
4. Naturwald Düsterbeek (19.09.24.), 30 km
(Start in Helmstedt)
5. GrenzKulTour (03.10.24), 43 km
(Start in Schöningen)

Alle Touren haben einen mittleren Schwierigkeitsgrad.



Nähere Informationen zu den jeweiligen Touren können Sie unserer Homepage entnehmen. Anmelden können Sie sich per Mail, per Anmeldekarte oder über unsere Homepage. Die Touren können einzeln oder gleich als „Paket“ gebucht werden.

Sollten Sie an dem geplanten Essen im Anschluss an die jeweiligen Touren teilnehmen wollen, dann melden Sie dies bitte bis spätestens eine Woche vor Tourstart per Mail an. Gleiches gilt für den Fall, dass Sie kein eigenes E-Bike besitzen und sich ein E-Bike kostenlos ausleihen möchten. Auch hier benötigen wir vorab die entsprechende Anmeldung per Mail.

Ohne eine zusätzliche finanzielle Unterstützung hätten wir dieses doch recht aufwendige Angebot so nicht aufrechterhalten können. Wir danken daher dem **Regionalverband Großraum Braunschweig** für die Förderung unserer Touren.



Gerne stehe ich Ihnen für weitere Informationen telefonisch, per Mail und auch persönlich zur Verfügung.

Silke Michael
05351/1204-36
Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de



Weitere Neuigkeiten...

KühneKunst im Hause der KVHS Helmstedt

„Vor einiger Zeit lasen wir in der Zeitung, dass die Galerie KühneKunst auf der Suche nach neuen Ausstellungsräumen ist, da es in den bisherigen Räumlichkeiten einen Wasserschaden gab und diese nun nicht länger genutzt werden können. Schnell entstand der Gedanke, der Galerie KühneKunst zumindest auf Zeit die Flure des Schulgebäudes der KVHS für Ausstellungen zur Verfügung zu stellen. Unser Angebot wurde im Gremium des Kunstvereins Galerie KühneKunst e. V. besprochen und letztlich dankbar angenommen. Wir freuen uns, dass wir der Galerie KühneKunst eine Zeit lang ein „neues Zuhause“ geben können und hoffen für die Zukunft auf weitere gemeinsame Projekte.“
(Silke Michael)



Julia Wally Wagner

Taissia Habekost



Die Galerie KühneKunst Kunstverein in Helmstedts Mitte

Ideengeberin und Initiatorin für einen neuen „Ort der Kunst“ in Helmstedt ist die hier ansässige Künstlerin Julia JUJAX Wally Wagner. Es entstand der Kunstverein KühneKunst e. V., der es sich zur Aufgabe gemacht hat mit Ausstellungen, Vorträgen und interaktiven Angeboten das Interesse und die Freude an der bildenden Kunst zu fördern.

Einen Schwerpunkt der Ausstellungstätigkeit bildet die Förderung junger Kunst und regionaler Künstlerinnen und Künstler. Es soll noch nicht etablierten Kunstschaffenden ein Forum für die Präsentation ihrer Arbeiten geboten werden. Zudem wird die kulturelle Geschichte Helmstedts und seiner Einwohnerinnen und Einwohner durch retrospektive Kunstausstellungen deutlich gemacht. **So auch durch die Ausstellung der Werke von Otto Pietzak, die vom 09. August bis zum 03. November im Schulgebäude der KVHS Helmstedt zu bewundern sein wird.**

Weitere Informationen finden Sie auf der Website www.kuehnekunst.net.

Ansprechpartnerin bei der KVHS:

Silke Michael

05351/1204-36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

Otto Pietzak: „Phantasie und Provokation“

Ausstellung zum 100. Geburtstag

Vom 9. August bis zum 3. November 2024 wird an der KVHS Helmstedt eine Kunstausstellung präsentiert, die auch überregional Interesse zu finden verspricht. Sie ist dem Lebenswerk des heimischen Künstlers Otto Pietzak gewidmet, der am 24.02.1924 seinen 100. Geburtstag begangen hätte. Am Jubiläumstag selbst hat bereits eine Festveranstaltung des Landkreises Helmstedt stattgefunden, verbunden mit einer Ausstellung im Kreishaus. Dabei war eine repräsentative Auswahl aus den 610 Werken zu sehen, die sich seit 1995 als Stiftung im Landkreis-Besitz befinden.

Diesmal werden vor allem Bilder aus Pietzaks persönlichem Nachlass gezeigt, die vom Verfasser dieses Textes im Alten Konsum am Kleiberg in Sommersdorf aufbewahrt werden. Federführend für dieses neue Projekt ist der Helmstedter Kunstverein KühneKunst, der sich mit der KVHS sowie dem Freundeskreis Otto Pietzaks zusammengetan hat.

„Phantasie und Provokation“ ist insgesamt bereits die 43. Präsentation von Werken des Künstlers in der Öffentlichkeit. Dazu nachstehend die nötigen Informationen zur Persönlichkeit und zur Ausstellung selbst.

Otto Pietzak war gebürtiger Ostpreuße. Seit einem Unfall im Kindesalter blieb er lebenslang schwerbehindert und konnte seine künstlerische Begabung nur als Autodidakt entwickeln. Das Kriegs- und Fluchtschicksal verschlug ihn in den Helmstedter Raum nach Emmerstedt. Dort wirkte er lange im Verborgenen, seit ersten künstlerischen Erfolgen in den siebziger Jahren dann mit zunehmender öffentlicher Anerkennung. Dazu trugen vor allem seine sozialkritischen Federzeichnungen, aber auch beeindruckende Umweltmotive bei.

Besonders beachtete Ausstellungen noch zu seinen Lebzeiten fanden im Braunschweiger Dom, in Berlin und wenige Monate vor seinem Tod 1989 an der Seniorenuniversität in Warschau statt. Posthum wurden die publikumswirksamsten Ausstellungen vom Landesvorstand der AG 60 plus Sachsen-Anhalts organisiert. So im Magdeburger Landtag, in Halle, Eisenach und anlässlich des Reformationsjubiläums 2017 im Neuen Rathaus der Lutherstadt Wittenberg.

Wie ist „Phantasie und Provokation“ geplant? – In fünf Abteilungen werden 45 Werke gezeigt, von denen die meisten noch nie ausgestellt waren. Die erste Abteilung ist der „Phantasie in ‚leichten Linien‘“ gewidmet, einer besonderen Technik Pietzaks aus den achtziger Jahren. Der zweite Teil zeigt „Phantasie für die große und die kleine Welt“. Die Themenkreise drei bis fünf bieten typisch Pietzaksche Provokationen, zunächst mit Bildern angesichts „Deutscher Realitäten“, dann über „Politprominenz“ und abschließend als „Provokation vor Ort“.

(Dr. Eckehart Beichler)

Feste Daten zur Ausstellung:

Vernissage:

Freitag, 09. August, 19.00 Uhr

Führungen:

Montags 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung unter
info@kuehnekunst.net

Finissage:

Sonntag, 03. November, 11.00 Uhr



Schulabschlüsse

Veranstaltungsort: Helmstedt

1000 Hauptschulkurs

66 Termine: Mo. ab 05.08.2024
18:00 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

1100 Realschulkurs

66 Termine: Di. ab 06.08.2024
18:00 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

Politik / Gesellschaft / Kultur / Psychologie

**Veranstaltungsorte: Helmstedt /
Tossens**

2040 Sport in der Gesellschaft

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 23.09.2024 - Fr. 27.09.2024
10:30 - 18:30 Uhr
Hotel Strandhof, Nordseeallee 35,
26969 Tossens

2211 Qualifizierung für Adoptivbewerber - online

Wochenendkurs - vhsConcept
Fr. 30.08.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Sa. 31.08.2024, 09:00 - 18:30 Uhr
So. 01.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

2221 Resilienz - Stärkendes Tagesseminar für Pflegeeltern

Sa. 07.09.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2223 Social-Media und Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen

Kurs für Pflegeeltern und -kinder
Mo. 23.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2227 Kochen für Pflegeeltern

Fr. 23.08.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof



2228 Kochen für Pflegeeltern

Mi. 06.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2290 Erkenne dich selbst durch Kreativität

5 Termine: Mi. ab 23.10.2024
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2310 Quer Beet

Gesprächsrunde
5 Termine: Fr. ab 08.11.2024
10:30 - 12:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2410 Die arabische Welt

Einblicke in die Kultur, die Sitten und Gebräuche
Fr. 08.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 09.11.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2420 Rundgang Professorenhäuser

Stadtführung
Do. 19.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt Markplatz Helmstedt

2480 Fünf geführte E-Bike/Pedelec-Touren

Erkunden des Landkreises Helmstedt mit seinen
kulturellen Sehenswürdigkeiten
5 Termin: Do. ab 08.08.2024
16:30 - 19:30 Uhr, Helmstedt, Holzberg,
Burgplatz Schöningen

2481 E-Bike Tour „Lappwaldsee“

Erkunden des Landkreises Helmstedt mit seinen
kulturellen Sehenswürdigkeiten
Do. 08.08.2024, 16:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Helmstedt, Holzberg

2482 E-Bike Tour „Forschungsmuseum Schöningen“

Erkunden des Landkreises Helmstedt mit seinen
kulturellen Sehenswürdigkeiten
Do. 22.08.2024, 16:30 - 19:30 Uhr
Burgplatz Schöningen

book now

2483 E-Bike Tour „Mesekenheide“

Erkunden des Landkreises Helmstedt mit seinen kulturellen Sehenswürdigkeiten
Do. 05.09.2024, 16:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Helmstedt, Holzberg

2484 E-Bike Tour „Naturwald Düsterbeek“

Erkunden des Landkreises Helmstedt mit seinen kulturellen Sehenswürdigkeiten
Do. 19.09.2024, 16:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Helmstedt, Holzberg

2485 E-Bike Tour „GrenzKulTour“

Erkunden des Landkreises Helmstedt mit seinen kulturellen Sehenswürdigkeiten
Do. 03.10.2024, 10:30 - 14:15 Uhr
Burgplatz Schöningen

2499 Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Di. 05.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

Kreative Weiterbildung

Veranstaltungsort: Helmstedt



2700 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ca. 4 Jahren
16 Termine: Do. ab 08.08.2024
20:30 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2701 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
18 Termine: Mi. ab 07.08.2024
17:30 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2702 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse
18 Termine: Di. ab 06.08.2024
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2703 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 3 Jahren
16 Termine: Do. ab 08.08.2024
19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2704 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
18 Termine: Mi. ab 07.08.2024
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2705 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Do. ab 08.08.2024
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2706 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
18 Termine: Mi. ab 07.08.2024
19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2707 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 3 Jahren
18 Termine: Di. ab 06.08.2024
19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2708 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 2 Jahren
18 Termine: Di. ab 06.08.2024
20:30 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2781 Line Dance Schnupperkurs - WEK

Sa. 16.11.2024, 10:00 - 13:15 Uhr
So. 17.11.2024, 10:00 - 13:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2785 Salsa Schnupperkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Fr. 06.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Pferdestall, Am Ludgerihof 5

2786 Salsa Schnupperkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sa. 09.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Pferdestall, Am Ludgerihof 5

2800 Nähen für Fortgeschrittene

10 Termine: Do. ab 05.09.2024
17:30 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof



2801 Nähen für Fortgeschrittene

10 Termine: Fr. ab 06.09.2024
08:45 - 11:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2807 Glasverarbeitung à la Tiffany

6 Termine: Mo. ab 28.10.2024
18:00 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2820 Strickkurs 1 - Wir stricken Geschenke

Schnelle Erfolge durch stricken von Kleinteilen
10 Termine: Di. ab 08.10.2024
16:30 - 18:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2821 Strickkurs 2 - Patchwork

Bekleidung durch modulare Strickweise kreieren
10 Termine: Di. ab 08.10.2024
18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

2900 Handlettering - Wir „schnörkeln“

So. 03.11.2024, 10:00 - 15:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2920 Aquarellmalerei

Von bunten Flecken bis zum Bild
9 Termine: Di. ab 17.09.2024
16:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2930 Objektgestaltung

Gestaltung von Objekten aus Draht, Gips und/oder Pappmache
So. 27.10.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2931 Ateliertag - Bunt und Kreativ

So. 15.12.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2932 TonTag

Sa. 30.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

3030 Kamerabedienung für Einsteiger Teil 1

Mi. 11.09.2024, 17:00 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

Digitale Bildung

Veranstaltungsort: Helmstedt / Online



3032 Kamerabedienung für Einsteiger Teil 2

Praxis - Nachtfotografie
Mi. 25.09.2024, 17:00 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

3042 Fotostammtisch

11 Termine: Do. ab 04.07.2024
17:30 - 19:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

3200 Erste Schritte in die digitale Welt

3 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

3205 Android-Smartphone Einsteigerkurs

2 Termine: Fr. ab 06.09.2024
19:00 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3210 Android-Smartphone Fortgeschrittenenkurs

2 Termine: Fr. ab 20.09.2024
19:00 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3215 iPhone für Anfänger

Do. 05.09.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3220 iPad für Anfänger für die iOS Version 17

Do. 19.09.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3310 Umstieg auf Windows 11

für Einsteiger und Umsteiger
5 Termine: Mo. ab 02.09.2024
18:15 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3311 Windows 11 - Internet suchen und finden

2 Termine: Mo. ab 21.10.2024
18:15 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3312 Windows 11 - E-Mail anwenden und Kommunikation

2 Termine: Mo. ab 04.11.2024
18:15 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3400 Erste Schritte mit Word 2021

5 Termine: Di. ab 03.09.2024
18:15 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3425 Erste Schritte mit Excel 2021

5 Termine: Mo. ab 18.11.2024
18:15 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3427 Excel 2021 Einsteigerkurs - Xpertkurs

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 18.11.2024 - Fr. 22.11.2024
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3470 Access 2021 Einsteigerkurs - Xpertkurs

Datenbanken erstellen und bearbeiten - von Anfang an
Mo. 02.12.2024 - Fr. 06.12.2024
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3483 Fit im Büroalltag mit Office 2021 - Xpertkurs

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 21.10.2024 - Fr. 25.10.2024
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3500 SEO als Online-Marketing-Kanal

Mi. 04.09.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3510 Die Welt der KI

Mi. 18.09.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3520 Automatisierung in der IT

Do. 26.09.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

Beruf und Qualifikation

**Veranstaltungsort: Helmstedt /
Online**



3800 Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat
24 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3801 Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat
22 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3802 Finanzbuchführung 3 mit DATEV

16 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3804 Bilanzierung

20 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3806 Kosten- und Leistungsrechnung

20 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3807 Controlling

20 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3808 Betriebliche Steuerpraxis

22 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3809 Lohn und Gehalt 1

24 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3810 Lohn und Gehalt 2

22 Termine: Di. ab 05.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3811 Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

16 Termine: Di. ab 19.11.2024
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

book now



Im März fand unser erster Salsa Schnupperkurs mit anschließender Salsa Party im Club „Pferdestall“ in Helmstedt statt. Und so viel sei schon einmal verraten: sowohl der Kurs, als auch die Party waren ein voller Erfolg.

Bereits kurz nach Veröffentlichung unseres Angebotes wurde deutlich, dass doch ein großes Interesse

am Salsa Tanzen vorhanden ist.

Ursprünglich wurde der Kurs von uns für 16 Personen geplant. Aufgrund der großen Nachfragen, haben wir die Teilnehmerzahl dann jedoch auf 20 angehoben. Weitere Interessenten ließen sich auf die Warte-/Nachrückerliste setzen.

Am Samstag, den 16.03.24 um 15.00 Uhr, war es dann soweit: Unsere beiden sympathischen und hoch motivierten Salsa-Tanzlehrer Tanja Ebeling und Thomas Lür durften 20 gut gelaunte Teilnehmer zum Salsa-Schnupperkurs im „Pferdestall“ Helmstedt begrüßen.

In den dann folgenden dreieinhalb Stunden – lediglich unterbrochen von zwei kurzen Pausen – wurden die ersten Schritte und Figuren des Salsa Tanzens im „New-York Style“ vermittelt.

Zudem konnten die „Salseras & Salseros“ auch in „Salsa-Cubana“ und „Rueda de Casino“ hineinschnuppern.



Am Ende des bewegungsintensiven Kurses waren die Teilnehmer k.o. – aber glücklich.

Um sich für die im Anschluss an den Kurs stattfindende Party zu stärken, bestellten sich die Teilnehmer Pizza bei einem Lieferservice und ruhten sich etwas aus. Jedoch dauerte die Pause nicht lange, denn um 19 Uhr kamen schon die ersten Partygäste.

Nach einem kurzen Umbau eröffnete dann der in der Salsa-Szene bekannte DJ Danilo aus Kuba die Party. Der mitreißende Rhythmus der südamerikanischen Klänge sorgte dafür, dass sich die Tanzfläche schnell füllte und die Salsa Party ihren Lauf nahm. Fast 100 gut gelaunte Partygäste, leckere Cocktails, ein toller DJ und nicht zuletzt das sehr nette Team des „Pferdestalls“ sorgten dafür, dass sich alle wohl fühlten und der Abend zu einem vollen Erfolg wurde. Noch einmal ein „Herzliches Dankeschön“ an alle Beteiligten.



Bereits während der Veranstaltung wurden wir darum gebeten, den Kurs, sowie die anschließende Party zu wiederholen und unser Salsa-Tanzangebot zu erweitern. Wir freuen uns, dass wir diesem Wunsch entsprechen können: Für den 6. September sowie für den 9. November haben wir weitere Salsa-Schnupperkurse im Pferdestall geplant – wobei im Anschluss an den Termin im November wieder eine Salsa-Party mit DJ Danilo stattfinden wird. Meldet euch an und seid bei der nächsten Salsa-Party dabei!



Thomas Lüer, Tanja Ebeling und Sascha Lillie

Weitere Kursangebote im Bereich der kreativen Bildung finden Sie hier:



Ansprechpartnerin:

Silke Michael

Tel.: 05351 1204 36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

Xpert Europäischer ComputerPass Standard in der IT Ausbildung

IT-Kompetenz und insbesondere der sichere Umgang mit den Office-Produkten sind fester Bestandteil von Stellenanforderungen. Diese Kompetenzen werden heute vorausgesetzt. Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben. Mit den europaweit anerkannten Prüfungen zum „Xpert ECP“ erhalten Teilnehmende einen nachweisbaren Lernerfolg. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

European Computer Passport Xpert

Nach erfolgreicher Absolvierung dreier frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert“ erreicht.

European Computer Passport Xpert Master

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtmoduls „Xpert Starter“ und zweier Wahlmodule wird der Abschluss zum European Computer Passport Xpert erreicht.

Für jede Prüfung werden 53,00 € (SchülerInnen 39,00 €) erhoben.



Das Lehrgangssystem an der KVHS Helmstedt zeichnet sich aus durch:

- **ausreichende Praxisphasen im Kurs, die den TeilnehmerInnen hohe Problemlösungskompetenz vermitteln**
- **bewährte Qualität von der Konzeption bis zu den Unterrichtsmaterialien**
- **Praxisnähe der Lernziele und Übungen**
- **qualifizierte Lehrkräfte**
- **aktuelle EDV-Geräteausstattung**
- **gute Ausstattung mit didaktischen Hilfsmitteln**
- **sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis**

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmende aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbständige mit Klein- und Mittelständischen Betrieben und weiteren Interessierten.

Alle Kurse aus dem Bereich IT / Digitales und Fotografie finden Sie hier:



Ansprechpartner:
Thorsten Ballehr
Tel.: 05351 1204 28

Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de



**Xpert Starter | Textverarbeitung | Präsentation | Tabellenkalkulation | Kommunikation | Datenbankanwendung
Basics Organisation**

Am 25. Oktober 2025 endet der Support für Windows 10, Office 2016 und Office 2019.

**Steigen Sie bald um!
Wir helfen Ihnen dabei!**

Mailapp für Android: Mehrere Mailkonten können ohne nervige Werbung mit nur einer App verwaltet werden. FairEmail ist ohne Werbung und übermittelt kein Daten an weitere Server oder an Google[®]. Sie ist unter Google Playstore und bei F-Droid zu finden. In der Basisversion ist die App kostenlos.

Alternativ gibt es auch die „K-9 Mail“ App für Android von Thunderbird.

Kleiner Tipp: Mit der Windows-App „Ausschneiden und skizzieren“ können Sie ganz einfach Bildschirm Inhalte ausschneiden und markieren. Diesen Ausschnitt können sie dann speichern, kopieren oder teilen.

Beruf und Qualifikation

Veranstaltungsort: Helmstedt / Online

3813 Personalwirtschaft

20 Termine: Di. ab 05.11.2024

18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3814 Einnahmen-Überschussrechnung

11 Termine: Di. ab 05.11.2024

18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3822 Stimme, Ausdruck der Persönlichkeit

2 Termine: Sa. ab 07.09.2024

10:00 - 14:00 Uhr, KVHS, Juleumshof



3870 Forschen mit Luft

Di. 08.10.2024, 09:00 - 15:30 Uhr

KVHS, Juleumshof

3871 „Was macht der Schneehase ohne Schnee?“

Do. 21.11.2024, 09:00 - 15:30 Uhr

KVHS, Juleumshof

3880 Leitungs-Werkstätten

Kinder schützen, fördern, beteiligen!

3 Termine: Di. ab 06.08.2024 13:00 - 15:15 Uhr

KVHS, Juleumshof



Sprachen lernen

Veranstaltungsort: Helmstedt / Online

4111 Englisch für Job und Alltag A1.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 11.11.2024 - Fr. 15.11.2024

08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4121 Englisch für Job und Alltag A2.1

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 18.11.2024 - Fr. 22.11.2024

08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4123 Englisch für die Reise

7 Termine: Mi. ab 07.08.2024

17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4125 English A2

15 Termine: Mo. ab 12.08.2024

17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4126 Englisch leicht und locker A2

13 Termine: Di. ab 27.08.2024

15:00 - 16:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4127 Englisch leicht und locker A2

13 Termine: Di. ab 27.08.2024

16:45 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

4128 English A2-b

15 Termine: Di. ab 13.08.2024

17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4129 English in the morning A2

10 Termine: Mo. ab 26.08.2024

10:45 - 12:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

4131 Englisch für Job und Alltag A2.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 25.11.2024 - Fr. 29.11.2024

08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4141 Englisch für Job und Alltag B1.1

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 02.12.2024 - Fr. 06.12.2024

08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof



4146 Englisch B1/B2

Early evening conversation
10 Termine: Do. ab 05.09.2024
18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4151 Englisch für Job und Alltag B1.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 09.12.2024 - Fr. 13.12.2024
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4210 Französisch von Anfang an - vhs.cloud

Online-Kurs
14 Termine: Di. ab 03.09.2024
18:30 - 20:00 Uhr, **Videokonferenz**

4225 Réapprenons le français - vhs.cloud

Online-Kurs
14 Termine: Di. ab 03.09.2024
17:00 - 18:30 Uhr, **Videokonferenz**

4230 Conversation française B1- vhs.cloud

Hybrid-Kurs
12 Termine: Do. ab 05.09.2024
17:30 - 19:00 Uhr, **Videokonferenz**

4235 Conversation et grammaire B1/B2 - vhs.cloud

Online-Kurs
12 Termine: Mi. ab 04.09.2024
19:30 - 21:00 Uhr, **Videokonferenz**

4300 Italienisch von Anfang an

15 Termine: Mo. ab 26.08.2024
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4301 Italienisch A1-b

12 Termine: Mi. ab 04.09.2024
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4302 Italienisch A1.1 - BU

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 04.11.2024 - Fr. 08.11.2024
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4303 Italienisch A1-d

15 Termine: Mo. ab 26.08.2024
18:45 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

4314 Italienisch A2-c

12 Termine: Do. ab 05.09.2024
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4324 Italienisch B1-c

12 Termine: Di. ab 03.09.2024
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4407 Spanisch A1-b

13 Termine: Do. ab 29.08.2024
18:30 - 20:00 Uhr, Gymnasium Julianum,
Goethestraße 1 a

4411 Spanisch für Anfänger A1 (Teil 2)

5-Tageskurs / Bildungsurlaub
Mo. 14.10.2024 - Fr. 18.10.2024
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4434 Spanisch B1

13 Termine: Do. ab 29.08.2024
19:00 - 20:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4449 Español B2 Conversación

13 Termine: Do. ab 29.08.2024
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4617 Arabisch von Anfang an

12 Termine: Mi. ab 04.09.2024
17:00 - 18:30 Uhr, Gymnasium Julianum
Goethestraße 1 a

4618 Arabisch für Fortgeschrittene

16 Termine: Di. ab 20.08.2024
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4639 Dänisch B1

12 Termine: Mi. ab 28.08.2024
18:15 - 19:45 Uhr, Gymnasium Julianum
Goethestraße 1

4689 Russisch A1-b

14 Termine: Mi. ab 14.08.2024
18:00 - 19:30 Uhr, Gymnasium Julianum
Goethestraße 1 a

4714 Deutsch lesen und schreiben

Aufbaukurs
36 Termine: Mo. ab 05.08.2024
08:30 - 11:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

Eine Sprache lernen heißt eine Welt zu entdecken!

Sie verbinden Sprachunterricht mit Vokabelpauken, Verbtabeln und Auswendiglernen von langweiligen Texten?



Fremdsprachunterricht in der Volkshochschule ist **anders!**

In unseren Kursen der Erwachsenenbildung steht die Kommunikation für häufig wiederkehrende Alltagssituationen im Mittelpunkt. Wir trainieren vor allen Dingen das Hörverstehen und eine angemessene sprachliche Reaktion in kleinen Alltagsdialogen.

Unsere modernen Lehrwerke, die auch zusätzliches Material in digitaler Form bieten, sind vor allem auf typische Reisesituationen im fremdsprachigen Ausland ausgerichtet.

Sie erlernen schon in den ersten Monaten Situationen beim Einkauf, Ticketkauf, bei einer Wegbeschreibung und bei Bestellungen im Café oder Restaurant allein in der neuen Sprache zu bewältigen. Somit werden Sie schon im nächsten Urlaub kleine sprachliche Erfolgserlebnisse haben!

Um sich an komplexeren Gesprächen oder Diskussionen zu beteiligen benötigt es allerdings etwas Geduld. Spracherwerb ist ein mehrjähriger Prozess und braucht ein wenig Durchhaltevermögen.

Deshalb „wachsen“ unsere Kurse von Semester zu Semester von Anfang an, über die Niveaustufen A1 und A2 bis zu B1 oder B2. Ihre Gruppe bleibt am gleichen Wochentag und zur gewohnten Uhrzeit mit der Lehrkraft zusammen.

Aktuell bietet die KVHS Helmstedt Kurse in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Dänisch, Russisch und Arabisch an.

Sie vermissen ein Kursangebot? Kontaktieren Sie uns, vieles ist möglich!

Sie haben schon Vorkenntnisse in einer Fremdsprache und möchten diese erweitern? Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist? Dann ist es zunächst wichtig, die passende Niveaustufe herauszufinden, denn Sie möchten sich in Ihrem Kurs ja weder langweilen noch komplett überfordern sein. Um die Einstufung zu erleichtern, orientiert man sich am „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen“ GER, der vorhandene Sprachkenntnisse in 6 Stufen skaliert:

A1, A2, B1, B2, C1 und C2

An diesen Stufen orientieren sich in ganz Europa Lehrpläne, Kursbücher, Einstufungstests, Prüfungen und verschiedene Richtlinien. Dabei beschreiben A1 und A2 die elementare (früher Grundstufe), B1 und B2 die selbständige (Mittelstufe) und C1 und C2 die kompetente Sprachverwendung (Oberstufe). Sie finden diese Bezeichnung auch in den meisten Kurstiteln des Fremdsprachenangebots wieder. Zur Einstufung der Vorkenntnisse stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, wir helfen dabei gern!

Bitte kontaktieren Sie uns!



Schauen Sie sich unser komplettes Kursangebot im Sprachenbereich an:



Ansprechpartnerin:
Silke Westphal
Tel.: 05351 1204 23
Silke.Westphal@kvhs-helmstedt.de





v.l.n.r.: Anna Tymofiieva, Alina Chuhai, Anna Demchenkova, Olena Krivoruchkina, Olha Dorduka, Vira Zadorska, Dozentin Katja Wege, Olena Natreba, Olena Kviatkovska, Ivan Bastanzhyiev, Ihor Shmidt, Lina Malikzada, Natalia Lozynska, Studienleiterin Silke Westphal und Olena Shelkova (auf dem Foto fehlt Ivan Kocherha)

Herzlichen Glückwunsch!

Erfolgreich Prüfung B2 bestanden

Die KVHS Helmstedt freut sich besonders über das herausragende Ergebnis, das ein vom BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) geförderter Berufssprachkurs erzielen konnte.

Dieser Deutschkurs dauerte fünf Monate und bot 18 Teilnehmenden die Möglichkeit, nach ihrem Integrationskurs und der dort bestandenen B1-Prüfung ihre Sprachkompetenz auf der nächsten Stufe auszubauen und am Ende eine B2-Prüfung abzulegen.

Die Prüfung „Deutschtest für den Beruf B2“ umfasst einen schriftlichen Teil, in dem innerhalb von zwei Stunden das Lese- und Hörverstehen sowie die schriftliche Ausdrucksfähigkeit geprüft werden.

Anschließend gehen die Prüflinge zu zweit in eine mündliche Prüfung und führen ein zwanzigminütiges Gespräch mit den Prüfungsverantwortlichen.

Wir freuen uns mit denjenigen, die diese Prüfung erfolgreich bestanden haben!



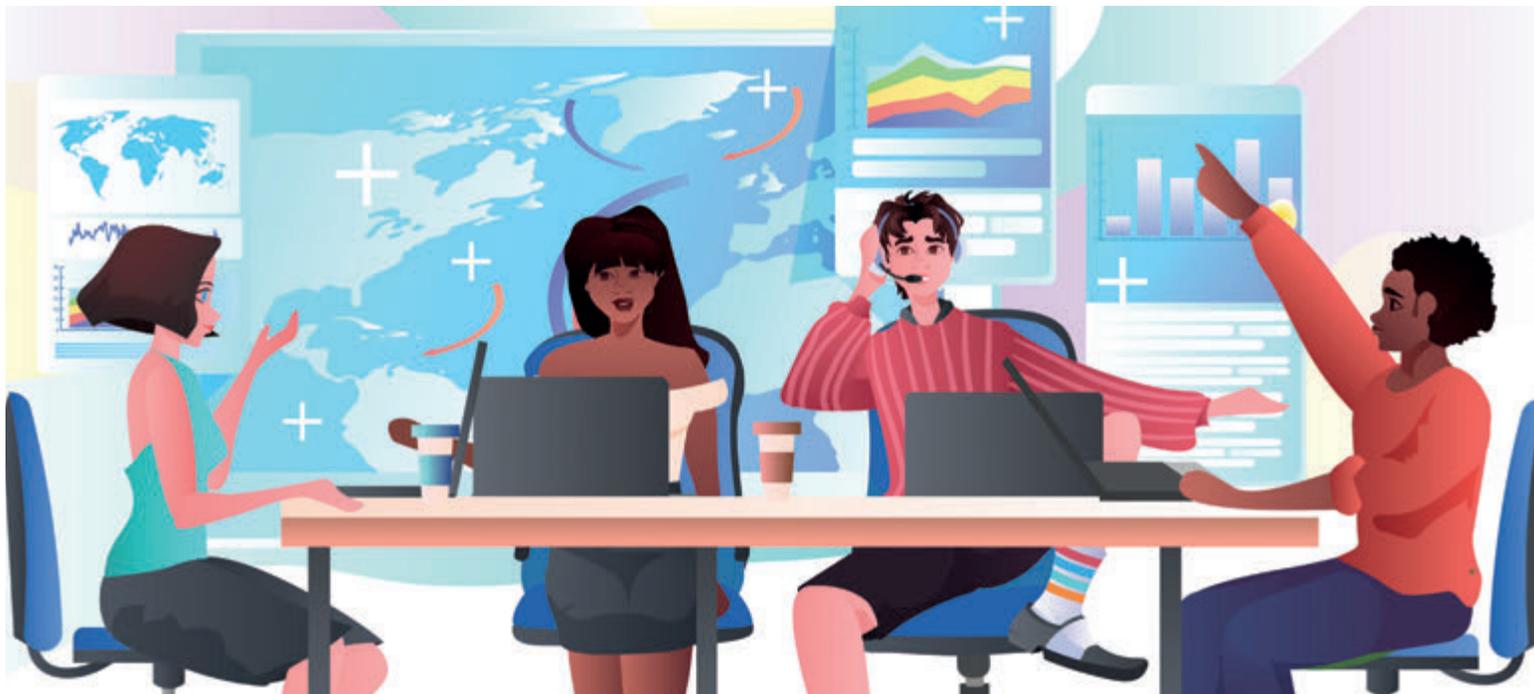
Berufssprachkurse werden vom BAMF nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) finanziert, eine Teilnahmeberechtigung kann vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit ausgestellt werden. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Kreisvolkshochschule.

Ansprechpartnerin:

Silke Westphal

Tel.: 05351 1204 23

Silke.Westphal@kvhs-helmstedt.de



Gesundes Leben

Veranstaltungsort: Helmstedt



5000 Meditation & Achtsamkeit

Einführungskurs

4 Termine: Mi. ab 13.11.2024

18:30 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5002 Autogenes Training

Die Kraft, die Flügel verleiht

10 Termine: Do. ab 29.08.2024

18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5003 Autogenes Training für Anfänger, Anfängerinnen

Die Kraft, die Flügel verleiht

10 Termine: Mo. ab 02.09.2024

18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5005 Kleine Auszeit

Zeit für Entspannung, Loslassen und Leichtigkeit finden

Sa. 26.10.2024, 16:30 - 19:30 Uhr

KVHS, Juleumshof

5012 Yoga - Energie Boost

Ihr Energiekick für die Wochenmitte

6 Termine: Mi. ab 28.08.2024

17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5013 Yoga - Energie Boost

Ihr Energiekick für die Wochenmitte

9 Termine: Mi. ab 23.10.2024

17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5014 Yoga Balance

Im Spiel mit Yang (dynamisch, kraftvoll) und Yin (ruhig, passiv)

6 Termine: Mi. ab 28.08.2024

18:45 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5015 Yoga Balance

Im Spiel mit Yang (dynamisch, kraftvoll) und Yin (ruhig, passiv)

9 Termine: Mi. ab 23.10.2024

18:45 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5016 Yoga sanft

90 Minuten nur für Dich

5 Termine: Do. ab 29.08.2024

11:00 - 12:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5017 Yoga sanft

90 Minuten nur für Dich

8 Termine: Do. ab 24.10.2024

11:00 - 12:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5018 Yoga für Führungskräfte Teil 1

Sa. 14.09.2024, 09:00 - 15:30 Uhr

KVHS, Juleumshof

5019 Yoga für Führungskräfte Teil 2

Sa. 09.11.2024, 09:00 - 15:30 Uhr

KVHS, Juleumshof

5020 Yin Yoga - Bewegung in der Stille

4 Termine: Mi. ab 13.11.2024

17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5023 Pilates meets Yoga

Schwerpunkt Pilates

12 Termine: Mo. ab 26.08.2024

18:45 - 19:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5024 Pilates meets Yoga

Schwerpunkt Pilates

9 Termine: Do. ab 29.08.2024

17:00 - 18:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5026 Pilates

9 Termine: Mo. ab 09.09.2024

17:30 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5027 Pilates

9 Termine: Mi. ab 28.08.2024

19:00 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5030 Qigong

12 Termine: Mo. ab 02.09.2024

17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5031 Qigong

12 Termine: Di. ab 03.09.2024
19:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5032 Qigong

9 Termine: Do. ab 05.09.2024
19:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5035 Tai Chi Chuan

Die 24er Pekingform
8 Termine: Mi. ab 16.10.2024
09:30 - 11:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5040 Fußreflexzonenmassage

- Entdeckung und Entfaltung der Selbstheilungskräfte -
Sa. 16.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr KVHS, Juleumshof

5045 Kiefergelenk & Co. ...

... mit Entspannungsübungen leichter bewegen
4 Termine: Mi. ab 11.09.2024
10:00 - 11:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5046 Waldbaden und Yoga

Sa. 09.11.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt Juleumshof

5047 Yoga trifft intuitives Schreiben

Fr. 15.11.2024, 16:00 - 20:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5048 Gesundheits- und Entspannungsyoga

Fr. 06.12.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5049 Erholt in den Feierabend

5 Termine: Do. ab 24.10.2024
18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5056 Stressmanagement und Copingstrategien

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 07.10.2024 - Fr. 11.10.2024
09:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5057 Mentaltraining - ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 07.10.2024 - Fr. 11.10.2024
09:00 - 16:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5060 Leben ohne Stress

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 16.09.2024 - Fr. 20.09.2024
08:00 - 12:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5061 Leben ohne Stress

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 23.09.2024 - Fr. 27.09.2024
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5062 Leben ohne Stress

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 21.10.2024 - Fr. 25.10.2024
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5100 Fit Mix 50+

Wechselnde Themen für deine Fitness
9 Termine: Mi. ab 28.08.2024
17:45 - 18:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5111 Entspannte Schultern - Gelöster Nacken

Eine Stunde am Abend für Deine HWS
6 Termine: Mi. ab 23.10.2024
19:30 - 20:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5112 Entspannte Schultern - Gelöster Nacken

Sa. 23.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5135 Bewegen statt Schonen

ein Ganzkörperkräftigungsprogramm
12 Termine: Mi. ab 28.08.2024
16:30 - 17:30 Uhr, KVHS, Juleumshof



Gesundes Leben

Veranstaltungsort: Helmstedt

5140 Babyschwimmen

13 Termine: Di. ab 10.09.2024
14:00 - 14:45 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5141 Babyschwimmen

13 Termine: Di. ab 10.09.2024
14:45 - 15:30 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5144 Bambinischwimmen

13 Termine: Di. ab 10.09.2024
15:30 - 16:15 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5145 Bambinischwimmen

13 Termine: Di. ab 10.09.2024
16:15 - 17:00 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5150 Wasserbewältigung und Wassersicherheit

Kinder ab 3-5 Jahre im Nichtschwimmerbecken
13 Termine: Di. ab 10.09.2024
17:00 - 17:45 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5160 Historisches Fechten

7 Termine: Fr. ab 30.08.2024
18:00 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5205 Heil- und Gewürzpflanzen im Sommer

Do. 29.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5223 Ein Leitfaden zur Stärkung der Stabilität und Linderung von Rückenschmerzen

Fr. 20.09.2024, 16:00 - 20:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5224 Ein Leitfaden zur Stärkung der Stabilität und Linderung von Rückenschmerzen

Sa. 26.10.2024, 11:00 - 15:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5225 Ein Leitfaden zur Stärkung der Stabilität und Linderung von Rückenschmerzen

Sa. 09.11.2024, 11:00 - 15:00 Uhr
KVHS, Juleumshof



5300 Asiatische Küche

Mi. 04.09.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5302 Asiatische Garküche

Mi. 20.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5308 Arabische Küche Byl'afiya

1001 Geschmack
Do. 12.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5310 Indische Küche in Helmstedt

Di. 01.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5311 Indische Küche in Helmstedt

Mo. 02.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5500 Adventlicher Nachmittag - stimmungsvoller Einklang in den Advent

Sa. 30.11.2024, 16:30 - 19:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5620 Fit in den Tag

Seniorenport des TSV Germania - Gruppe 1
18 Termine: Mi. ab 07.08.2024
09:30 - 10:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5630 Gymnastik für Seniorinnen

15 Termine: Di. ab 27.08.2024
10:00 - 11:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5631 Gymnastik für Seniorinnen

15 Termine: Di. ab 27.08.2024
15:45 - 16:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5632 Gymnastik für Seniorinnen

15 Termine: Di. ab 27.08.2024
17:15 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

Junge vhs

Veranstaltungsort: Helmstedt

5730 Flinke Finger -

Tastschreiben und erste Schritte in MS Word

5 Termine: Mo. ab 14.10.2024

10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5731 Mit MS Office Grundlagen fit für die Schule, Studium und Bewerbungssituationen (ab Klasse 7)

2 Termine: Fr. ab 25.10.2024

15:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5742 Häkeln lernen - Schnupperkurs (11-15 Jahre)

Sa. 26.10.2024, 11:30 - 13:00 Uhr

So. 27.10.2024, 11:30 - 13:00 Uhr

KVHS, Juleumshof



5750 Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen (7.-13. Klasse)

geeignet für Anfängerinnen und Anfänger

4 Termine: Sa. ab 07.09.2024

10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5751 Selbstverteidigung für Schülerinnen und Schüler (2. - 6. Klasse)

geeignet für Anfängerinnen und Anfänger

4 Termine: Sa. ab 23.11.2024

10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5752 Zumba - Schnupperkurs (6 - 10 Jahre)

Sa. 21.09.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

KVHS, Juleumshof

5753 Zumba - Schnupperkurs (11 - 15 Jahre)

Sa. 21.09.2024, 11:45 - 13:15 Uhr

KVHS, Juleumshof

5770 Internationale Lieblingsgerichte 1

Kochkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Di. 22.10.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

5771 Internationale Lieblingsgerichte 2

Kochkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Di. 12.11.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

5781 Plätzchen backen in der Vorweihnachtszeit

2 Termine: Fr. ab 22.11.2024

15:00 - 17:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5782 Plätzchen backen in der Weihnachtszeit

2 Termine: Fr. ab 06.12.2024

15:00 - 17:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5784 Leckere Geschenke selber machen - nicht nur zu Weihnachten (ab Klasse 5)

2 Termine: Fr. ab 13.12.2024

15:00 - 17:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5793 Bunte Ferienwoche „Herbst“

5 Termine: Mo. ab 14.10.2024

10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

Gesundes Leben

Veranstaltungsort: Helmstedt



5901 Reha Sport -

Fit & Gesund: Rücken- und Gelenktraining

50 Termine: Di. ab 10.09.2024

17:30 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5904 Reha Sport „Fit & Gesund: Rücken- und Gelenktraining für mehr Lebensqualität“

50 Termine: Do. ab 05.09.2024

18:15 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5905 Vitality Boost: Funktionstraining und Fitness für ein starkes Leben

50 Termine: Do. ab 29.08.2024

19:15 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

**„Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.“ (Laozi)**



Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten in unserem Programmbereich „Gesundes Leben“ inspirieren und erkunden Sie, wie Sie mit der KVHS Helmstedt einen Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben finden können.



Von Aqua Aerobic bis hin zu Progressiver Muskelentspannung bieten wir Ihnen eine vielfältige Auswahl an Gesundheitskursen. Erfahrene Kursleiterinnen und Kursleiter stehen Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Unsere Gesundheitskurse sind zum großen Teil mit dem Qualitätssiegel des Zentralen Prüfungsverbands der Prävention (ZPP) zertifiziert. Dies garantiert Ihnen nicht nur eine hohe Qualität und Wirksamkeit unserer Kurse, sondern ermöglicht Ihnen auch die Anerkennung und Erstattung der Kosten durch Ihre Krankenkasse.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten der Kostenübernahme für Ihren gewählten Gesundheitskurs.



Im Rahmen unseres Programmes bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Angeboten zu den unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Förderung eines gesunden Lebensstils. Entdecken Sie die Fülle von Kursen zum Thema Gesundheit und Ernährung, die Ihnen helfen können, Ihre individuellen Ziele zu finden und zu erreichen.



Melden Sie sich noch heute für einen unserer Gesundheitskurse an und investieren Sie in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

Alle Kurse aus dem Gesundheitsbereich finden Sie hier:



Ansprechpartner:

Guido Ide

Tel.: 05351 1204 17

Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de

Die **junge vhs** bei der KVHS Helmstedt

Die KVHS Helmstedt wendet sich im Rahmen der „jungen vhs“ nun auch an euch: die Schülerinnen und Schüler im Landkreis Helmstedt. Unser Programm für euch, soll Lernen und Spaß miteinander verbindet.



Wir möchten eure Kreativität fördern und neue Kenntnisse vermitteln. Mit diesen Kursen wollen wir aber nicht nur Fertigkeiten vermitteln, die euch auf eurem Bildungsweg unterstützen oder eure Freizeit bereichern. Wir möchten euch auch auf dem Weg zum Erwachsenwerden begleiten und helfen, eure Fähigkeiten zu erkennen.

Schaut euch unser Programm für Schülerinnen und Schüler an, vielleicht ist ja etwas dabei, was euch interessiert.



Besucht uns mal auf www.kvhs-helmstedt.de oder schaut auf unsere Accounts bei Facebook und Instagram. Dort informieren wir über Neuigkeiten. Denn wir stehen mit unserem Programm der „jungen vhs“ noch ganz am Anfang und werden es regelmäßig erweitern. Dabei möchten wir eure Wünsche berücksichtigen.

Eure Ideen und Wünsche interessieren uns!

Auszüge aus dem Programm **junge vhs**:

- 5730 Flinke Finger - Tastschreiben...
ab Klasse 5
14.10. - 18.10.24, 10:00 – 13:15 Uhr
- 5731 Mit MS Office Grundlagen fit für Schule,....
ab Klasse 7
25./26.10.24 – 15:00 – 18:30 h / 10:00 - 13:15 Uhr
- 5742 Häkeln lernen - Schnupperkurs
ab Klasse 5
26./27.10.24, 11:30 – 13:00 Uhr
- 5751 Selbstverteidigung für Schülerinnen/Schüler
Klasse 2 - 6
23.11., 30.11., 07.12., 14.12.24, 10:00 – 13:15 Uhr
- 5752 Zumba - Schnupperkurs
Klasse 1 - 4
21.09.24, 10:00 –11:30 Uhr
- 5753 Zumba - Schnupperkurs
Klasse 5 - 8
21.09.24, 11:30 - 13:15 Uhr
- 5770 Internationale Lieblingsgerichte 1
ab Klasse 5
22.10.24, 16:00 – 19:00 Uhr
- 5782 Plätzchen backen in der Weihnachtszeit
Klasse 1 - 4
06./07.12.24, 15:00 - 17:15 h / 10:30 –12:45 Uhr
- 5784 Leckere Geschenke selber machen...
ab Klasse 5
13./14.12.24, 15:00 - 17:15 h / 10:30 - 12:45 Uhr
- 5793 Bunte Ferienwoche „Herbst“
Klasse 1 - 4
14.10. - 18.10.24, 10:00 – 13:15 Uhr



Ihr habt nicht den passenden Kurs für euch gefunden? Dann schreibt uns eine Mail und sagt uns, was ihr vermisst oder was euch interessieren würde. Wir versuchen dann, eure Wünsche zu realisieren.



Fragen und Tipps zur **junge vhs**?
Wendet euch an
Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de
oder **05351 1204 36**.

Die Jungs aus der 5c sind immer wieder blöd zu dir?
Dir fehlen die Worte um dich zu wehren?

Sei mutig und verteidige dich!

Selbstverteidigung
für Schülerinnen und Schüler
Klasse 2 - 6
an 3 x Samstags ab 23.11.24
10:00 - 13:15 Uhr
Infos unter 05351/1204-36

Kursprogramm Schöningen

7030 Ton in meinen Händen

9 Termine: Di. ab 27.08.2024
18:30 - 20:45 Uhr, Grundschule Schöningen

7046 Englisch B2-e

für Teilnehmende mit sehr guten Englischkenntnissen
13 Termine: Do. ab 29.08.2024
18:15 - 19:45 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7050 Deutsch lesen und schreiben 1

31 Termine: Mo. ab 02.09.2024
08:30 - 11:00 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7051 Deutsch lesen und schreiben 2

33 Termine: Mo. ab 04.11.2024
11:15 - 13:30 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7058 Einfach Yoga - Hatha Yoga

16 Termine: Fr. ab 09.08.2024
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7060 Qigong

12 Termine: Mo. ab 26.08.2024
18:45 - 20:15 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7061 Qigong

12 Termine: Di. ab 27.08.2024
18:30 - 20:00 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7074 Indische Küche - Namaste!

Vegetarische und vegane Rezepte
Di. 03.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße

7075 Indische Küche - Namaste!

Vegetarische und vegane Rezepte
Di. 05.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße

Kursprogramm Königslutter

7760 Spanisch A1-d

15 Termine: Di. ab 27.08.2024
18:30 - 20:00 Uhr
Haupt- und Realschule Königslutter

7770 Conversación en Español B2

15 Termine: Di. ab 27.08.2024
17:00 - 18:30 Uhr
Haupt- und Realschule Königslutter

7851 Wirbelsäulengymnastik 1

12 Termine: Mo. ab 30.09.2024
17:00 - 17:45 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

7852 Wirbelsäulengymnastik 2

12 Termine: Mo. ab 30.09.2024
19:15 - 20:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

7862 Aqua-Fitness 1

7 Termine: Di. ab 01.10.2024
17:30 - 18:15 Uhr, Hallenbad

7863 Aqua Aerobic

7 Termine: Di. ab 01.10.2024
18:15 - 19:00 Uhr, Hallenbad

7864 Aqua - Jogging

7 Termine: Di. ab 01.10.2024
19:10 - 19:55 Uhr, Hallenbad

7870 Reha Sport „Fit & Gesund: Rücken- und Gelenktraining für mehr Lebensqualität“

50 Termine: Mi. ab 28.08.2024
13:30 - 14:15 Uhr, Wilhelm-Bode-Halle

7871 Reha Sport „Fit & Gesund: Rücken- und Gelenktraining für mehr Lebensqualität“

50 Termine: Mi. ab 28.08.2024
14:15 - 15:00 Uhr, Wilhelm-Bode-Halle



8000 Next Level in der Mensch - Hund - Beziehung

So. 10.11.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8002 Erholsame Nächte - entspannte Eltern

Für Eltern von Babys und Kleinkindern im Alter von
6 Monate bis 3 Jahre
3 Termine: Sa. ab 09.11.2024
15:30 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8003 Babyschlaf - verstehen, begleiten und fördern

Für werdende Eltern und Eltern von Babys im Alter
von 0 bis ca. 4 Monate
Mi. 16.10.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8018 Gitarre - es geht immer weiter

Aufbaukurs
12 Termine: Mi. ab 04.09.2024
18:15 - 19:45 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8019 Gitarre - ganz easy!

Aufbaukurs
12 Termine: Do. ab 05.09.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8023 Melodiegitarre

10 Termine: Di. ab 27.08.2024
17:00 - 18:30 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8024 Begleitgitarre für Fortgeschrittene

10 Termine: Di. ab 13.08.2024
17:45 - 19:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8032 Weg von der Theke - rauf auf die Tanzfläche

Grundkurs für Paare
5 Termine: Fr. ab 06.09.2024
20:00 - 21:30 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8050 Metallverarbeitung I

Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 20.08.2024
17:00 - 20:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8051 Metallverarbeitung II

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 11.09.2024
17:30 - 20:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8052 Metallverarbeitung III

Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 24.09.2024
17:00 - 20:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8053 Metallverarbeitung IV

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 23.10.2024
17:30 - 20:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8054 Metallverarbeitung V

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 13.11.2024
17:30 - 20:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8056 Weihnachtsschmieden

Sa. 07.12.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8060 Eichenstelen

Leuchtende Kunstwerke -
Blick- und Lichtfang für den Garten
Sa. 12.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8073 Altes Handwerk neu gedacht

Flechten mit Weide, Peddigrohr und Schnüren
Sa. 02.11.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

Ein Handwerk mit Tradition:

Korbflechten

Mein Name ist Bernd Riechel und von Beruf bin ich Ingenieur und Korbflechter. Ich habe in den letzten 30 Jahren Menschen mit einer Behinderung das alte Handwerk des Korb- und Stuhlflechtens vermittelt.



Seit einigen Jahren gebe ich mein Wissen und Können in Kursen an verschiedenen Volkshochschulen weiter. Es handelt sich um Tageskurse. Jeder Teilnehmende fertigt in ca. 8 Stunden einen Korb, ein Tablett, ein Sitzgeflecht auf einen Hocker, u. ä. an.



Ein geflochtener Weidenkorb

ist etwas Feines und vor allen Dingen aufgrund der verwendeten Naturmaterialien nachhaltig und ressourcenschonend. Auch defekte Hocker und Stühle mit Sitzflächen und Lehnen aus Binsen- oder Korbgeflecht können problemlos erneuert werden, wenn man es denn kann.



Zu Hause in meiner eigenen Werkstatt biete ich auch Wochenendseminare an. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie Interesse haben ebenfalls das alte Handwerk zu erlernen und sich ein individuelles Stück unter meiner Anleitung anfertigen möchten.



**Schauen Sie sich doch mal
unser komplettes Kursangebot
in Scheppau an!**

Ansprechpartnerin:
Melanie Bosse
Tel.: 05306/ 912608
Melanie.Bosse@kvhs-helmstedt.de



Kursprogramm Scheppau

8074 Wir spinnen und drehen am Rad

6 Termine: Mi. ab 13.11.2024
18:00 - 20:15 Uhr, Tadewald, Alte Dorfstr. 26,
38154 Ochsendorf

8075 Filzfantasien

So. 29.09.2024, 10:00 - 15:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8078 Kreative Tonarbeiten

Kleingruppe
6 Termine: Do. ab 14.11.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Tadewald, Alte Dorfstr. 26, 38154 Ochsendorf

8091 Steinbildhauerkurs für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Sa. 21.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
So. 22.09.2024, 09:00 - 14:00 Uhr
Rottorf, Sunstedter Str. 1

8093 Porzellanmalerei

5 Termine: Mo. ab 26.08.2024
10:00 - 13:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8095 Maltag - ein bunter Tag

Sa. 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8101 Der Bier-Baukasten

Ein System - viele unterschiedliche Bierstile
2 Termine: Mi. ab 23.10.2024
18:00 - 21:00 Uhr
Brauwerk 2010, Am Markt 3, Königslutter

8141 Erste Hilfe am Kind

Erste Hilfe in Bildungs- und
Betreuungseinrichtungen für Kinder
Sa. 14.12.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8213 Fußreflexzonenmassage

- Die eigenen Selbstheilungskräfte entdecken -
So. 27.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8214 Fußreflexzonenmassage II

Aufbaukurs für Fortgeschrittene
Sa. 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
So. 24.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8217 Yoga für jeden

12 Termine: Mo. ab 16.09.2024
18:15 - 19:45 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8218 Hatha-Yoga Anfängerkurs

14 Termine: Mo. ab 19.08.2024
19:30 - 21:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8222 Yoga am Abend

10 Termine: Do. ab 29.08.2024
19:30 - 21:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8227 Kundalini Yoga für Frauen ab 40

Fit und attraktiv durch die Wechseljahre
Sa. 30.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8229 Tai Chi Chuan

Pekingform
8 Termine: Mi. ab 16.10.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8231 Meditation

14 Termine: Di. ab 27.08.2024
19:30 - 21:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1



Kursprogramm Grasleben - Velpke - Lehre

8500 Kochen und Genießen

4 Termine: Di. ab 05.11.2024
17:30 - 20:45 Uhr, Schule Grasleben

8501 Kochen und Genießen

3 Termine: Do. ab 07.11.2024
17:30 - 20:45 Uhr, Schule Grasleben

8542 Kreative Tonarbeiten

Aufbaukurs
5 Termine: Do. ab 17.10.2024
19:00 - 22:15 Uhr, Schule Grasleben
(Eingang Gartenstraße), Werkraum

9021 Für Frauen, die nie den Faden verlieren

Handarbeiten für Einsteiger und Einsteigerinnen sowie
Können und Könneninnen
8 Termine: Mi. ab 18.09.2024, 09:00 - 11:30 Uhr
Evangelisches Gemeindezentrum Velpke

9050 Yoga

12 Termine: Di. ab 27.08.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Velpke, Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9051 Yoga

12 Termine: Di. ab 27.08.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Velpke, Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9060 Qigong

Selbsthilfemethoden zum Wohlbefinden
aus dem Reich der Mitte
10 Termine: Mi. ab 04.09.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
Velpke, Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9000 Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtliche Hilfe für pflegebedürftige Menschen
in Ihrer Nähe
2 Termine: Mo. ab 16.09.2024, 17:00 - 20:15 Uhr
Velpke, Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9045 Spanisch von Anfang an A1-a

10 Termine: Mo. ab 26.08.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Velpke, Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9047 Spanisch B1-a

10 Termine: Mi. ab 28.08.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Velpke, Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9540 Spanisch A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
13 Termine: Di. ab 10.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Rathaus Gemeinde Lehre, Marktstr. 10



vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Was ist vhs.wissen live?

vhs.wissen live – das sind hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft, an welchen Sie digital teilnehmen und anschließend live mit ihnen diskutieren können.



Kursprogramm Online (Zoom)

9601 Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Mo. 23.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9602 Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Mi. 25.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9603 Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Di. 01.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9604 Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Di. 08.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9605 Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

So. 13.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9606 Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Do. 17.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9607 Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

So. 03.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9608 Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

Mi. 06.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9609 Kant: Die Revolution des Denkens

Do. 14.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9610 Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Do. 21.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9611 Das Internet der Tiere

Mo. 25.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9612 Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Mo. 02.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9613 KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Mi. 04.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9614 Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Mi. 04.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

9615 Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek

Do. 12.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr



Wie kann ich an diesen Vorträgen teilnehmen?

Zu diesen Veranstaltungen können Sie sich per E-Mail oder telefonisch anmelden. Etwa ein bis zwei Tage vor Beginn erhalten Sie von uns einen Link und ein Passwort für diese Veranstaltung auf Ihre E-Mailadresse geschickt. Diesen Link müssen Sie zur Veranstaltung nur in Ihrem Browser eingeben, Passwort hinzufügen und schon können Sie der Veranstaltung entweder mit Kopfhörern oder mit Lautsprechern folgen.

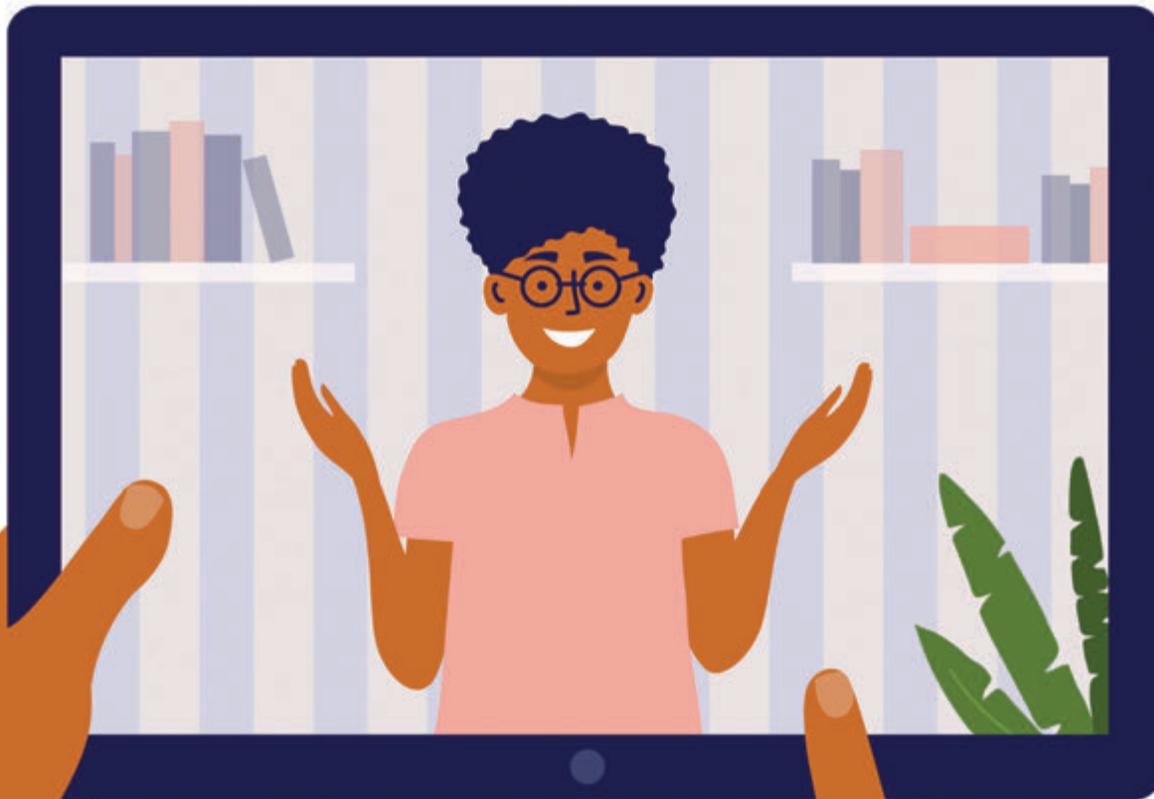
Wir wünschen viel Spaß dabei und vor allem viele neue und interessante Erkenntnisse.



Weitere Details zu den Vorträgen finden Sie hier:



**Seien Sie neugierig
- probieren Sie es aus!**





auf unserer Website:
www.kvhs-helmstedt.de



über unsere E-Mail:
info@kvhs-helmstedt.de



Weitere Informationen zu unseren Kursen, unsere Geschäftsbedingungen und unsere Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Website:

www.kvhs-helmstedt.de.

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen zu unserem Kursprogramm haben:

05351 1204 0 und die jeweiligen **Studienleitungen**.

Unsere Teilnahmebedingungen finden Sie außerdem hier:



Möchten Sie regelmäßig über unsere aktuellen Angebote informiert werden? Abonnieren Sie unseren Newsletter:



Anmeldung

Kurs-Nr.

Kurstitel

Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ / Ort

Tel. / Fax

E-Mail

Ich melde mich für diesen Kurs verbindlich an.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Bildungsurlauben!

Die Teilnahmebedingungen der KVHS Helmstedt erkenne ich an und verpflichte mich zur Zahlung des angegebenen Entgelts und eventuell anfallender Materialkosten. Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von dieser Zahlungspflicht.

Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter)

Vermerk der KVHS Ermäßigungsnachweis hat vorgelegen

Um am Kurs teilzunehmen benötige ich zusätzliche Hilfe (körperliche Einschränkung)

Ich bezahle mit SEPA-Lastschriftmandat (Bankeinzug)

(Kontoinhaber/-in, sofern nicht mit dem/der Teilnehmer/in identisch)

Das Mandat liegt vor bzw. wird schriftlich von mir im Original eingereicht.

Die Vorlage finden Sie hinten im Heft oder unter www.kvhs-helmstedt.de/sepa

Ich beantrage Ermäßigung.

Den Nachweis habe ich beigefügt.

Bitte senden Sie mir künftig den Newsletter der KVHS Helmstedt per E-Mail zu.

Datenschutzhinweis: Diese Angaben werden gespeichert und ausschließlich für interne Zwecke der KVHS verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Anmeldung erfasst

Kopie an AST

● **Anmeldungen** mit dieser Karte wie auch per Fax sind verbindlich. Die Teilnahmebedingungen werden hiermit anerkannt.

● **Die Zahlung** ist für Sie am einfachsten über Lastschriftverfahren! Wichtig: Bankverbindung angeben!

● **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!** Kommen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Nur zu Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie bis vier Wochen vor Beginn die Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

● **Abmeldungen** müssen Sie rechtzeitig schriftlich an die KVHS-Geschäftsstelle richten. Fortbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung (siehe Teilnahmebedingungen).

FAX-Anmeldung: 05351/ 1204-13



Postkarte

**Kreisvolkshochschule
Helmstedt**

Bötticherstraße 2

38350 Helmstedt

● **Anmeldungen** mit dieser Karte wie auch per Fax sind verbindlich. Die Teilnahmebedingungen werden hiermit anerkannt.

● **Die Zahlung** ist für Sie am einfachsten über Lastschriftverfahren! Wichtig: Bankverbindung angeben!

● **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!** Kommen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Nur zu Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie bis vier Wochen vor Beginn die Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

● **Abmeldungen** müssen Sie rechtzeitig schriftlich an die KVHS-Geschäftsstelle richten. Fortbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung (siehe Teilnahmebedingungen).

FAX-Anmeldung: 05351/ 1204-13



Postkarte

**Kreisvolkshochschule
Helmstedt**

Bötticherstraße 2

38350 Helmstedt

Anmeldung

Kurs-Nr.

Kurstitel

Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ / Ort

Tel. / Fax

E-Mail

Ich melde mich für diesen Kurs verbindlich an.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Bildungsurlauben!

Die Teilnahmebedingungen der KVHS Helmstedt erkenne ich an und verpflichte mich zur Zahlung des angegebenen Entgelts und eventuell anfallender Materialkosten. Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von dieser Zahlungspflicht.

Um am Kurs teilzunehmen benötige ich zusätzliche Hilfe (körperliche Einschränkung)

Ich bezahle mit SEPA-Lastschriftmandat (Bankeinzug)

(Kontoinhaber/-in, sofern nicht mit dem/der Teilnehmer/in identisch)

Das Mandat liegt vor bzw. wird schriftlich von mir im Original eingereicht.

Die Vorlage finden Sie hinten im Heft oder unter www.kvhs-helmstedt.de/sepa

Ich beantrage Ermäßigung.

Den Nachweis habe ich beigelegt.

Bitte senden Sie mir künftig den Newsletter der KVHS Helmstedt per E-Mail zu.

Datenschutzhinweis: Diese Angaben werden gespeichert und ausschließlich für interne Zwecke der KVHS verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter)

Vermerk der KVHS Ermäßigungsnachweis hat vorgelegen

Anmeldung erfasst

Kopie an AST



Bildungsurlaub - so einfach geht das!

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz können Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen innerhalb von zwei Kalenderjahren zehn Arbeitstage Bildungsurlaub nehmen, wenn sie nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltungen besuchen. Einzelheiten entnehmen Sie bei Bedarf bitte dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz in der Fassung vom 25. Januar 1991, zuletzt geändert durch Gesetz vom 17. Dezember 1999 (Nds. GVBL. S. 430), das Sie in unserer Geschäftsstelle zusammen mit der Durchführungsverordnung einsehen können.

Alternativ schauen Sie im Internet unter www.aewb-nds.de, „Bildungsurlaub“ nach. Dort finden Sie alle wichtigen Informationen sowie einen „Ratgeber für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer“.



Beamte und Beamtinnen gelten nicht als Arbeitnehmer bzw. Arbeitnehmerinnen im Sinne des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes. Für sie richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub für Beamte und Beamtinnen und Richter und Richterinnen.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der KVHS ist die Anerkennung nach dem Bildungsurlaubsgesetz für Niedersachsen und Sachsen-Anhalt beantragt bzw. ausgesprochen.

Selbstverständlich stehen diese Seminare auch allen offen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Eine verbindliche schriftliche Anmeldung ist zwingend erforderlich, nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie die Bestätigung für den Arbeitgeber. Teilnehmende, die sich für Bildungsurlaubsseminare verbindlich angemeldet haben, können sich bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn schriftlich abmelden. Anderenfalls werden die festgesetzten Entgelte erhoben.

Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie in den einzelnen Fachbereichen auf unserer Homepage.



Unser Leitbild

Identität und Auftrag

Wir sind eine vom Landkreis Helmstedt getragene und vom Land Niedersachsen anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung, die sich als Zentrum für Weiterbildung, Kommunikation und Qualifizierung versteht. Unser Angebot umfasst allgemeine, politische, kulturelle und berufliche Bildung zu sozialverträglichen Preisen. Damit wollen attraktive Möglichkeiten für lebenslanges Lernen eröffnen und für Wirtschaft, soziale Einrichtungen und Verwaltungen der Region ein leistungsfähiger Partner sein.

Fähigkeiten

Wir können Bildungs-, Beratungs-, Integrations- und Freizeitangebote auf hohem Niveau entwickeln und durchführen. Dabei orientieren wir uns vorrangig an den Bildungsbedürfnissen der Menschen des Landkreises Helmstedt.

Kundinnen und Kunden

Unsere Kunden sind generell die Einwohner des Landkreises Helmstedt. Dabei richten wir unser Augenmerk auch auf spezielle Gruppen wie

- Beschäftigte in Betrieben der Region
- Zugewanderte und Geflüchtete
- Interessenten an Grundbildung

Leistungen

- Wir bieten:
- ein umfassendes und bezahlbares Bildungsangebot
- fachspezifische Weiterbildungen auf hohem Qualitätsniveau, anerkannte Abschlüsse und Zertifikate
- Möglichkeiten für Einzelne und Gruppen zur beruflichen, kulturellen und sozialen Entwicklung
- Weiterbildungsberatung durch fachkundiges Personal für die Lernenden, für Unternehmen und Organisationen
- Unterstützung für die Fortbildung der Lehrenden

Werte

Zu unseren Wertvorstellungen gehört:

- ein Angebot zu machen, das allen Mitbürgerinnen und Mitbürgern offensteht
- zuverlässig und seriös zu arbeiten
- demokratisch und tolerant sowie politisch und weltanschaulich neutral zu sein
- Chancengleichheit zu fördern, die Genderperspektive zu berücksichtigen und auf die Interessen und Bedürfnisse von Menschen mit unterschiedlichsten Einschränkungen einzugehen
- Verantwortung für eine nachhaltige regionale wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung mitzutragen
- Aspekte der Nachhaltigkeit in unsere Organisation und unser Bildungsangebot einzubeziehen
- die Lernenden und die Lernprozesse in den Mittelpunkt zu stellen
- unser Angebot am Gemeinwohl zu orientieren

Allgemeine Ziele

- die besten Möglichkeiten für gelingendes Lernen zu bieten
- hohe Professionalität und Marktorientierung, bestmögliche Qualität
- Nutzung digitaler Technik für kundenorientierten Service und ein Höchstmaß an Flexibilität
- betriebswirtschaftliches sowie kostenbewusstes Denken und Handeln

- Erhalt und Weiterentwicklung des Angebots
- angemessenes Lernumfeld, bedarfsgerechte Lerngruppengrößen, lernerorientierten Unterricht
- optimale Lernberatung und Lernbetreuung
- reibungslose Arbeitsabläufe, gute interne Kooperation und Kommunikation
- kontinuierliche Weiterentwicklung als lernende Organisation

Unsere Stärken / Ressourcen

Bei unserer Arbeit bauen wir auf

- qualifizierte Lehrkräfte mit erwachsenenpädagogischen Kompetenzen und ihre professionelle Fortbildung
- ein qualifiziertes, engagiertes, motiviertes KVHS-Team
- leistungsfähige Informations- und Beratungssysteme, erwachsenengerechte Räume, angemessene Ausstattung
- langjährige Erfahrung und staatliche Trägerschaft, Finanzierung durch Teilnehmerentgelte und öffentliche Mittel
- Kooperation mit anderen Bildungsträgern
- systematische Qualitätsentwicklung mit regelmäßiger Zertifizierung in einem staatlich anerkannten Verfahren

Gelungenes Lernen

bedeutet für uns,

- dass Sie unser Angebot attraktiv und nützlich fanden
- dass Sie Ihre persönlichen Möglichkeiten erweitern konnten
- dass Sie Ihr Lernen aktiv angegangen sind und mitgestaltet haben
- dass Sie sich bei uns wohl gefühlt haben
- dass Sie selbst Lernerfolge sehen und vielleicht auch Zertifikate erwerben
- dass Sie Lust haben, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten weiter auszubauen

Titelseite: Stock-Fotografie-ID:511869809, monkeybusinessimages
Rückseite: Stock-1351994000_ildar Abulkhanov
Seite 02: Stock-1652005910_AndreyPopov
Seite 04 /
Seite 05: Stock-529420569_Oko_SwanOmurphy
Seite 18: Stock-2152323440_Rudzhan Nagiev
Seite 19: Stock-1280456295_Vladimir Kononok
Seite 22: Stock-1395535068_Deagreez
Seite 23: Stock-1334517267_Yaroslav Astakhov
Seite 25: iStock-845981482_Jobalou
Seite 25: Stock-1310505601_gmast3r
Seite 30: Stock-667855148_PIKSEL
Seite 30: Stock-1417598587_Rana Hamid
Seite 31: Stock-488004741_ranplett
Seite 31: Stock-658599102_Ridofranz
Seite 32: Stock-165806703_skeeg
Seite 32: Stock-839295912_monkeybusinessimages
Seite 36: Stock-1300339772_whitemay
Seite 37: Stock-2004698425_ElcovaLana
Seite 37: Stock-956291790_ourlifelooklikeballoon
Seite 40: Stock-1628951888_wichayada suwanachun
Seite 42: Stock-1262946232_Olga Strelinkov
Seite 44: Stock-1451064371_Epiximages
Seite 47: Stock-117144388_sturti
Seite 50: Stock-503836757_scyther5
Seite 51: iStock-1026529244_ONYXprj





Kreisvolkshochschule
Helmstedt



Unser komplettes Kursprogramm finden
Sie online unter www.kvhs-helmstedt.de