



Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Wir schaffen mehr Miteinander. Unsere Kurse sind ein Melting Pot der Kulturen - und ein gutes Rezept für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn wir brauchen Austausch statt Ablehnung.

Informationen zu Ihrer KVHS

Vorwort	3
Ihr Team der KVHS	4
Zusätzliche Informationen transparent und verständlich erklärt	49
Teilnahmebedingungen	50

Kursprogramm Helmstedt 6

Schulabschlüsse	8
Gesellschaft, Kultur, Psychologie	9
Kreatives	13
EDV	16
Beruf und Qualifizierung	20
Sprache	21
Gesundes Leben	24
Junge VHS	30

Kursprogramm Außenstellen 32

Schöningen	32
Königslutter	33
Scheppau	36
Grasleben	43
Velpke	44

Kurs Highlights:

Zu Beginn eines jeden Themenbereiches finden Sie unsere Kurs-Highlights. Diese erkennen Sie an der farblichen Hervorhebung.



Grundbildung



Kultur & Gesellschaft



Kreative Bildung



Sprachen



EDV / Beruf & Qualifizierung



Gesundes Leben



Impressum

Anschrift:
Kreisvolkshochschule Helmstedt
Böttcherstraße 2
38350 Helmstedt

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

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

Entwurf und Gestaltung:
mko Werbeagentur

Redaktioneller Teil:
KVHS Helmstedt

Bildmaterial
KVHS Helmstedt, istock.com,
DDV (Frank Schemmann),
AdobeStock, GettyImages,
envato.com

Druck:
Onlineprinters

Druckauflage:
5.000 Stück

Beirat der Kreisvolkshochschule

Die aktuelle Übersicht
der Beiratsmitglieder
finden Sie unter
<https://beirat.kvhs-helmstedt.de>



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Bildungsinteressierte,

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem

Die meisten großen Dinge beginnen unscheinbar. Nicht auf einer großen Bühne. Nicht immer in einer großen Stadt. Sondern damit, dass ein paar Menschen zusammenkommen.

Neulich sagte jemand zu mir: „Es braucht nicht gemeinsame Ansichten, sondern gemeinsame Aussichten. Allen Widrigkeiten und ZuMUTungen zum Trotz“.

Jemand besucht einen Sprachkurs. Jemand lernt den Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Jemand hört einen Vortrag über Geschichte, Politik oder Literatur.

Menschen, die sich sonst nie begegnet wären, sitzen plötzlich in einem Raum und beschäftigen sich mit derselben Frage.

So entsteht Bildung. Und manchmal auch mehr.

Eine Volkshochschule verändert die Welt nicht über Nacht. Aber sie schafft Gelegenheiten: neugierig zu bleiben, sich einzumischen, andere Perspekti-

ven kennenzulernen und Neues auszuprobieren.

Gerade in einer ländlichen Region ist das nicht selbstverständlich. Und wir haben ein überraschend vielfältiges Programm – überzeugen Sie sich!

Deshalb freuen wir uns über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer, über jede neue Idee und über jedes Gespräch, das hier seinen Anfang nimmt.

Vielleicht entsteht daraus kein großes Projekt. Vielleicht keine Schlagzeile. Aber vielleicht ein neuer Gedanke. Eine neue Fähigkeit. Eine neue Verbindung. Und manchmal beginnt genau so etwas, das größer ist als wir zunächst ahnen.

Im Namen des gesamten KVHS-Teams: Herzlich willkommen!

Silja Kirsch

Direktorin der

Kreisvolkshochschule Helmstedt



Silja Kirsch
KVHS-Direktorin



Einfach online
zum Kurs
anmelden!

KVHS-Leitung



Silja Kirsch

Telefon: 05351 1204 -21
Silja.Kirsch@kvhs-helmstedt.de

KVHS-Direktorin
Pädagogische Leitung, Strategische Steuerung,
Bildungsentwicklung, Kooperationen und Repräsentation



Kerstin Schmidt

Telefon: 05351 1204 -35
Kerstin.Schmidt@kvhs-helmstedt.de

stellv. KVHS-Direktorin
Bildungscontrolling/Finanzen,
Abteilungsleitung Verwaltung, Freizeitheim Scheppau

Programmbereichsleitung



Thorsten Ballehr

Telefon: 05351 1204 -28
Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de

Programmbereichsleiter
EDV (Anwendungen und Support),
Internetauftritt, IT-Management, Digitales, KI



Guido Ide

Telefon: 05351 1204 -17
Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de

Programmbereichsleiter
Gesundes Leben, Inklusion



Silke Michael

Telefon: 05351 1204 -36
Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

Programmbereichsleiterin
Kultur & Kreatives, Mensch und Gesellschaft,
Berufliche Bildung, Social Media, Marketing und junge vhs



Anne Rach

Telefon: 05351 1204 -23
Anne.Rach@kvhs-helmstedt.de

Programmbereichsleiterin
Fremdsprachen, Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierung



Dennis Bluhm

Telefon: 05351/ 1204 -33
Dennis.Bluhm@kvhs-helmstedt.de

Koordination

Adresse / Öffnungszeiten

Kreisvolkshochschule Helmstedt
Bötticherstraße 2
38350 Helmstedt

Tel: 05351 1204 -0
Fax: 05351 1204 -13
E-Mail: info@kvhs-helmstedt.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 09.00 - 12.00 Uhr
Mo, Di, Do 14.00 - 15.30 Uhr

Allgemeine Verwaltung

**Annett Goetzke**

Telefon: 0535 1204 -22
Annett.Goetzke@kvhs-helmstedt.de

Sekretariat
Raummanagement, Kurssachbearbeitung

**Fabian Schmidt**

Telefon: 05351 1204 -15
Fabian.Schmidt@kvhs-helmstedt.de

Kundenservice und Kurssachbearbeitung

**Petra Blanck**

Telefon: 05351 1204 -14
Petra.Blanck@kvhs-helmstedt.de

Kundenservice und Kurssachbearbeitung
Administration Bildungsurlaube

**Sandra Jünemann**

Telefon: 05351 1204 -18
Sandra.Juenemann@kvhs-helmstedt.de

Kundenservice und Kurssachbearbeitung

**Agnetha Meyer**

Telefon: 05351 1204 -25
Agnetha.Meyer@kvhs-helmstedt.de

Kundenservice und Verwaltung
Lernförderung

Finanzwesen

**Annett Rönsch**

Telefon: 05351 1204 -37
Annett.Roensch@kvhs-helmstedt.de

Finanzbuchhaltung

**Elisabeth Bode**

Telefon: 05351 1204 -34
Elisabeth.Bode@kvhs-helmstedt.de

Finanzbuchhaltung

Freizeitheim Scheppau

**Holger Schliefkowitz**

Telefon: 05306 1847
Holger.Schliefkowitz@kvhs-helmstedt.de

Leitung

**Melanie Bosse**

Telefon: 05306 912608
Melanie.Bosse@kvhs-helmstedt.de

Kundenservice und Kurssachbearbeitung

Kursprogramm 2/2026



Kreisvolkshochschule Helmstedt
Bötticherstraße 2
38350 Helmstedt

Tel.: 05351 1204 -0
E-Mail: info@kvhs-helmstedt.de
www.kvhs-helmstedt.de



Komplettes
Kursangebot
online







Schulabschlüsse

Beratung Schulkurse



Ansprechpartner

Jonas Kolb

Tel. 05351 1204 -50

Jonas.Kolb@kvhs-helmstedt.de



1000 Hauptschulkurs

Eine Chance für jeden: Die KVHS Helmstedt bietet Erwachsenen die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nachzuholen. Ein Hauptschulabschluss erweitert Ihre persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten und beruflichen Perspektiven. Wir glauben daran, dass es nie zu spät ist, einen Schulabschluss zu erlangen und begleiten Sie in jeder Phase Ihres Lernprozesses sowie auf dem Weg zur Prüfung. In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sie stehen

Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite. So erreichen Sie ihre individuellen Lernziele. Der Hauptschulabschluss ebnet Ihnen den Weg auf den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt.

Bitte lassen Sie sich beraten: donnerstags in der Zeit von 9.00-12.00 Uhr und 13.00-15.00 Uhr in den Räumen der KVHS Helmstedt oder telefonisch: 05351 1204 -50 (Herr Jonas Kolb)

Vorbesprechung am 17.08.2026
ab 18.00 Uhr in Raum 228

Martina Hinz / Walter Hertel / Jennifer Lindup / Dr. Horst Eberhard Homann / Jonas Kolb

KVHS, Juleumshof
350,00 € (10 Monatsraten á 35,00 €, keine Ermäßigung), 234 UStd.
Mo., ab 24.08.2026,
18.00 - 20.15 Uhr, 62 Termine

1100 Realschulkurs

In ganz Deutschland gilt: Der Realschulabschluss (auch „mittlere Reife“ genannt) ist einer der wichtigsten Schulabschlüsse.

Man braucht ihn für Vieles:

Viele Ausbildungsberufe im kaufmännischen Bereich, in der Technik, im Gesundheitswesen, in der Verwaltung oder im Handwerk setzen den Realschulabschluss voraus. Mit dem Realschulabschluss kann man z.B. auf eine Fachoberschule gehen, dort macht man das Fachabitur. Man

kann auch auf ein Gymnasium oder eine Gesamtschule wechseln und dort das Abitur machen. Auch viele Berufsfachschulen verlangen den Realschulabschluss und für viele Stellen im öffentlichen Dienst (z. B. Polizei, Verwaltung, Justiz) ist mindestens der Realschulabschluss nötig.

Mit dem Realschulabschluss hat man bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt und mehr Möglichkeiten, sich weiterzubilden.

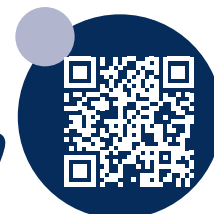
Ein Quereinstieg ist möglich.

Vorbesprechung am 17.08.2026
ab 18.00 Uhr in Raum 229

Bitte lassen Sie sich beraten: donnerstags in der Zeit von 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr in den Räumen der KVHS Helmstedt oder telefonisch: 05351 1204 -50 (Herr Jonas Kolb)

Walter Hertel / Kai Schmidt / Martina Hinz / Jennifer Lindup
KVHS, Juleumshof
770,00 € (11 Monatsraten á 70,00 €, keine Ermäßigung), 248 UStd.
Mo., ab 24.08.2026,
18.00 - 21.15 Uhr, 62 Termine

Einfach
online anmelden!





Gesellschaft Kultur | Psychologie

Weitere Kursangebote im Bereich Gesellschaft:



Ansprechpartnerin

Silke Michael

Tel. 05351 1204 -36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

Bildung auf Bestellung

Sie möchten ein Seminar oder einen Kurs speziell für Ihr Team oder Ihre Gruppe? Kein Problem! Wir organisieren maßgeschneiderte Veranstaltungen.

Sprechen Sie uns an –
wir beraten Sie gern.

2235 Auszeit für Eltern und Kind Gemeinsam entspannen und kreativ sein

Erleben Sie eine kleine Auszeit, zusammen mit ihrem Kind und lerne Sie gemeinsam auf entspannte und spielerische Weise die Einsatzmöglichkeiten und Wirkung von Klangschalen kennen. Mit verschiedenen Übungen können Sie und Ihr Kind gemeinsam entspannen und zugleich das gegenseitige Vertrauen und die Kommunikation miteinander stärken. Sie werden ein gemeinsames Klangfarbbild auf einer kleinen Leinwand anfertigen, das Sie anschließend mit nachhause nehmen können und immer an diesen gemeinsamen Nachmittag erinnern wird.

Gerade auch für Kinder, die nur schwer zur Ruhe kommen oder Schwierigkeiten mit der Steuerung ihrer Aufmerksamkeit haben, kann die Arbeit mit Klangschalen ein effektiver Weg sein, um in Ruhe und bei sich selbst anzukommen.

Genießen Sie diese gemeinsame und bereichernde Auszeit mit Ihrem Kind.

Für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kopfkissen, einen kleinen Nachmittagsnack und etwas zu trinken

Silke Riediger

KVHS, Juleumshof

22,20 €, 4 UStd.

Sa., 24.10.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

2240 Hochbegabung bei Kindern Workshop für Eltern

Familien mit besonders begabten Kindern spüren häufig, dass das Leben mit diesen Kindern eine große Herausforderung ist. Die Kinder sind sehr wissbegierig. Stellen viele Fragen und sind an ihrer Umwelt besonders interessiert. Sie lernen schnell und sind teilweise sehr feinfühlig. Dies kann zu Problemen in Kita, Schule und/oder dem häuslichen Umfeld führen. Welche Möglichkeiten gibt es, den Bedürfnissen dieser Kinder gerecht zu werden? Was brauchen die Kinder, um den Alltag gut bewältigen zu können? Lassen Sie uns auf die Suche nach Lösungen begeben.

Der Workshop wird interaktiv gestaltet werden. Neben einem Input zum Thema „Hochbegabung“ wird es Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Durchgeführt wird der Workshop von Dr. Frauke Stenzel, Leiterin der Elterngruppe der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. Braunschweig. Dr. Frauke Stenzel ist zudem Systemische Beraterin und Hochschuldozentin im Bereich Hochbegabung und Hochsensibilität.

Dr. Frauke Stenzel

KVHS, Juleumshof

37,00 €, 3 UStd.

Di., 15.09.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

2311 States of Mind - Lesung mit anschließendem Austausch

José Luis Salguero Martin liest aus seinem Buch „States of Mind“ – Blickwinkel der Lebenszeit – in dem er von Gesprächen mit den unterschiedlichsten Menschen berichtet. So fängt er sowohl Momente, als auch Schicksale ein, von denen wir hier erfahren. Diese verschiedenen Blickwinkel auf das Leben, die Teilhabe am Leben anderer Menschen, verdeutlicht uns unsere Vergänglichkeit und zeigt, dass die Zeit stetig voranschreitet und kein Augenblick zurückkehrt. Der Autor fragt: „Wenn alles in seine Zeit gewickelt ist, also endlich ist, und kein einziger Moment wiederkehrt, wie gehen wir mit diesem Wissen um?“

José Luis Salguero Martin
Pferdestall, Am Ludgerihof 5
Im Caritas-Zentrum (barrierefrei)
entgeltfrei, 3 UStd.
Fr., 13.11.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

JOSÉ LUIS SALGUERO MARTIN
STATES OF MIND
BLICKWINKEL DER LEBENSZEIT



2313 Gehirnfrische am Nachmittag Fit im Kopf - wach im Leben

Körperlich und geistig fit bleiben - wer wünscht sich das nicht? Die gute Nachricht lautet: Es ist nie zu spät, etwas dafür zu tun. Auch im besten Alter lässt sich noch so manches bewegen - und zwar nicht nur die Muskeln, sondern auch die kleinen grauen Zellen!

In unserem Kurs „Gehirnfrische am Nachmittag“ erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen und kleinen Veränderungen im Alltag Ihr Denkvermögen stärken können. Gemeinsam trainieren wir mit spielerischen Aufgaben und praktischen Tipps das Gedächtnis - ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude am Mitmachen.

Natürlich kommen auch Geselligkeit, gute Laune und Humor nicht zu kurz. Denn wer gemeinsam lacht, denkt bekanntlich doppelt so gut!

Carola Simon
KVHS, Juleumshof
37,00 €, 10 UStd.
Mi., ab 21.10.2026,
15.30 - 17.00 Uhr, 5 Termine

2320 Empowerment für Frauen Klarheit, Stärke & Kommunikation

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Selbstwahrnehmung schärfen, innere Blockaden erkennen und ihre persönliche Entwicklung aktiv gestalten möchten. In einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse klarer wahrnehmen und kommunizieren, sich achtsamer abgrenzen und ihre Ziele mit mehr Selbstvertrauen verfolgen. Gerade im beruflichen Umfeld ist es wichtig, sich hier der eigenen Stärken bewusst zu werden und diese zu nutzen.

Ob mit oder ohne Vorkenntnisse - dieser Kurs kombiniert praxisnahe Impulse aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Coaching und Kommunikationstraining, die direkt im Berufsleben sowie im Alltag anwendbar sind und bietet Raum für Austausch und persönliche Weiterentwicklung.

Carola Simon
KVHS, Juleumshof
43,60 €, 16 UStd.
Fr., ab 30.10.2026,
15.30 - 18.45 Uhr, 4 Termine

Anmeldeschluss verpasst?

Kein Problem! Fragen Sie einfach nach – oft sind noch Plätze frei. Wenn das der Fall ist, können Sie sich auch nach dem offiziellen Anmeldeschluss noch anmelden.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!



2410 Social Media, KI und ihre Macht in der Politik

5-Tagekurs / Bildungsurlaub

Ob Wahlen, Kampagnen oder gesellschaftliche Debatten – Social Media und Künstliche Intelligenz steuern zunehmend, wie wir Politik wahrnehmen, diskutieren und gestalten. Algorithmen entscheiden, welche Inhalte wir sehen, KI-gestützte Tools beeinflussen Kommunikation und Meinungsbildung, und Plattformen schaffen neue Möglichkeiten, aber auch Risiken für Demokratie und politische Teilhabe.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Social Media und KI die politische Landschaft verändern:

Welche Chancen und Gefahren bergen diese Technologien?

Wie wirken sich Algorithmen und personalisierte Inhalte auf unsere Meinungsbildung aus?

Welche Strategien nutzen Parteien, Aktivist:innen und Staaten im Netz? Und wie können wir selbst souverän und kritisch mit digitalen Informationen umgehen?

Der Kurs kombiniert Input, Diskus-

sion, Praxisbeispiele und interaktive Übungen. Sie lernen Tools und Techniken kennen, mit denen Social Media und KI in der Politik eingesetzt werden, und reflektieren gemeinsam, welche ethischen und gesellschaftlichen Fragen sich daraus ergeben.

Kersten Flenter
KVHS, Juleumshof
184,00 €, 40 UStd.

Mo. - Fr., 02.11.2026 - 06.11.2026,
09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine
Anmeldeschluss: 19.10.2026

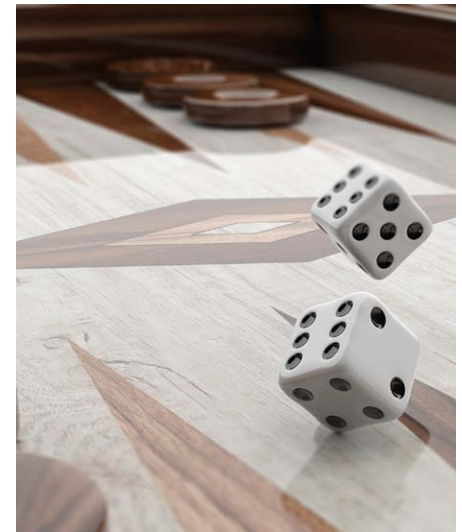
2710 Backgammon für Einsteiger Strategie, Spannung und Spielspaß

Backgammon ist eine der ältesten Brettspiele der Welt - und verbindet Taktik, Wahrscheinlichkeiten und eine gute Portion Psychologie. Heute liegt Backgammon wieder voll im Trend und in Weltstädten wie New York gibt es eigene Cafés und Bars für dieses Spiel.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Regeln, typische Spielsi-

tuationen und grundlegende Strategien kennen. Wir sprechen über die Geschichte des Spiels, üben das Ziehen der Steine, beschäftigen uns mit dem Verdoppelungswürfel und grundlegenden Eröffnungszügen. Verschiedene Spieltypen (Rennspiel, Blockadespiel, Haltespiel, Angriff) werden anhand vieler praktischer Beispiele vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt aber auf dem Spielen: Die Teilnehmenden probieren das Gelernte direkt aus, erhalten Feedback und können am Ende des Kurses an einem kleinen Abschlussturnier teilnehmen.

Volker Knieß
KVHS, Juleumshof
43,60 €, 12 UStd.
Do., ab 24.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,
6 Termine



2310 Quer Beet Gesprächsrunde

5 Termine: Fr. ab 06.11.2026
10:30 - 12:00 Uhr, KVHS,
Juleumshof

**2312 Nachbarschaftshilfe - was
ist das und wie kann ich
Nachbarschaftshelfer werden**

Do. 10.09.2026, 16:30 - 18:45 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas,
Am Markt 11

**2321 Frauen gehen in Führung –
mit mehr Mut zur Stimme**

Stimmbildung für Frauen
2 Termine: Fr. ab 23.10.2026
16:00 - 18:15 Uhr, KVHS,
Juleumshof

**2330 Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung und
Betreuungsvollmacht**

Was ist das eigentlich und wann wird
was notwendig?

Do. 15.10.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas,
Am Markt 11

**2331 Wie vererbe ich mein
Vermögen richtig?**

Streitvermeidende
Testamentsgestaltung
Do. 29.10.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas,
Am Markt 11

**Anmeldeschluss
verpasst?**

Kein Problem! Fragen Sie einfach
nach – oft sind noch Plätze frei.
Wenn das der Fall ist, können Sie
sich auch nach dem offiziellen An-
meldeschluss noch anmelden.

Einfach
online anmelden!



vhs Kreisvolkshochschule
Helmstedt

**Lass dich
mitreißen!**

Entdecke deinen Kurs. Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de

www.kvhs-helmstedt.de





Kreative Bildung

Weitere Kursangebote im Bereich Kreatives:



Ansprechpartnerin

Silke Michael

Tel. 05351 1204 -36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de



2782 Line Dance am Vormittag

Wie wäre es mit einem neuen Hobby mit Musik, Bewegung und viel Spaß? Line Dance könnte genau das Richtige für Sie sein. Wer Taktgefühl hat und sich gern bewegt oder tanzt, bringt schon einmal alles Wesentliche für dieses Hobby mit. Sie tanzen zwar allein (also nicht paarweise) - sind aber nicht allein, sondern haben Spaß in einer Gruppe. Mit guter Musik (Country, aktuelle Songs und Oldies) und viel Freude werden Schrittfolgen schnell erlernt, So trainieren Sie Ihren Körper und auch Ihren Geist.

Line Dance - ein Garant für Spaß und gute Laune!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Sportschuhe mit hellen Sohlen und Getränke

Doris Roloff

KVHS, Juleumshof

107,20 € pro Person, 24 UStd.

Do., ab 13.08.2026,

10.00 - 12.15 Uhr, 8 Termine

2783 Line Dance am Vormittag

Wie wäre es mit einem neuen Hobby mit Musik, Bewegung und viel Spaß? Line Dance könnte genau das Richtige für Sie sein. Wer Taktgefühl hat und sich gern bewegt oder tanzt, bringt schon einmal alles Wesentliche für dieses Hobby mit. Sie tanzen zwar allein (also nicht paarweise) - sind aber nicht allein, sondern haben Spaß in einer Gruppe. Mit guter Musik (Country, aktuelle Songs und Oldies) und viel Freude werden Schrittfolgen schnell erlernt, So trainieren Sie Ihren Körper und auch Ihren Geist. Line Dance - ein Garant für Spaß und gute Laune!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Sportschuhe mit hellen Sohlen und Getränke

Doris Roloff

KVHS, Juleumshof

107,20 € pro Person, 24 UStd.

Do., ab 29.10.2026,

10.00 - 12.15 Uhr, 8 Termine

2790 Tanztheater -

Begegnung in Bewegung

Tanz und Theater sprechen eine universelle Sprache. In diesem Kurs begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen, Geflüchtete und Einheimische, um gemeinsam künstlerisch aktiv zu werden. Unter der fachkundigen Anleitung zweier junger Theaterregisseurinnen aus der Ukraine entwickeln die Teilnehmenden eigene Szenen, Bewegungsfolgen und kleine Choreografien. Im Mittelpunkt stehen Ausdruck, Kreativität und das gemeinsame Erleben.

Das Tanztheater schafft einen geschützten Raum, in dem Barrieren (kulturell und sprachlich) abgebaut und neue Verbindungen geschaffen werden. In diesem Kurs legen wir somit besonderen Wert darauf, dass Deutsch gesprochen wird, so dass sich die Kenntnisse der Deutschen Sprache verbessern. So wird Integration lebendig und gegenseitiges Verständnis gefördert. Sprachliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - der Kurs ist offen für alle Interessierten, unabhängig von Herkunft, Alter oder Vorerfahrung.

Anna Leliushkina / Yekateryna Sirko
KVHS, Juleumshof
entgeltfrei, 119 UStd.

Di. / Fr., 25.08.2026 - 18.12.2026,
18.00 - 20.15 Uhr, 34 Termine

2811 Kränze binden für den Advent

In diesem Workshop lernt ihr, wie man wunderschöne Tisch- und/oder Türkränze bindet und diese adventlich dekoriert. Wer hat, kann gerne aus dem eigenen Garten etwas Strauch- oder Baumschnitt, kleinere Äste an denen Beeren hängen oder Tannenzapfen mitbringen und diese verarbeiten. Grundsätzlich bringt unsere Floristin Claudia Klose aber das benötigte Material mit. Bei Kaffee, Keksen und netten Gesprächen macht es dann gleich doppelt so viel Spaß. Wir läuten also ganz gemütlich die Adventszeit ein.

Wer sich die wunderbare Kreationen von Claudia Klose schon einmal anschauen möchte, findet sie auf Instagram und Facebook.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 25,00 € an, die mit der Kursgebühr zu entrichten sind.

Bitte mitbringen:
Gartenschere, Seitenschneider,
ggf. Handschuhe und Schürze

Claudia Klose
KVHS, Juleumshof
42,20 €, 4 UStd.
Sa., 21.11.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

**2933 Freies Atelier am Dienstag
Ein kreativer Wochenstart**

Ein Raum für Kreativität und Experimente, es wird auf Wünsche eingegangen und jeder hat die Möglichkeit, zum Ausprobieren. Ob in der Malerei oder in der Gestaltung. Frei wie ein Vogel den Alltag loslassen um sich mit Freuden ins Reich der Phantasie zu begeben.

Bitte mitbringen:
Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet.

Julia Wally-Wagner
KVHS, Juleumshof
70,00 €, 20 UStd.
Di., ab 03.11.2026,
18.00 - 21.00 Uhr, 5 Termine

2700 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Do. ab 20.08.2026
20:30 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2701 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Mi. ab 19.08.2026
17:30 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2702 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit 2 Jahren Vorkenntnissen
16 Termine: Di. ab 18.08.2026
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2703 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen 16 Termine: Do. ab 20.08.2026
19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2704 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Mi. ab 19.08.2026
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2705 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Do. ab 20.08.2026
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2706 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
16 Termine: Di. ab 18.08.2026
19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2707 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Di. ab 18.08.2026
17:30 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2800 Nähen für Fortgeschrittene

10 Termine: Do. ab 03.09.2026
17:30 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

Anmeldung zu Kursen

Sie können sich ganz bequem anmelden – online unter www.kvhs-helmstedt.de, per E-Mail (info@kvhs-helmstedt.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle in Helmstedt. Ihre schriftliche Anmeldung ist wichtig, damit wir Sie bei Änderungen oder Kursausfällen informieren können. *Vielen Dank!*

**2801 Nähen für Fortgeschrittene**

8 Termine: Fr. ab 04.09.2026
08:45 - 11:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2802 Kreatives Nähen - geringe Vorkenntnisse erforderlich

5 Termine: Mo. ab 02.11.2026
17:15 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

2803 Wir nähen einen Adventskalender - geringe Vorkenntnisse erforderlich

2 Termine: Do. ab 05.11.2026
17:30 - 19:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

2806 Nähen und Schneiden - für Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

5-Tageskurs / Bildungsurlaub
Mo. 26.10.2026 - Fr. 30.10.2026
09:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2807 Glasverarbeitung à la Tiffany

6 Termine: Mo. ab 26.10.2026
18:00 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2810 Filzen - Ein kreativer Samstagnachmittag

Sa. 14.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2900 Kalligrafie – Let's twist! Schriften mit besonderem Dreh – vhs.cloud

Sabine Pfeiffer
2 Termine: Di. ab 24.11.2026
17.30 - 19.45 Uhr, KVHS, Juleumshof

2920 Aquarellmalerei

7 Termine: Di. ab 29.09.2026
16:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2922 Malen mit Acrylfarben

6 Termine: Di. ab 27.10.2026
17:30 - 19:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

2930 Objekte aus Draht und Gips eigene Kunstwerke kreieren

Sa. 10.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2931 Maltag - Farbe her, Malen ist nicht schwer

So. 22.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2932 Ton Tag - Individuelles aus Ton

So. 15.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2934 Gießkeramik Workshop

DIY Trenddeko aus herstellen
Sa. 07.11.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2935 Gießkeramik Workshop

DIY Trenddeko aus herstellen
So. 22.11.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2940 Kreatives TON-Atelier im Herbst

5 Termine: Mi. ab 23.09.2026
17:00 - 19:15 Uhr, Gymnasium
Julianum, Goethestraße 1 a

2941 Weihnachtliches aus dem TON-Atelier

2 Termin: Mi. ab 11.11.2026
17:00 - 20:00 Uhr, Gymnasium
Julianum, Goethestraße 1 a



EDV

Weitere Kursangebote im Bereich EDV:



Ansprechpartner

Thorsten Ballehr

Tel. 05351 1204 -28

Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de



3064 Kurzvideos mit dem Smartphone – kleine Clips für Instagram & WhatsApp einfach mit Canva erstellen

Ideen entwickeln, Clips aufnehmen und Schritt für Schritt bearbeiten

Kurzvideos gehören heute zu den beliebtesten Formaten auf Social Media. In diesem Wochenendkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Ihrem Smartphone kurze Videoclips aufnehmen und diese anschließend in Canva

bearbeiten und gestalten. Sie entwickeln kleine Videoideen, probieren Aufnahmen vor der Kamera aus und setzen diese direkt um. So entstehen kurze Clips, die sich z. B. für Instagram, WhatsApp oder andere Social-Media-Kanäle eignen. Der Kurs kombiniert kurze Inputs mit praktischen Übungen im und außerhalb des Kursraums. Am Ende des Workshops haben Sie mehrere eigene Kurzvideos erstellt und wissen, wie Sie diese auch später leicht selbst produzieren können. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva, z. B. aus dem KVHS-Canva-Wochenendkurs.

Eigenes Smartphone, installierte Canva-App und Ihre Canva-Zugangsdaten.

Sandra Dirks
KVHS, Juleumshof
30,40 €, 8 UStd.
Sa., 14.11.2026, 09.00 - 16.00 Uhr



3066 Weihnachtswerkstatt:

Schöne Weihnachtsideen selbst gestalten – Geschenkpapier, Anhänger & digitale Grüße mit Canva

Kreative Designs für Adventskalender, Geschenke und digitale Weihnachtsgrüße

In dieser kreativen Weihnachtswerkstatt gestalten Sie mit Canva persönliche Ideen für die Advents- und Weihnachtszeit. Sie entwerfen eigenes Geschenkpapier zum Ausdrucken, Geschenkanhänger, kleine Aufkleber oder Mini-Verpackungen, z. B. für Adventskalender oder kleine Überraschungen. Außerdem erstellen Sie digitale Weihnachtsgrüße, die sich gut für WhatsApp oder Social Media eignen. Der Kurs bietet viele praktische Anregungen und kleine Gestaltungsaufgaben, die Sie direkt umsetzen können. Am Ende des Workshops haben Sie mehrere eigene Weihnachtsdesigns erstellt, die Sie sofort verwenden oder zu Hause weiterentwickeln können.

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in Canva, z. B. aus dem KVHS-Canva-Wochenendkurs.

Eigenes Smartphone, installierte Canva-App und Ihre Canva-Zugangsdaten.

Sandra Dirks
KVHS, Juleumshof
30,40 €, 8 UStd.
Sa., 21.11.2026, 09.00 - 16.00 Uhr

3155 Deepfakes erkennen & sich schützen - vhs.cloud

Künstliche Intelligenz kann heute täuschend echte Bilder, Videos und Stimmen erzeugen.

Sogenannte Deepfakes sind oft kaum noch von echten Inhalten zu unterscheiden – und werden zunehmend für Betrug, Manipulation oder Identitätsmissbrauch genutzt.

- Doch wie erkennt man solche Fälschungen?
- Und wie schützt man sich selbst und die eigene Familie?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Deepfakes funktionieren, woran Sie diese erkennen können und welche einfachen Maßnahmen Sie ergreifen können, um sich im Alltag zu schützen.

Verständlich erklärt. Praxisnah. Sofort umsetzbar.

Das nehmen Sie mit

- Deepfakes sicher erkennen
- typische Betrugsmaschen verstehen
- eigene Daten und Bilder besser schützen
- Risiken in sozialen Medien einschätzen
- sicherer mit KI und digitalen Inhalten umgehen

Ihre Vorteile

- Mehr Sicherheit im Alltag
- Schutz für Sie und Ihre Familie
- Klarheit statt Unsicherheit im Umgang mit KI
- sofort anwendbares Wissen

Rik Steinicke
Videokonferenz
VHS-Cloud
70,00 €, 20 UStd.
Mi., ab 09.09.2026,
16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine

KI-Kompetenzen fördern

Die KVHS bietet KI-Kompetenzkurse für Firmen, KMU, Vereine und Gruppen an. Die Kurse werden inhaltlich für Sie maßgeschneidert angepasst. Mit der Teilnahme wird die KI-Kompetenz nach dem KI-EU-Act nachgewiesen.

Ansprechpartner

Thorsten Ballehr

E-Mail: Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de

Tel: 05351 1204 -28



3160 Vibe Coding - vhs.cloud

Apps entwickeln mit KI – ganz ohne Programmierkenntnisse

Sie haben eine Idee für eine App oder ein digitales Tool – aber keine Programmierkenntnisse?
Oder Sie denken: „Das würde ich gerne umsetzen, aber ich kann nicht coden“?
Genau hier setzt Vibe Coding an.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit moderner KI Software entwickeln, ohne selbst programmieren zu müssen.

Statt komplizierter Programmiersprachen beschreiben Sie einfach Ihre Idee – und die KI setzt sie Schritt für Schritt um.
So entstehen aus Gedanken echte Anwendungen, Websites oder kleine Tools.

Sie erfahren, wie Sie:

- aus einer Idee eine funktionierende App machen
- KI gezielt steuern, statt planlos zu experimentieren
- typische Fehler vermeiden
- und Ihre Projekte Schritt für Schritt verbessern

Ohne Vorkenntnisse. Ohne Technik-Frust.

Rik Steinicke
Videokonferenz
VHS-Cloud
70,00 €, 20 UStd.
Fr., ab 11.09.2026,
16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine

3165 Content auf Knopfdruck

Die Content-Maschine 2026

„Ich weiß, ich müsste posten – aber was?“
Wenn Ihnen dieser Gedanke bekannt vorkommt, ist dieser Kurs genau für Sie gemacht.

Ständig Content erstellen, Ideen finden, posten – und trotzdem kaum Reichweite?
Viele Selbstständige, Unternehmen und Einsteiger verlieren hier täglich Zeit, Energie und Nerven.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der Content-Maschine 2025 Inhalte nicht mehr mühsam erstellen – sondern systematisch und auf Knopfdruck produzieren.

Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe von KI:

- Inhalte schneller erstellen
- klare Themen finden
- regelmäßig sichtbar werden
- und aus Content echte Kunden gewinnen

Ohne Technik-Chaos. Ohne stundenlange Planung.

Rik Steinicke
Videokonferenz
VHS-Cloud
70,00 €, 20 UStd.
Do., ab 10.09.2026,
16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine

3170 Google verstehen

SEO & Local SEO für Einsteiger

Wie funktioniert Google wirklich – und was braucht es, um sichtbar zu werden? Dieser Einsteigerkurs vermittelt Ihnen das Grundverständnis von Suchmaschinenoptimierung (SEO) und zeigt, wie Sie mit gezielten Maßnahmen auf Ihrer Website oder Ihrem Unternehmensprofil bei Google Maps besser gefunden werden. Anhand vieler Beispiele lernen Sie, was gute Inhalte ausmacht, wie Suchbegriffe recherchiert werden und wie Google-Ergebnisse entstehen.

Inhalte:

- Funktionsweise von Google & SEO-Grundlagen
- Keyword-Recherche: Wie finde ich die richtigen Begriffe?
- OnPage-Optimierung: Texte, Überschriften, Bilder
- Local SEO: Sichtbarkeit in Google Maps & Einträge
- Praxisübungen mit Live-Analysen von Teilnehmerseiten

Rik Steinicke
Videokonferenz
VHS-Cloud
70,00 €, 20 UStd.
Mo., ab 07.09.2026,
16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine

Auskünfte

Haben Sie Fragen? Sie erreichen uns telefonisch unter: 05351 1204 -0

3255 Laptop sowie Tablet Arbeit für Senioren mit Windows

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die den Umgang mit Laptop oder Tablet von Grund auf kennenlernen möchten. In ruhiger Lernatmosphäre werden die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt erklärt und gemeinsam geübt.

Sie lernen unter anderem, wie man das Gerät bedient, im Internet surft, E-Mails schreibt und Fotos anschaut. Auch Themen wie Videotelefonie sowie Sicherheit und Datenschutz im Internet werden behandelt.

Der Kurs ist praxisorientiert und besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet mit.

Georg Riebau
KVHS, Juleumshof
7,30 €, 6 UStd.
Mo., ab 31.08.2026,
10.00 - 12.30 Uhr, 2 Termine



3042 Fotostammtisch

9 Termine: Do. ab 13.08.2026
17:30 - 19:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

3060 Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Der Abschied von Adobe Photoshop
Mo. 09.11.2026 - Fr. 13.11.2026
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3062 Kreatives Gestalten mit Canva für Einsteiger - vhs.cloud / Wochenendkurs

2 Termine: Fr. ab 25.09.2026
16:00 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

3102 KI-Einstieg für Senioren

2 Termine: Mo. ab 24.08.2026
10:00 - 12:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3150 KI: vom Einstieg zur Automatisierung - vhs.cloud

5-Tageskurs / Bildungsurlaub
Mo. 19.10.2026 - Fr. 23.10.2026
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

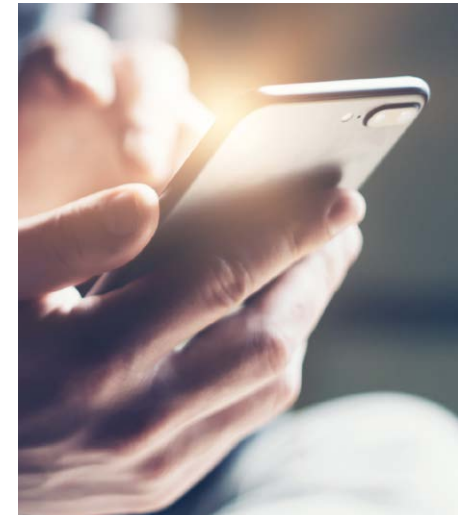


3200 Android-Smartphone Einsteigerkurs

Wochenendkurs
Fr. 06.11.2026, 16:00 - 19:15 Uhr
Sa. 07.11.2026, 09:00 - 12:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

3210 Android für Fortgeschrittene Wochenendkurs

Sa. 07.11.2026, 13:00 - 16:15 Uhr
So. 08.11.2026, 09:00 - 12:15 Uhr
KVHS, Juleumshof



3250 iPhone für Einsteiger Wochenendkurs

Fr. 28.08.2026, 16:00 - 18:30 Uhr
Sa. 29.08.2026, 10:00 - 12:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3428 Excel 2021 für Einsteiger - Xpertkurs

5-Tageskurs / Bildungsurlaub
Mo. 30.11.2026 - Fr. 04.12.2026
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3483 Fit im Büroalltag mit Office 2021

5-Tageskurs / Bildungsurlaub
Mo. 02.11.2026 - Fr. 06.11.2026
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof



Beruf und Qualifizierung

Ihre Ansprechpartnerin im Bereich Berufliche Bildung:



Silke Michael

Tel. 05351 1204 -36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

3870 Hochbegabung bei Kindern

Workshop für Pädagogen, Erzieher/-innen, Hortmitarbeitende und Grundschullehrende

In Kita, Hort und Grundschulen gibt es immer wieder hochbegabte Kinder. Diese Kinder sind sehr wissbegierig. Sie stellen viele Fragen und sind an ihrer Umwelt sehr interessiert. Sie lernen schnell und sind teilweise sehr feinfühlig. Sie sind in ihrer Entwicklung den gleichaltrigen Kindern in einigen Bereichen weit voraus.

Welche Besonderheiten und Bedürfnisse haben diese Kinder? Welche Möglichkeiten gibt es, diesen Bedürfnissen in den pädagogischen Einrichtungen gerecht zu werden? Diesen Fragen werden wir in diesem Workshop nachgehen. Wir wollen

Lösungen erarbeiten, die schnell und einfach in den beruflichen Alltag mit den Kindern umgesetzt werden können. Neben einem Input zum Thema „Hochbegabung“ wird es Gelegenheit geben, einige Themen/Praxisbeispiele einzubringen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Bringen Sie gerne Praxisbeispiele mit. Durchgeführt wird der Workshop von Dr. Frauke Stenzel, Leiterin der Elterngruppe der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. in Braunschweig. Dr. Frauke Stenzel ist zudem Systemische Beraterin und Hochschuldozentin im Bereich Hochbegabung und Hochsensibilität.

Dr. Frauke Stenzel
KVHS, Juleumshof
50,00 €, 5 UStd.
Di., 10.11.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

3800 Finanzbuchführung 1 mit **Xpert Business-Zertifikat**

24 Termine: Di. ab 03.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3801 Finanzbuchführung 2 mit **Xpert Business-Zertifikat**

22 Termine: Mo. ab 02.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3802 Finanzbuchführung 3 mit **DATEV**

16 Termine: Di. ab 03.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3804 Bilanzierung

20 Termine: Di. ab 03.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3806 Kosten- und Leistungsrechnung

20 Termine: Mo. ab 02.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3807 Controlling

20 Termine: Mo. ab 02.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3808 Betriebliche Steuerpraxis

22 Termine: Mo. ab 02.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3809 Lohn und Gehalt 1

24 Termine: Di. ab 03.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3810 Lohn und Gehalt 2

22 Termine: Mo. ab 02.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3811 Lohn und Gehalt 3 mit **DATEV**

16 Termine: Di. ab 03.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3813 Personalwirtschaft

20 Termine: Mo. ab 02.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3814 Einnahmen- Überschussrechnung

11 Termine: Mo. ab 02.11.2026
18:30 - 20:30 Uhr, Online

3821 Sicher auftreten - klar kommunizieren

5-Tageskurs / Bildungsurlaub
Mo. 12.10.2026 - Fr. 16.10.2026
09:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof



Sprache

Weitere Kursangebote im Bereich Sprachen:



Ansprechpartnerin

Anne Rach

Tel. 05351 1204 -23

Anne.Rach@kvhs-helmstedt.de



Englisch

4109 Englisch von Anfang an - A1

In diesem Einstiegskurs lernen oder wiederholen Sie Englisch ganz entspannt von Grund auf. Wir erlernen wichtigen Wortschatz und üben die richtige Aussprache. Mit der Grammatik beschäftigen wir uns nur dort, wo es für die korrekte Sprache wichtig ist. Im Vordergrund stehen die Kommunikation in einfachen Sätzen und Ausdrücke für typische Alltagssituationen. Let's start.

Lehrbuch wird im Kurs besprochen

Yevheniia Chernova
KVHS, Juleumshof
70,00 €, 20 UStd.
Mi., ab 02.09.2026,
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine

4146 Englisch B1/B2

Early evening conversation

You have a good command of English. This course provides an opportunity for discussions on various topics, reflecting the interests of those attending.
New participants are always welcome!

Trevor Howard
KVHS, Juleumshof
89,80 €, 26 UStd.
Do., ab 03.09.2026,
18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine

4111 Englisch

für Job und Alltag A1.2

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 26.10.2026 - Fr. 30.10.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4121 Englisch

für Job und Alltag A2.1

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 02.11.2026 - Fr. 06.11.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4126 Englisch

leicht und locker A2

Hybrid-Kurs / vhs.cloud

13 Termine: Di. ab 25.08.2026
15:00 - 16:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4127 Englisch

leicht und locker A2

Hybrid-Kurs / vhs.cloud

13 Termine: Di. ab 25.08.2026
16:45 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

4128 Englisch A2.2

12 Termine: Di. ab 01.09.2026
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4131 Englisch

für Job und Alltag A2.2

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 09.11.2026 - Fr. 13.11.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4141 Englisch

für Job und Alltag B1.1

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 16.11.2026 - Fr. 20.11.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4151 Englisch

für Job und Alltag B1.2

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 23.11.2026 - Fr. 27.11.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

Nicht gefunden, was Sie suchen?

Sprechen Sie uns an – wir bemühen uns, Ihre Kurswünsche zu erfüllen oder passende Alternativen anzubieten- und wir planen permanent weiter. Viele neue Kursangebote finden Sie bei auf unserer Homepage.

Sie haben eine Idee für einen Kurs, den es noch nicht gibt?

Wir freuen uns über Ihre Vorschläge, Wünsche und Anregungen! Gemeinsam gestalten wir unser Programm.



 Französisch
**4206 Französisch
für Job und Alltag A1**
5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 12.10.2026 - Fr. 16.10.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

**4222 Französisch von Anfang an -
vhs.cloud**

12 Termine: Fr. ab 18.09.2026
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

Sprachkurse

Sprachen sind mit uns nicht fremd!
Wenn Sie unsicher sind, welches
Kursniveau für Sie richtig ist, nutzen
Sie bitte unseren kostenlosen Ein-
stufungstest oder lassen Sie sich
beraten.

So finden Sie genau den Kurs, der zu
Ihnen passt.

**4225 Réapprenons le Français -
A1**
Hybrid-Kurs / vhs.cloud

12 Termine: Do. ab 17.09.2026
17:15 - 18:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

**4226 Französisch
für Job und Alltag A2**
5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 19.10.2026 - Fr. 23.10.2026
08:00 - 15:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

**4227 Französisch für die Reise A2
- vhs.cloud**

14 Termine: Fr. ab 04.09.2026
15:30 - 17:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

**4230 Conversation française
B1/B2**
Hybrid-Kurs / vhs.cloud

14 Termine: Do. ab 03.09.2026
15:30 - 17:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

 Italienisch
**4308 Italienisch von Anfang an
A1-a**

Ohne oder mit geringen Vorkennt-
nissen

Dieser Sprachkurs richtet sich an
Anfänger*innen, die keine oder sehr
geringe Sprachkenntnisse haben. Sie
lernen erste Wörter und Sätze, die
eine einfache Verständigung im Alltag
und auf Reisen ermöglichen. Das
Lehrbuch bietet zahlreiche Übungen
zu Wortschatz und Grammatik sowie
kleine Videos und landeskundliche
Informationen. Der Fokus liegt auf
dem praxisnahen Sprachgebrauch.

Lehrbuch:
Nuovo Espresso A1, Hueber-Verlag,
ISBN: 978-3-19-115438-7

Marianne Dettmer
KVHS, Juleumshof
83,20 €, 24 UStd.
Mi., ab 09.09.2026,
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Termine

4304 Italienisch A1.1
5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 05.10.2026 - Fr. 09.10.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4306 Italienisch von Anfang an

15 Termine: Mo. ab 24.08.2026
18:30 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4309 Italienisch A1-c

12 Termine: Do. ab 10.09.2026
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4320 Italienisch A2

15 Termine: Mo. ab 24.08.2026
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4334 Italienisch A2/B1

12 Termine: Di. ab 08.09.2026
16:30 - 18:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

 Spanisch
**4401 Spanisch für Job und Alltag
A1 (Teil 1)**
5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 12.10.2026 - Fr. 16.10.2026
08:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

**4406 Spanisch von Anfang an
A1-a**

15 Termine: Mi. ab 26.08.2026
18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4417 Spanisch A2-a

15 Termine: Do. ab 27.08.2026
18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4434 Spanisch B1

14 Termine: Do. ab 27.08.2026
19:00 - 20:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4449 Español B2 Conversación

14 Termine: Do. ab 27.08.2026
17:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

 Arabisch
**4617 Arabisch
von Anfang an**

Sie möchten Grundkenntnisse in Arabisch erwerben, um in den wichtigsten Situationen sprachlich zurechtzukommen? Hier erlernen Sie erste Wörter und einfache Sätze und bekommen interessante Informationen zur Kultur und zum Alltagsleben der arabischen Welt.

Lehrbuch:
„Kalamuna 1“, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-605253-4

Saad Dawood
KVHS, Juleumshof
83,20 €, 24 UStd.
Mi., ab 02.09.2026,
17.00 - 18.30 Uhr, 12 Termine

**4618 Arabisch
für Fortgeschrittene**

13 Termine: Di. ab 01.09.2026
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

 Dänisch
**4635 Dänisch
von Anfang an**

Ein neuer Kurs für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen.
Wir üben Dialoge und Alltagssituationen für Einkauf, Restaurantbesuch und typische Urlaubsthemen.

Lehrbuch:
Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005379-6

Anja Feyerabend
KVHS, Juleumshof
83,20 €, 24 UStd.
Mi., ab 26.08.2026,
18.45 - 20.15 Uhr, 12 Termine

4637 Dänisch A1-c

12 Termine: Mi. ab 26.08.2026
17:15 - 18:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

Lehrbücher

Kaufen Sie das angegebene Lehrbuch am besten erst nach dem ersten Kursabend, wenn Sie sicher sind, dass der Kurs für Sie passt.

So vermeiden Sie unnötige Ausgaben.


 Russisch
**4689 Russisch
von Anfang an**

Begrüßung und Verabschiedung, sich selbst und eine dritte Person verstehen, einfache Fragen und Aussagen formulieren zu Nationalität und Wohnort, Beruf und Familie, kyrillische Buchstaben lesen und schreiben u.a.

Lehrbuch:
Jasno! neu A1-A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-527674-1

Taisia Wertzner
KVHS, Juleumshof
103,00 €, 30 UStd.
Mi., ab 26.08.2026,
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine



Gesundes Leben

Weitere Kursangebote im Bereich Gesundes Leben:



Ansprechpartner

Guido Ide

Tel. 05351 1204 -17

Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de



5014 Hormonyoga - Wochenendkurs

Mehr Energie und Ausgeglichenheit
im Alltag

Neue Energie spüren und den Alltag bewusster gestalten: In diesem Workshop lernen Sie Hormonyoga als sanfte und zugleich aktivierende Praxis kennen.

Die Übungen verbinden einfache Bewegungsfolgen mit Atemtechniken und Entspannungselementen. So kann ein Gefühl von Ausgleich, Ruhe und neuer Vitalität entstehen. Der Workshop bietet einen ersten Einblick

in diese besondere Yogaform und lädt dazu ein, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen und neue Impulse für das persönliche Wohlbefinden mitzunehmen.

Geeignet für alle – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Bitte mitbringen:

Decke, warme Socken, eigene Matte, ggf. Kissen, ggf. Yogablock

Kerstin Bauer

KVHS, Juleumshof

20,50 €, 5 UStd.

Sa., 26.09.2026, 09.00 - 13.00 Uhr

5039 Adventlicher Einklang

Adventszeit - Zeit der Besinnung, Vorfreude, Innehalten, gemütlicher Stunden.

Mit wohligen Klängen und einer besinnlichen Geschichte stimmen wir uns auf die Adventszeit ein.

Decke, dicke Socken, kleines Kissen, etwas zu trinken

Silke Riediger

KVHS, Juleumshof

13,90 €, 3 UStd.

Sa., 28.11.2026, 16.30 - 19.00 Uhr

5110 Feel the Beat -

DanceFit für Frauen

Dieser Kurs verbindet das Beste aus Tanz und Fitness: Mit mitreißender Musik, einfachen Choreografien und viel Energie wird der ganze Körper in Bewegung gebracht. Schritt für Schritt tanzen wir uns fit, verbrennen dabei jede Menge Kalorien und stärken gleichzeitig Beine, Bauch und Po. Die Choreografien sind leicht nach zu tanzen und so aufgebaut, dass jeder sofort mitmachen kann – ganz egal, ob mit oder ohne Tanzerfahrung. Wichtig ist nur die Freude an Musik und Bewegung. Durch die dynamischen Bewegungskombinationen wird die Ausdauer verbessert, die Beweglichkeit gefördert und der Körper gekräftigt.

DanceFIT ist das perfekte Workout für alle, die sich gerne zur Musik bewegen, Kalorien verbrennen und mit ganz viel Spaß den Alltagsstress „wegtanzen“ wollen!

Anna Leliushkina

KVHS, Juleumshof

107,20 €, 24 UStd.

Mi., ab 09.09.2026,

19.00 - 20.30 Uhr, 12 Termine

Gesundheitskurse – Materialkosten

Unsere Kursleitungen kaufen alle Lebensmittel und Materialien sorgfältig ein. Die Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt. Der Abschlag, der mit der Kursgebühr abgerechnet wird, ist nach Anmeldeschluss nicht mehr erstattbar.

5120 Haltung zum Leben

Autorenlesung mit Interaktion

Stell dir vor, du hast schon immer einen riesigen Hebel für mentale Klarheit, emotionale Stabilität und langfristige Vitalität bei dir - und ihn bisher nicht bewusst genutzt. Eine aufrechte Haltung ist nicht nur evolutionäres Erbe, sondern der direkteste Weg, dein Gehirn umzuprogrammieren. Sie aktiviert nicht nur Muskeln, sondern sendet laufend Signale ans Gehirn: „Du bist sicher, wach und bereit.“ Das Ergebnis? Bessere Stressregulation. Mehr Kreativität. Höhere Resilienz. Victoria Keie hat in Dänemark Chiropraktik studiert und betreibt seit 2014 mit ihrem Mann die Praxis ChiroVitalis (Schöppenstedt).

Nun hat Sie ein Buch geschrieben und berichtet auf ihre frische und unkonventionelle Art von ihrem ganzheitlichen Ansatz, dem Einklang von Körper und Geist, wie Haltung und Atmung dein Gehirn booten und „was dein Arsch in der Hose damit zu tun hat.“

Der Körper ist kein Problem, das behoben werden muss. Er ist ein lebendiges, intelligentes System, das alles schon in sich trägt - Gesundheit, Kraft, Freude, Ganzheit. Wer sich bewusst aufrichtet und atmet, verändert nicht nur den Körper - das Gehirn lernt neu. Moderne Neurophysiologie bestätigt, was alte Yogis vor tausenden Jahren wussten: neue neuronale Muster entstehen und alte Gewohnheiten verlieren an Kraft. Das

ist Neuroplastizität in Aktion - und du kannst sie steuern. Es geht um dein Denken, Fühlen und deinen Körper. Und somit um deine Erlebnisse und dein volles Potenzial.

Victoria Heie liest einige Passagen aus ihrem Buch und veranschaulicht dann mit einigen praktischen Übungen und Alltags-Hacks, was kleine Veränderungen für eine große Wirkung auf unsere Stimmung, unseren Körper, unsere Energie und Klarheit haben.

Victoria Keie
KVHS, Juleumshof
entgeltfrei, 3 UStd.
Fr., 06.11.2026, 16.30 - 18.45 Uhr



5150 Wasserbewältigung und Wassersicherheit

Kinder ab 3-5 Jahre im Nichtschwimmerbecken

Bei der Wasserbewältigung werden Übungen aus der Wassergewöhnung vertieft (bzw. bei Neulingen vermittelt) und in spielerisch abwechslungsreichen Bewegungsaufgaben ohne Druck geübt, wie:

- ausatmen im Wasser
- tauchen mit offenen Augen
- gleiten
- auftreiben
- springen
- im Wasser bewegen
- im und unter Wasser orientieren

Ziel: Abbau von Berührungsangst mit Wasser und Sicherheit im Wasser vermitteln.

Bitte mitbringen:
Shorty-Neoprenanzug, Schwimmflügel, Handtuch, Duschzeug
Der Eintritt ins Schwimmbad muss separat erworben werden.

Kim Caroline Reimer
Julius-Bad, Stobenstraße 34
70,00 €, 12 UStd.
Di., ab 15.09.2026,
17.00 - 17.45 Uhr, 12 Termine

Auskünfte

Haben Sie Fragen? Sie erreichen uns telefonisch unter: 05351 1204 -0

5170 Intuitiv-meditatives Bogenschießen

Intuitiv–therapeutisch–meditatives
Bogenschießen
Fokussieren – Spannen – Lösen

In diesem besonderen Kurs steht nicht das sportliche Schießen im Vordergrund, sondern die innere Haltung. Schritt für Schritt führt Sie der Weg vom bewussten Stand über das ruhige Spannen des Bogens bis hin zum achtsamen Lösen des Pfeils. Wie im fernöstlichen Kyudo, jedoch in einer europäischen Tradition, geht es um die Verbindung von Konzentration, Körperwahrnehmung und mentaler Klarheit. Jeder Schuss wird zur Meditation in Bewegung – ein Spiegel für innere Ruhe, Ausrichtung und Gelassenheit. Begleitet werden die praktischen Schießübungen von gezielten Konzentrations- und Meditationsübungen, die helfen, den Geist zu fokussieren, den Körper zu entspannen und ganz im Augenblick zu sein. Diese Kombination macht das Bogenschießen zu einer wirk-samen Methode zur Stressreduktion, zur Förderung von Achtsamkeit und zur Stärkung der inneren Balance. Das intuitiv–therapeutische Bogen-schießen eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Menschen mit Vorkenntnissen. Die Übungen fördern die Selbstwahrnehmung, bauen Stress ab und stärken das Vertrauen in die eigene Zielkraft – im wahrsten Sinne des Wortes.

Bequeme Kleidung, flache Schuhe.
Leihbögen und Pfeile werden gestellt.
Materialkosten: 20,00 € sind im
Kursentgelt enthalten und werden mit
der Kursleitung verrechnet

Guido Ide
KVHS, Juleumshof
47,10 €, 7 UStd.
Fr., ab 06.11.2026,
17.00 - 17.45 Uhr, 7 Termine

5171 Bogenschießen für Einsteiger

Bogenschießen für Einsteiger –
Konzentration, Technik und Spaß

Sie wollten schon immer einmal das Bogenschießen ausprobieren? In diesem Kurs erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Grundlagen des intuitiven Bogenschießens. Ganz gleich, ob Sie aus Neugier, zur Förderung von Konzentration und Körpergefühl oder einfach zum Ausgleich vom Alltag teilnehmen möchten – hier sind Sie richtig. Wir arbeiten mit klassischen Sportbögen (ohne Visier), schießen auf kurze Distanzen und legen besonderen Wert auf eine saubere Technik: Vom richtigen Stand über das korrekte Spannen und Zielen bis hin zum kontrollierten Lösen des Pfeils. Schritt für Schritt lernen Sie, Ihre Bewegungen bewusst zu steuern und den Bogen sicher zu handhaben. Nach einer ausführlichen Einweisung in das Sportgerät und die Sicher-

heitsregeln trainieren wir in ruhiger Atmosphäre. Die Ausrüstung wird gestellt – Sie benötigen lediglich bequeme Kleidung und Freude an einer neuen Erfahrung. Der Kurs ist ideal für Erwachsene ohne Vorkenntnisse und eignet sich auch zur unterstützenden Bewegungsschulung, wie sie z. B. in Rehakliniken angeboten wird.

Bequeme Kleidung, flache Schuhe.
Leihbögen und Pfeile werden gestellt.
Materialkosten: 20,00 € sind im
Kursentgelt enthalten und werden mit
der Kursleitung verrechnet

Guido Ide
KVHS, Juleumshof
84,20 €, 14 UStd.
Fr., ab 06.11.2026,
18.00 - 19.30 Uhr, 7 Termine



5305 Bunte vollwertige Herbstküche

An drei Abenden werden Rezepte mit dem reichhaltigem Angebot der Herbstgemüsesorten zubereitet. Die vielfältige Kombination mit den geeigneten Garmethoden bietet für die veganische und vegane Küche, mit Erweiterungstipps für Fisch und Fleisch, jede Menge vollwertige Mahlzeiten.

Warenkunde und Zutatenberechnung geben Sicherheit und Motivation für's Nachkochen.

Bitte mitbringen:

Schürze, Spül- und Trockentuch, Boxen für Kostproben, Getränke.

Materialkosten: 45,00 € sind im Kursentgelt enthalten und werden mit der Kursleitung verrechnet

Almut Pfüller

KVHS, Juleumshof

113,50 €, 15 UStd.

Do., ab 03.09.2026,

17.15 - 21.00 Uhr, 3 Termine

Anmeldeschluss: 20.08.2026

5306 Meet and Eat

Miteinander an der Tafel sitzen, schmackhaftes Essen genießen, Menschen kennenlernen - an drei Abenden ist das möglich.

Den ersten Abend genießen Sie das Ergebnis eines Buffets, am nächsten bereiten Sie ein Menü mit mehreren Gängen zu, den dritten Abend bestimmen Ihre Wunschrezepte den Speiseplan.

Bitte mitbringen:

Schürze, Spül- und Trockentuch, Boxen für Kostproben, Getränke.

Materialkosten: 45,00 € sind im Kursentgelt enthalten und werden mit der Kursleitung verrechnet

Almut Pfüller

KVHS, Juleumshof

113,50 €, 15 UStd.

Do., ab 01.10.2026,

17.15 - 21.00 Uhr, 3 Termine

Anmeldeschluss: 17.09.2026

5320 Power Food für's Gehirn

Ein ergänzender Kurs zum Kurs „Gehirnfrische“

Körperlich und geistig fit bleiben – wer wünscht sich das nicht? Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, etwas dafür zu tun! Als perfekte Ergänzung zum Kurs „Gehirnfrische“ zeigt dieses Seminar, wie Power Food Ihre geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig unterstützt.

Sie erfahren, welche Lebensmittel Ihr Gehirn mit Energie versorgen – von omega-3-reichem Fisch über antioxidantienstarke Beeren bis hin zu Nüssen und grünem Blattgemüse. Gleichzeitig lernen Sie, was Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung hemmt und wie Sie das vermeiden können.

Praktisch und alltagstauglich: Alle Tipps lassen sich mühelos in Ihren Speiseplan integrieren. Und damit Sie nicht nur zuhören, sondern auch profitieren: Am zweiten Termin kochen wir gemeinsam gesunde, leckere Gerichte. Sie werden staunen – und schmecken! – wie gut Power Food für's Gehirn munden kann.

Carola Simon

KVHS, Juleumshof

30,50 €, 5 UStd.

Do., 10.09.2026, 15.30 - 17.00 Uhr

Do., 17.09.2026, 15.30 - 17.45 Uhr



5002 Autogenes Training für Anfänger und Anfängerinnen

Die Kraft, die Flügel verleiht
10 Termine: Mo. ab 14.09.2026
18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5003 Autogenes Training für Anfänger und Anfängerinnen

Die Kraft, die Flügel verleiht
10 Termine: Do. ab 17.09.2026
18:00 - 19:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5012 Yoga - Energie Boost

Ihr Energiekick für die Wochenmitte 7
Termine: Mi. ab 26.08.2026
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5013 Yoga - Energie Boost

Ihr Energiekick für die Wochenmitte 8
Termine: Mi. ab 28.10.2026
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5015 Yoga Balance

Im Spiel mit Yang (dynamisch, kraft-
voll) und Yin (ruhig, passiv) 8 Termine:
Mi. ab 28.10.2026
18:45 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5016 Yoga sanft

90 Minuten nur für Dich
7 Termine: Do. ab 27.08.2026
11:00 - 12:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5017 Yoga sanft

90 Minuten nur für Dich
8 Termine: Do. ab 29.10.2026
11:00 - 12:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5021 Yoga Workshop - Mit dem Yoga ins Wochenende starten!

Yoga Workshop für den Rücken und
Entspannung
Fr. 30.10.2026, 13:30 - 16:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5022 Yoga Workshop - Mit dem Yoga ins Wochenende starten!

Yoga Workshop für Atem und Acht-
samkeit und Entspannung
Fr. 27.11.2026, 13:30 - 16:30 Uhr
KVHS, Juleumshof



5025 Pilates

12 Termine: Mo. ab 31.08.2026
17:30 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5026 Pilates

12 Termine: Mo. ab 31.08.2026
18:45 - 19:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5027 Pilates

9 Termine: Mi. ab 02.09.2026
17:45 - 18:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5028 Pilates

9 Termine: Mi. ab 02.09.2026
19:00 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5029 Pilates

6 Termine: Do. ab 10.09.2026
17:00 - 18:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5030 Qi Gong

18fache Methode des Taiji QiGong,
Shi Ba Shi
12 Termine: Di. ab 01.09.2026
19:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5031 Qi Gong

Innen nährendes Qi Gong, Neiyang-
gong
12 Termine: Mo. ab 07.09.2026
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5032 Qi Gong

18fache Methode des TaijiQiGong,
Shi Ba Shi
10 Termine: Do. ab 17.09.2026
19:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5035 Tai Chi Chuan

Die 24er Pekingform
8 Termine: Mi. ab 28.10.2026
09:30 - 11:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5101 Rücken aktiv

Bewegen statt schonen
10 Termine: Do. ab 27.08.2026
09:00 - 10:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5112 Entspannte Schultern - Gelöster Nacken

Sa. 14.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5140 Babyschwimmen

12 Termine: Di. ab 15.09.2026
14:00 - 14:45 Uhr, Julius-Bad,
Stobenstraße 34



5141 Babyschwimmen

12 Termine: Di. ab 15.09.2026
14:45 - 15:30 Uhr, Julius-Bad,
Stobenstraße 34

5144 Bambinischwimmen

12 Termine: Di. ab 15.09.2026
15:30 - 16:15 Uhr, Julius-Bad,
Stobenstraße 34

5145 Bambinischwimmen

12 Termine: Di. ab 15.09.2026
16:15 - 17:00 Uhr, Julius-Bad,
Stobenstraße 34

5160 Aquapower 1

8 Termine: Di. ab 08.09.2026
17:00 - 17:45 Uhr,
Turnhalle Goethestraße

5161 Aquapower 2

8 Termine: Di. ab 08.09.2026
17:45 - 18:30 Uhr,
Turnhalle Goethestraße

5201 Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 05.10.2026 - Fr. 09.10.2026
08:00 - 15:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5215 Stressbewältigung und Resilienzförderung im Arbeitsalltag

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 26.10.2026 - Fr. 30.10.2026
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5216 Stressbewältigung und Resilienzförderung im Arbeitsalltag

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 09.11.2026 - Fr. 13.11.2026
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5230 Humor und Glück Deine Kraftquelle für den Alltag

Mo. 21.09.2026 - Fr. 25.09.2026
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5300 Asiatische Küche

Fr. 13.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5301 Thailändische Küche

Fr. 28.08.2026, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5310 Indische Küche in Helmstedt

Di. 06.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5311 Indische Küche in Helmstedt

Di. 01.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5408 Positive Psychologie -Aufbauseminar-

2-Tages-Seminar für Landkreismit-
arbeiter/-innen

2 Termine: Mi. ab 26.08.2026
09:00 - 17:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5610 Denken und Bewegen (DRK)

Geistig und körperlich länger fit bleiben
Rosemarie Jakubek

DRK Verwaltung, Seminarraum,
Schöninger Str. 10, Helmstedt
entgeltfrei, 12 UStd.

Di., ab 18.08.2026,
09.30 - 11.00 Uhr, 6 Termine

5611 Denken und Bewegen (DRK)

Geistig und körperlich länger fit bleiben
Rosemarie Jakubek

DRK Verwaltung, Seminarraum,
Schöninger Str. 10, Helmstedt
entgeltfrei, 12 UStd.

Di., ab 29.09.2026,
09.30 - 11.00 Uhr, 6 Termine

5612 Denken und Bewegen (DRK)

Geistig und körperlich länger fit bleiben
Rosemarie Jakubek

DRK Verwaltung, Seminarraum,
Schöninger Str. 10, Helmstedt
entgeltfrei, 12 UStd.

Di., ab 10.11.2026,
09.30 - 11.00 Uhr, 6 Termine

5620 Fit in den Tag

Seniorenport des TSV Germania

15 Termine: Mi. ab 19.08.2026
09:30 - 10:45 Uhr, KVHS, Juleumshof



Weitere Kursangebote im Bereich junge vhs:



Ansprechpartnerin

Silke Michael

Tel. 05351 1204 -36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de



5730 Flinke Finger - Tastschreiben und erste Schritte in MS Word

Wollt ihr zuhause auf eurem Computer wie die Profis mit allen zehn Fingern „blind“ schreiben? Wollt ihr Hausaufgaben, Referate oder E-Mails an eure Freunde schneller schreiben, den Korrekturaufwand minimieren und auch beim Chatten richtig Zeit sparen? Dann besucht unseren „Flinken Finger“ Kurs. Ihr erlernt spielend die 10-Finger-Tastschreibmethode und ganz nebenbei verbessert ihr eure

Rechtschreibkenntnisse. Zusätzlich lernt ihr das Textverarbeitungsprogramm MS Word kennen. Eure Mitschüler werden Augen machen... Auf geht's, haut in die Tasten! Der Kurs richtet sich an Schüler im Alter von 12 - 16 Jahren.

Die Geräte und das Material werden gestellt.
Bringt euch etwas zum Essen und zum Trinken mit.

Annette Grabe
KVHS, Juleumshof
44,00 €, 20 UStd.
Mo. - Fr., 12.10.2026 - 16.10.2026,
10.00 - 13.15 Uhr, 5 Termine

5793 Kreativ AG Bunte Herbstferien

Ob zeichnen, malen, basteln, kneten, fädeln, pricken oder Speckstein schleifen: Wir werden kreativ und probieren uns aus. Dabei entstehen verschiedene Dekoartikel, Geschenke und kleine Kunstwerke. Im Vordergrund steht der Spaß am Basteln. Lasst uns einen bunten Vormittag gemeinsam verbringen. (Für Kinder der Klasse 1 - 4.)

Bitte geben Sie Ihren Kindern etwas zu essen und trinken für ein zweites Frühstück mit.

Bitte mitbringen:
Etwas zu trinken und zu essen für ein zweites Frühstück.

Das Material kostet 5,00 € und wird mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.

Silke Riediger
KVHS, Juleumshof
14,00 €, 5 UStd.
Mo., 12.10.2026, 09.00 - 13.00 Uhr

5794 Wellnesstag für Kids Ferienkurs

Di. 13.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5795 Klangschalen, Klangspiele, Klangentspannung- Bunte Herbstferien

Mi. 14.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5796 Kleiner Koch- und Backkurs Bunte Herbstferien

Do. 15.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5797 Ab in die Natur! Bunte Herbstferien

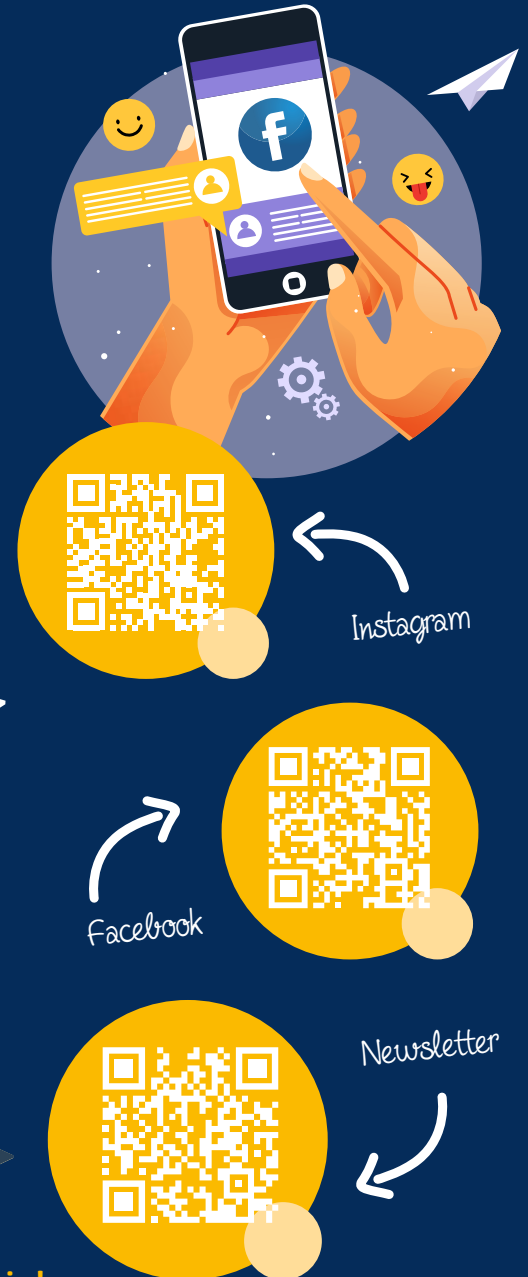
Fr. 16.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz des HSV
Sportplatzes am Bötschenberg



Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook oder abonnieren Sie unseren Newsletter.

So verpassen Sie keine neuen Kurse, Workshops oder Veranstaltungen – und erhalten Sie aktuelle Angebote und Informationen!



👉 Jetzt abonnieren und immer einen Schritt voraus sein!

Schöningen

Weitere Kursangebote in Schöningen:



Ansprechpartnerin

Silke Michael

Tel. 05351 1204 -36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

7063 Schnuppergolfen

mit der erlebnis vhs in Schöningen.

Mehr dazu finden Sie auf Seite 52.

7030 Ton in meinen Händen

9 Termine: Di. ab 15.09.2026

18:30 - 20:45 Uhr, Grundschule
Schöningen

7046 Englisch B2-e

für Teilnehmende mit sehr guten
Englischkenntnissen

15 Termine: Do. ab 27.08.2026
18:15 - 19:45 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7050 Deutsch lesen und schreiben 2

Folgekurs aus dem 1. Semester 2026
35 Termine: Mo. ab 24.08.2026
08:30 - 11:00 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7051 Deutsch lesen und schreiben 3

Folgekurs aus dem 1. Semester
2026
35 Termine: Mo. ab 24.08.2026
11:15 - 13:30 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7052 Deutsch lesen und schreiben 3

Folgekurs aus dem 1. Semester
2026
40 Termine: Mo. ab 26.10.2026
08:30 - 11:00 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7053 Deutsch lesen und schreiben 1

40 Termine: Mo. ab 26.10.2026
11:15 - 13:00 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7058 Einfach Yoga - Hatha Yoga

Für Fortgeschrittene mit mindestens
1 Jahr Yogaerfahrung!
15 Termine: Fr. ab 28.08.2026
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7060 Qigong

12 Termine: Mo. ab 31.08.2026
18:45 - 20:15 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7061 Qigong

12 Termine: Di. ab 01.09.2026
18:30 - 20:00 Uhr, KVHS Schöning-
gen, Schützenbahn 25 A, Eingang
Schützenbahn

7062 Qigong - Schnupperkurs - für Einsteiger

Fr. 28.08.2026, 15:00 - 18:00 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn
25 A, Eingang Schützenbahn

7074 Indische Küche - Namaste!

Di. 01.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße

7075 Indische Küche - Namaste!

Di. 03.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße



Königslutter

Weitere Kursangebote in Königslutter:



Ansprechpartner

Guido Ide

Tel. 05351 1204 -17

Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de



7300 Mutter - Tochter Häkelnachmittag

Wir laden zu einem kreativen Handarbeitsnachmittag für Mütter und Töchter-Paare ein. Thema dieses Nachmittags ist HÄKELN. Eine traditionelle Handarbeit kommt in modernem Gewand daher. Gemeinsam häkeln wir in gemütlicher Atmosphäre Gegenstände, die das Auge und das Herz erfreuen und die zudem ihren Nutzen haben. Das können z. B. die althergebrachten Topflappen sein, aber auch kleine Aufbewahrungskör-

be, Untersetzer, Schlüsselanhänger oder kleine Täschen. Dieser Workshop ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Könnerrinnen geeignet. Fachkundig angeleitet wird der Nachmittag im FrauenKulturMuseum Königslutter von Susanne Goering. Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenlos, das benötigte Material wird gegen eine Spende vom Museum gestellt. Wer Häkelnadeln besitzt, sollte diese gerne mitbringen. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Handarbeitsnachmittag mit „Klönssnack“ und mehr.

Susanne Goering
Europäisches Frauen Kultur Museum,
An der Stadtkirche 2
entgeltfrei, 4 UStd.
Sa., 17.10.2026, 13.30 - 16.30 Uhr

7301 Einführung ins Ajourstricken

Spitze stricken mit Sockengarn
Zart und filigran: Ajourmuster zählen zu den beliebtesten Strickmustern und sind absolute Klassiker, ob für Pullover, Strickjacken oder Tücher. Die Lochmuster entstehen in der Regel aus Umschlägen und zusammengestrickten Maschen. Denn die Umschläge sorgen nicht nur für die gewünschten Löcher, sondern auch für neue Maschen. Moderne Ajour-Strickmode zeichnet sich durch eher leichte, durchbrochene Lochmuster aus. Der Trend geht zu geometrischen Formen (Rauten, Gitter), filigranen

Blättermustern oder welligen Kanten, die sich ideal für sommerliche Pullover, Cardigans, Tops und luftige Tücher eignen.

Dieser Workshop ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Könnerrinnen geeignet. Fachkundig angeleitet wird der Nachmittag im Frauen Kultur Museum Königslutter von Susanne Goering.

Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenlos, das benötigte Material wird gegen eine Spende vom Museum gestellt. Wer Stricknadeln besitzt, sollte diese gerne mitbringen. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Handarbeitsnachmittag mit „Klönssnack“ und mehr.

Susanne Goering
Europäisches Frauen Kultur Museum,
An der Stadtkirche 2
entgeltfrei, 4 UStd.
Sa., 21.11.2026, 13.30 - 16.30 Uhr



7700 Deutsch lernen - sicher, alltagstauglich und Schritt für Schritt

Möchten Sie Deutsch lernen und sich im Alltag besser verständigen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse auf verständliche und praxisnahe Weise. Sie lernen wichtige Wörter und einfache Sätze für typische Alltagssituationen und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Der Kurs unterstützt Sie dabei, sich im täglichen Leben besser zurechtzufinden – zum Beispiel beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder unterwegs mit Bus und Bahn. So bauen Sie Ihre Deutschkenntnisse Schritt für Schritt aus und werden im Umgang mit der Sprache immer sicherer.

Der Kurs richtet sich an alle, die kein oder nur sehr wenig Deutsch sprechen, insbesondere an Anfängerinnen und Anfänger auf dem Niveau A1/A2. Willkommen sind alle Menschen, die Deutsch lernen möchten.

Wichtig: Dies ist kein Integrationskurs. Eine Prüfung ist nicht erforderlich. Der Kurs dient dazu, Deutsch besser zu verstehen und im Alltag anwenden zu können.

Saad Dawood
Haupt- und Realschule Königslutter
690,40 €, 208 UStd.
Mo., ab 24.08.2026, 15.00 - 18.00
Uhr, 52 Termine
Anmeldeschluss: 10.08.2026

7864 Aqua - Jogging - Joggen im Wasser

Aqua Jogging ist ein ganzheitliches Training, das koordinative Fähigkeiten, Kondition und Ausdauer durch den natürlichen Wasserwiderstand verbessert. Diese joggingähnliche Gymnastik ohne Bodenkontakt trainiert Beweglichkeit, Muskelkraft und Herz-Kreislauf-System effektiv und gelenkschonend.

Ideal für alle, die ihre Fitness schonend steigern möchten – ob zur Rehabilitation, zur Gelenkentlastung oder einfach für mehr Ausdauer und Wohlbefinden.



Präventionshinweis:

Einige gesetzliche Krankenkassen fördern Präventionskurse im Bonusprogramm auch ohne Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse. Alle VHS-Kurse sind qualitätsgesichert.

Der Eintritt ins Schwimmbad muss separat gezahlt werden.

Der Eintritt ins Schwimmbad muss separat gezahlt werden.

Bianca Fricke
Hallenbad
55,60 €, 12 UStd.
Di., ab 29.09.2026,
19.05 - 19.50 Uhr, 12 Termine

Anmeldung zu Kursen

Sie können sich ganz bequem anmelden – online unter www.kvhs-helmstedt.de, per E-Mail (info@kvhs-helmstedt.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle in Helmstedt. Ihre schriftliche Anmeldung ist wichtig, damit wir Sie bei Änderungen oder Kursausfällen informieren können.



Vielen Dank!

**7760 Spanisch A2-b
Fortsetzungskurs**

14 Termine: Di. ab 25.08.2026
18:30 - 20:00 Uhr, Haupt- und Realschule Königslutter

7770 Conversación en Español B2

14 Termine: Di. ab 25.08.2026
17:00 - 18:30 Uhr, Haupt- und Realschule Königslutter

**7790 Smartphone für Einsteiger –
Android einfach erklärt**

für Seniorinnen und Senioren
6 Termine: Mo. ab 26.10.2026
16:00 - 17:30 Uhr, Haupt- und Realschule Königslutter

**7851 Wirbelsäulengymnastik -
Haltungskorrektur im Alltag**

12 Termine: Mo. ab 21.09.2026
17:00 - 17:45 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

**7853 Wirbelsäulengymnastik -
Haltungskorrektur im Alltag**

12 Termine: Mo. ab 21.09.2026
19:00 - 19:45 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

**7862 Aqua-Fitness 1 -
Gymnastik im Wasser**

12 Termine: Di. ab 29.09.2026
17:30 - 18:15 Uhr, Hallenbad

**7863 Aqua Power -
Krafttraining im Wasser**

12 Termine: Di. ab 29.09.2026
18:20 - 19:05 Uhr, Hallenbad



vhs Kreisvolkshochschule
Helmstedt

Erlebe dich neu!

Entdecke deinen Kurs. Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de

www.kvhs-helmstedt.de



Scheppau

Weitere Kursangebote in Scheppau:



Ansprechpartnerin

Melanie Bosse

Tel. 05356 9126 -08

Melanie.Bosse@kvhs-helmstedt.de



8000 Opas oder Omas Haushaltsbuch

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihren Ausgaben mehr Struktur geben möchten. Auch aus Omas Haushaltsbuch kann man einiges lernen:

Für was gebe ich eigentlich mein Geld monatlich aus?

Wie fange ich viertel/halbjährliche oder jährliche Ausgaben auf?

Habe ich noch Geld für Urlaubsreisen, Pkw Reparaturen, die defekte Waschmaschine?

Bitte mitbringen:
Schreibzeug

Wilfried Schydlo
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
23,80 €, 6 UStd. Fr., ab 06.11.2026,
18.00 - 19.30 Uhr, 3 Termine

8001 „Hilfe, es brennt! Ich bin vorbereitet.“

Brandschutz im Alltag - Sicher handeln, wenn es darauf ankommt

Dieser Kurs macht Brandschutz erlebbar und zeigt, wie leicht sich Sicherheit in den Alltag integrieren lässt. Die Teilnehmenden entdecken, wie Rauchwarnmelder und Kohlenmonoxidwarner zuverlässig schützen, worauf es bei Installation und Wartung ankommt und warum diese kleinen Geräte im Ernstfall entscheidend sein können. Dazu kommt ein motivierender Blick auf typische Situationen im Haushalt und im beruflichen Umfeld, die oft unterschätzt werden - und wie man sie mit einfachen Maßnahmen entschärft.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der wirkungsvollen Nutzung verschiedener Löschmittel. Ob Feuerlöscher, Löschsprays oder andere Systeme: Die Teilnehmenden erfahren, welches Mittel wann sinnvoll ist und wie man es sicher einsetzt. Besonders eindrucksvoll ist das intensive Praxistraining an einem gasbefeuchten Übungssimulator, bei dem realistische Brandszenarien nachgestellt werden. Hier können alle gefahrlos ausprobie-

ren, wie sich ein Feuerlöscher anfühlt, wie man richtig zielt und wie schnell ein Entstehungsbrand tatsächlich gelöscht werden kann.

Der Kurs stärkt das Bewusstsein für Brandgefahren im unmittelbaren Alltag, vermittelt Handlungssicherheit und macht Mut, im Ernstfall entschlossen und richtig zu reagieren.

Gordon Wolter
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
20,50 €, 5 UStd.
Sa., 26.09.2026, 10.00 - 13.45 Uhr

8002 Prüfungsängste Reden vor Gruppen

Der Lernstoff sitzt und alles kann gut wiedergegeben werden. Doch dann kommt die Prüfung und alles ist weg ... Wie entsteht sowas, was kann dagegen gemacht werden.

Der Abend soll durch Selbstcoaching Licht in den Blackout bringen.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Decke, Wasser zum Trinken

Anne Stüwe
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
17,20 €, 4 UStd.
So., 22.11.2026, 17.30 - 20.45 Uhr

8003 Die erste Periode deiner Tochter begleiten

Ein Kurs für Mütter

Die erste Periode ist ein Wendepunkt im Leben eines Mädchens. Und gleichzeitig ein Moment, auf den viele Mädchen kaum vorbereitet sind. Ein positives Empfinden für die Periode und den Körper ist ein guter Weg ins Leben.

Diesen Übergang zu begleiten kann die Mutter-Tochter-Beziehung bereichern und Probleme mit der Periode mindern. Ein Moment, in dem unsere Töchter lernen, sich zu verstehen & zu vertrauen.

Für Mütter geht es darum den Weg deiner Tochter zu begleiten, zu bestaunen und mitzerleben.

Wir sprechen über:

- Was im Körper eines Mädchens vor der ersten Periode passiert,
- über die Phasen des Zyklus und wie sie sinnvoll genutzt werden können,
- Periodenprodukte,
- Rituale,
- Reflexion und Übungen

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Decke, Schreibsachen einen Snack für die Pause, Wasser zum Trinken

Anne Stüwe

Freizeitheim Scheppau,

Zum Rieseberg 1

17,20 €, 4 UStd.

Sa., 07.11.2026, 17.30 - 20.45 Uhr

8007 Strauchschnitt - artgerecht und schön; in schrittweisen Übungen

Ziersträucher und kleine Zierbäume stehen in fast jedem Garten. Sie beglücken uns das Jahr über mit ihrer Blütenpracht und mancherlei Duft, mit verschiedenen Blattformen und Grüntönen sowie mitunter mit farbenfrohen kleinen Früchten.

Im kahlen Winterhalbjahr erfreuen sie das geübte Auge auch durch ihre jeweilige typische Gestalt und Verzweigung (Habitus), sofern sie nicht – wie ihre dienstbaren Geschwister in den Hecken – pauschal gestutzt wurden („auf den Stock gesetzt“, gekappt oder per Heckenschere geschnitten).

Für diesen art-typischen Habitus wollen wir Sie sensibilisieren und Ihnen Wahrnehmungs- und Arbeitstechniken für charaktervolle und langlebige Gehölzgestalten vermitteln. Zugleich kann ein solcher Kurs auch erste Grundlagen für den Umgang mit Obstgehölzen oder größeren Bäumen vermitteln.

Folgende Themen und Fertigkeiten werden an diesem Wochenende nahegebracht:

- Aufbau und Entwicklungsstadien der Sträucher und Kleinbäume
- Der Blick für den jeweiligen Habitus
- Die verschiedenen Schnitttechniken und ihre Wirkung
- Die Regel von Gehölzwachstum, Schnittreaktion und Wundfäulnis
- Individuelle Gehölzansprache und

Wahl der Eingriffe

- In welchen Fällen sind „auf den Stock setzen“ oder Formschnitt/Heckenschnitt sehr wohl angebracht?
- Die Frage des Schnittzeitpunkts
- Einfache Übungen zum weiteren selbstständigen Training
- Überblick an Literatur und guten Werkzeugen.

Die Vermittlung von Theorie und handwerklichem Geschick ergänzen einander und sind in schrittweise aufgebauten Übungen verbunden, mal drinnen, mal draußen. Das Schneiden üben wir anfangs entspannt an Attrappen; später am realen Strauch. Wir trainieren abwechslungsreicher Weise die Werkzeughandhabung und unsere Beobachtungsgabe für die jeweilige Gestalt und Wuchsdynamik der Sträucher, um sie leichter und präzise artgerecht schneiden zu können.

Bitte mitbringen:

Warme regendichte Kleidung, Schuhe zum Wechseln, Obstbaumscheren (möglichst gute und gepflegte) mit Scherenköcher (auch schon am Freitagabend), Obstbaumsäge mit Sägenköcher am Karabiner (falls vorhanden)

Torsten Rentz

Freizeitheim Scheppau,

Zum Rieseberg 1

43,60 €, 12 UStd.

Fr., 09.10.2026, 18.00 - 21.30 Uhr

Sa., 10.10.2026, 09.00 - 15.00 Uhr

8008 Einführung in den Obstbaumschnitt- Schritt für Schritt

Wochenendkurs

Seit Jahrhunderten ist in Mitteleuropa die Kultur von Obstbäumen heimisch. Ihre Anpflanzung und Pflege verdanken sie in erster Linie ihrer Früchte. Heute findet neben der Rückbesinnung auf alte, geschmacklich herausragende Sorten der ökologische und ästhetische Wert immer mehr Beachtung. Die möglichen hohen Fruchtgewichte an den Bäumen machen in der Jugend einen durchdachten Kronenaufbau und weiteres nicht allzustarke, aber wohlüberlegte Pflegeschritte nötig.

Der Kurs findet statt in Kooperation mit der „Arbeitsgemeinschaft Streuobst Ast e.V.“.

Die Vermittlung von Theorie und handwerklichem Geschick ergänzen einander und sind in schrittweise aufgebauten Übungen kombiniert, mal drinnen, mal draußen. Das Schneiden üben wir anfangs an Attrappen; später erst am realen Baum. Wir trainieren in abwechslungsreicher Weise die Werkzeughandhabung und unsere Beobachtungsgabe für die Gestalt und Wuchsdynamik der Obstbäume, um sie leichter und präziser arttypisch schneiden zu können.

Folgendes Wissen & Können wird an diesem Wochenende vermitteln:

- Die Regeln von Knospenbildung, Triebwachstum, Schnittreaktion und Wundfäulnis
- Die verschiedenen Schnitttechniken und ihre Wirkung
- Kronenformen und Entwicklungsstadien der Obstbäume
- Tipps zum Baumkauf, Baumform u. -größe, Kombination aus Sorte und verschiedenen wüchsiger „Unterlagen“, Pflanzung und Pflanzschnitt
- Überblick an Übungen zum effektiven Weiterlernen, an Literatur und guten Werkzeugen.

Der Kurs findet statt in Kooperation mit der „Abseitsgemeinschaft Streuobst Ast e.V.“.

Bitte mitbringen:

Warme regendichte Kleidung, Schuhe zum Wechseln, Obstbaumscheren (möglichst gute und gepflegte) mit Scherenköcher (auch schon am Freitagabend), Obstbaumsäge mit Sägenköcher am Karabiner (falls vorhanden)

Torsten Rentz
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1
70,00 €, 20 UStd.
Fr., 06.11.2026, 18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 07.11.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
So., 08.11.2026, 09.00 - 15.00 Uhr

8032 Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen

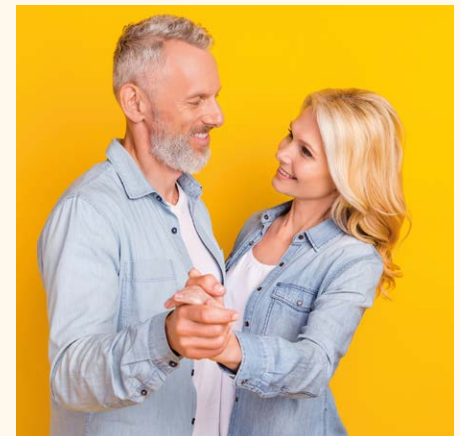
Grundkurs für Paare

Ein Kurs für Anfänger und Anfängerinnen, aber auch für alle, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir üben gemeinsam die gebräuchlichsten Standard- und lateinamerikanischen Tänze (z. B. Disco-Fox, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer), damit Sie bei der nächsten Feier mittanzen können.

Bitte mitbringen:

Getränke und Schuhe zum Tanzen

Christian Vorbrod / Viola Vorbrod
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
47,00 € pro Person, 10 UStd.
Fr., ab 23.10.2026,
18.30 - 20.00 Uhr, 5 Termine



8078 Kreatives Töpfern für Erwachsene

Ton ist ein wunderbares Material: weich, formbar und voller Möglichkeiten. In diesem Kurs kann die Freude am Gestalten mit den eigenen Händen entdeckt werden. Ob fantasievolle Schalen, kunstvolle Gefäße oder freie Skulpturen - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Techniken kennen, zum Beispiel das Formen mit der Wulst- und Plattentechnik oder das Modellieren freier Objekte. Auch das kreative Verzieren und farbige Gestalten durch Ritzen, Prägen, Engoben und Glasuren gehört dazu.

Im Mittelpunkt stehen das Ausprobieren, der Spaß am Schaffen und das ganz persönliche kreative Erleben - ganz ohne Leistungsdruck. Egal ob Anfänger, Anfängerin oder Fortgeschrittene - alle sind herzlich Willkommen!

Materialkosten:

Ton wird vor Ort nach Kilogramm abgerechnet

Franziska Brauer
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
33,70 €, 9 UStd.
Fr., ab 02.10.2026,
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Termine

8082 Adventskränze selbst gestalten

In diesem kreativen Treffen entstehen individuelle Adventskränze für die Weihnachtszeit. Die Teilnehmenden gestalten ihren Kranz selbstständig & können dabei eigene Ideen und Materialien mitbringen. Es werden grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten zur Gestaltung vermittelt. Folgende Materialien werden gestellt: Strohrömer (30 cm), Blumenwickeldraht.

Bitte mitbringen:

Tannengrün / Zweige, Kerzen/-halter, persönliche Deko (Zapfen, Schleifenbänder, etc.)
Gartenschere, Handschuhe

Materialkosten:

15,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen

Laura-Marie Lehmann
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
13,90 €, 3 UStd.
Mi., 18.11.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

8091 Steinbildhauerkurs für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Anfänger, Anfängerinnen die Grundtechniken der Anwendung von Steinbearbeitungswerkzeugen. Fortgeschrittene können ihr bisher Erlerntes vertiefen, ihre eigenen Ideen umsetzen und ihre Arbeitstechniken verbessern.

Bitte mitbringen:

Sicherheitsschuhe, Schutzbrille, evtl. Gehörschutz.

Materialkosten:

37,50 € sind im Kursentgelt enthalten und werden mit der Kursleitung verrechnet

Georg Orendi
Rottorf, Sunstedter Str. 1
84,40 €, 13 UStd.
Sa., 26.09.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
So., 27.09.2026, 09.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.09.2026





2023 DVV, Frank Schenmann (Fotograf)

8092 Maltag für Erwachsene

Kreativität, Spaß & Phantasie

Hier sollt Ihr die Möglichkeit haben verschiedenste Techniken auszuprobieren, ob mit Öl oder Acryl - mit Aquarell oder Kreiden ...

Mit Spaß und Freude einen Tag aus dem Vollen schöpfen und mit eigenen Arbeiten nach Hause gehen.

Materialkosten:

je nach Verbrauch ca. 15,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen

Julia Wally-Wagner
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
30,40 €, 8 UStd.
Sa., 07.11.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

8101 Der Bier-Baukasten

Ein System - viele unterschiedliche Bierstile

Gemeinsam mit dem Biersommelier Frank Wulke brauen Sie Ihr eigenes Bier.

Eine große Auswahl von über 30 Rezepten bildet den Schwerpunkt. In entspannter Atmosphäre erfahren Sie interessante Hintergründe zum „liebsten Getränk“ der Deutschen, dem Bier!

Sie lernen, wie man sein eigenes individuell gebrautes Lieblingsbier mit Hilfe eines innovativen Baukasten-Systems ganz einfach zu Hause herstellen kann!

Erfahren Sie Hintergründe und Raffinessen der Bierherstellung sowie Wissenswertes über Bierkombinationen.

Zwei Wochen nach dem Brautermine treffen Sie sich wieder und füllen das Jungbier in den mitgebrachten Flaschen ab. Nach dem Etikettieren bereitet jeder Teilnehmende ca. 5 Liter Bier zur abschließenden Reife vor.

Bitte mitbringen zum 2. Termin Flaschen zum Abfüllen im Gesamtvolumen von ca. 5 Litern (wird beim 1. Termin besprochen).
Materialkosten: 29,00 € sind im Kursentgelt enthalten und werden mit der Kursleitung verrechnet

Frank Wulke

Brauwerk 2010, Am Markt 3,
38154 Königslutter
59,40 €, 8 UStd.

Mi., 28.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Mi., 11.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.10.2026

8226 Kundalini Yoga für Frauen ab 40

Fit und attraktiv durch die Wechseljahre

In diesem Workshop möchte ich „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ vorstellen. Wir praktizieren spezielle Übungen, um das hormonelle Ungleichgewicht zu harmonisieren, Alterungsprozesse zu beeinflussen, Regeneration und Verjüngung zu ermöglichen. Wir stärken das Selbstbewusstsein und die Liebe zu sich selbst. Tipps für Vorbeugung und Linderung von Wechseljahrsbeschwerden ergänzen den Yoga-Unterricht. Yoga-Erfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

rutschfeste Unterlage, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Wasser

Marie Sörensenova
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
17,20 €, 4 UStd.
Sa., 21.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

8233 Starke Mitte - Beckenboden sanft trainieren

Kurs für Frauen

Ein kräftiger & gleichzeitig entspannter Beckenboden unterstützt eine gesunde Körperhaltung und kann Rückenbeschwerden sowie Belastungen im Alltag vorbeugen. In diesem Kurs lernen Sie einfache und alltagstaugliche Übungen kennen, um den Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu aktivieren sowie zu stärken.

Mit ruhigen Bewegungs- und Atemübungen trainieren wir die Körpermitte und fördern gleichzeitig Entspannung und Körpergefühl. Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihren Beckenboden kennenlernen und sanft trainieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Laura-Marie Lehmann
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1
20,50 €, 5 UStd.
Do., ab 10.09.2026,
19.00 - 19.45 Uhr, 5 Termine
Mi., 11.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.10.2026

8018 Begleitgitarre

10 Termine: Mi. ab 09.09.2026
18:00 - 19:30 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8023 Melodiegitarre

10 Termine: Di. ab 01.09.2026
17:00 - 18:30 Uhr,

8024 Begleitgitarre für Fortgeschrittene

10 Termine: Di. ab 01.09.2026
17:45 - 19:15 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8033 Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen II

Grundkurs für Paare
5 Termine: Fr. ab 23.10.2026
20:30 - 22:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8050 Metallverarbeitung I

Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 18.08.2026
17:00 - 20:15 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8051 Metallverarbeitung II

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 23.09.2026
10:00 - 12:30 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1



8052 Metallverarbeitung III

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 23.09.2026
17:30 - 20:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8053 Metallverarbeitung IV

Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 22.09.2026
17:00 - 20:15 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8054 Metallverarbeitung V

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 28.10.2026
17:30 - 20:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

Auskünfte

Haben Sie Fragen? Sie erreichen uns
telefonisch unter: 05351 1204 -0

8056 Nikolaus Schlossern und Schmieden

Schlossern und Schmieden
Sa. 05.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8060 Eichenstelen

Leuchtende Kunstwerke -
Blick- und Lichtfang für den Garten
Sa. 17.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1



8075 Filzfantasien

So. 11.10.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8076 Filzfantasien

So. 15.11.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8079 Töpfern

Für Anfänger, Anfängerinnen und
Fortgeschrittene
8 Termine: Di. ab 25.08.2026
17:00 - 20:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8080 „Keramik“ gießen

Geschenkartikel oder eigene Deko
für den Advent herstellen
So. 08.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8081 Hagebutten Kränze selbst gestalten

Mi. 14.10.2026, 17:00 - 19:30 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8083 Weihnachtliches „Keramik“ gießen

DIY Trenddeko aus Gießpulver her-
stellen Sa. 21.11.2026,
18:30 - 20:45 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8093 Porzellanmalerei

5 Termine: Mo. ab 24.08.2026
09:30 - 12:45 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8094 Kreatives Upcycling

Aus Alt mach Kunst - Jeder hat sein
Päckchen zu tragen
3 Termine: Mi. ab 09.09.2026
18:30 - 20:45 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8095 Alte Kerzen, neues Licht – Nachhaltigkeit, die von Herzen kommt

Mi. 04.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8096 Kreatives Kunstabenteuer

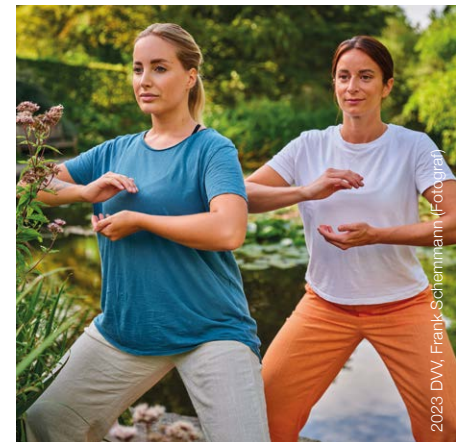
Di. 25.08.2026, 17:30 - 19:45 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8213 Fußreflexzonenmassage

- Entdeckung und Entfaltung der
Selbstheilungskräfte -
So. 08.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

8217 Yoga für jeden

12 Termine: Mo. ab 14.09.2026
18:00 - 19:30 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1



8218 Hatha-Yoga am Abend

Entspannt den Tag ausklingen lassen
12 Termine: Mo. ab 24.08.2026
18:00 - 19:30 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8219 Hatha-Yoga am Abend

Entspannt den Tag ausklingen lassen
12 Termine: Mo. ab 24.08.2026
19:45 - 21:15 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8220 Hatha-Yoga

14 Termine: Mo. ab 17.08.2026
19:30 - 21:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8222 Yoga am Abend

12 Termine: Do. ab 13.08.2026
19:30 - 21:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8224 Hatha-Yoga am Morgen

Entspannt & voller Energie in den Tag
12 Termine: Fr. ab 28.08.2026
09:30 - 11:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8229 Tai Chi Chuan

24er Pekingform
8 Termine: Mi. ab 28.10.2026
18:00 - 19:30 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8231 Meditation

12 Termine: Di. ab 25.08.2026
19:30 - 21:00 Uhr, Freizeitheim
Scheppau, Zum Rieseberg 1

8232 Vagusnerv - Aktivierung

So. 22.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Freizeitheim Scheppau,
Zum Rieseberg 1

Weitere Angebote des Freizeitheims Scheppau ...

...für Kinder, Jugendliche und Familien
finden Sie auf der Internetseite
www.helmstedt.de

Sie finden dort die Angebote unter
Menschen & Leben /Bildung / Freizeitheim Scheppau.
[www.landkreis-helmstedt.de/menschen-leben/
bildung/freizeitheim-scheppau/](http://www.landkreis-helmstedt.de/menschen-leben/bildung/freizeitheim-scheppau/)



Grasleben

Weitere Kursangebote in Grasleben:



Ansprechpartner
Guido Ide

Tel. 05351 1204 -17
Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de

8500 Lust auf gesunden Genuss

4 Termine: Di. ab 03.11.2026
17:30 - 20:45 Uhr,
Schule Grasleben

8501 Lust auf gesunden Genuss

4 Termine: Do. ab 05.11.2026
16:30 - 19:45 Uhr,
Schule Grasleben

8540 Kreative Tonarbeiten

Aufbaukurs
5 Termine: Do. ab 15.10.2026
18:00 - 21:15 Uhr,
Schule Grasleben (Eingang
Gartenstraße), Werkraum

Velpke

Weitere Kursangebote in Velpke:



Ansprechpartner

Guido Ide

Tel. 05351 1204 -17

Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de



9000 Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtliche Hilfe für pflegebedürftige Menschen (PG1 - PG5) in Ihrer Nähe

Als ehrenamtliche Nachbarschaftshelferin oder ehrenamtlicher Nachbarschaftshelfer unterstützen Sie pflegebedürftige Menschen der Pflegegrade 1 bis 5 dabei, ihren Alltag besser zu bewältigen. Zu Ihren Aufgaben gehören einfache Hilfen wie gemeinsame Spaziergänge, Besorgungen, Kochen, Schreibarbeiten oder die Erklärung digitaler Medien. Auch Unterstützung im Haushalt kann dazugehören. Medizinisch-pflegerische Tätigkeiten sind jedoch nicht Teil Ihrer Aufgabe. Für diese Unterstützung erhalten Sie

eine Aufwandsentschädigung von 11,82 Euro pro Stunde, maximal 131 Euro im Monat, über die Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Im Kurs erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Umgang mit pflegebedürftigen Menschen sowie zu den Voraussetzungen für die Tätigkeit in der Nachbarschaftshilfe. Dazu gehört auch ein Überblick über die Anerkennungsverordnung des Niedersächsischen Landesamtes für Soziales. Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei

Matthias Matt

Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Bahnhofstraße 17
entgeltfrei, 8 UStd.

Di., ab 15.09.2026,
17.00 - 20.15 Uhr, 2 Termine

Anmeldebestätigung

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht.

Sollten Sie nicht von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewählten Kurs erhalten.

Selbstverständlich erhalten Sie bei Bildungsurlauben Ihre Anmeldebescheinigung.



9010 Thailändische Küche - Die Kunst der fünf Sinne

Die thailändische Küche ist mehr als Essen – sie ist ein Erlebnis. Frischer Ingwer bringt Würze, duftender Jasminreis verleiht Leichtigkeit, cremige Kokosmilch rundet harmonisch ab. Exotische Gewürze wie Zitronengras, Koriander und Chili verströmen intensive Aromen, während bunte Gemüse und Kräuter das Auge erfreuen. Das Geheimnis thailändischer Küche liegt im ausgewogenen Zusammenspiel von scharf, süß, sauer und salzig. Jedes Gericht wird zu einem kleinen Geschmacksfeuerwerk. In unserem Kurs kochen wir gemeinsam typische Speisen, probieren und nehmen die Rezepte mit nach Hause. Alkoholfreie Getränke runden das Erlebnis ab.

Bitte mitbringen:

Schürze, Gefäße für Kostproben und gute Laune

Materialkosten: 14,00 € sind im Kursentgelt enthalten und werden mit der Kursleitung verrechnet

Bangon Heppe

Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Bahnhofstraße 17

34,50 €, 5 UStd.

Fr., 09.10.2026, 17.00 - 20.45 Uhr

Anmeldeschluss: 26.09.2026

9045 Spanisch von Anfang an A1-a

Ihr erster Schritt in die spanische Welt

Neuer Schnupperkurs für alle ohne Vorkenntnisse! Mit der frischen Neuausgabe von „Con gusto nuevo“ („mit Freude“) entdecken Sie spielerisch die spanischsprachige Welt und lernen, sich in alltäglichen Situationen sicher zu verständigen.

Von „¡Hola!“ bis „¿Dónde está...?“ – Sie meistern die ersten wichtigen Sätze für Begrüßungen, Einkaufen, Fragen stellen und Orientierung. Schritt für Schritt, mit viel Spaß und ohne Druck!

Lehrbuch ca. ab Lektion 1:
Con gusto nuevo A1,
ISBN: 978-3-12-514671-6,
Klett-Verlag

Martha Minuta
Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Bahnhofstraße 17
70,00 €, 20 UStd.
Mo., ab 24.08.2026,
17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine

Einfach
online anmelden!



9011 Asiatische Küche - Die Vielfalt eines Kontinents auf Ihrem Teller

Fr. 18.09.2026, 17:00 - 20:45 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Bahnhofstraße 17



9013 Asiatische Garküche

Fr. 11.12.2026, 17:00 - 20:45 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Bahnhofstraße 17

9021 Für Frauen, die nie den Faden verlieren

Handarbeiten für Einsteiger und Einsteigerinnen sowie Könner und Könnnerinnen

8 Termine: Mi. ab 16.09.2026
09:00 - 11:30 Uhr, Evangelisches
Gemeindezentrum Velpke

9060 Qigong

Die Kunst des sanften Fließens
10 Termine: Mi. ab 26.08.2026
18:15 - 19:45 Uhr, Carl-Friedrich-
Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

Jetzt neu:

vhs.wissen live bietet bundesweit digitale Live-Vorträge und anschließende Fragerunden mit renommierten Expertinnen und Experten.

Haben Sie Fragen zu den Online-Streams?**Ansprechpartner****Thorsten Ballehr**

Tel. 05351 1204 -28

Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de



© KVHS Helmstedt

vhs.wissen - live**9602 Kunst im Ohr - Ein Live stream für alle Sinne 3**

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich FreundInnen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle

austauschen.

Teil 3 der Reihe KUNST IM OHR. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung iClaudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pina-

kotheek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, 23.09.26
Im Internet von überall aus teilnehmen
Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme kostenfrei

Dr. Andrea Weniger
Online
entgeltfrei, 2 UStd.
Mi., 23.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

9604 Der Wolf und die Deutschen

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeindet. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet.

Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern. Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhyaäne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert.

Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Natur-

forscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

Mo, 19.30-21.00 Uhr, 05.10.
Im Internet von überall aus teilnehmen
Prof. Dr. Heribert Hofer kostenfrei

Prof. Dr. Heribert Hofer
Online
entgeltfrei, 2 UStd.
Mo., 05.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

9606 Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte.

Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel. Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

Prof. Dr. Jakob Hessing /
Dr. h.c. Michael Krüger
Online
entgeltfrei, 2 UStd.
Mo., 12.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Seien Sie bei den Livestreams dabei es ist ganz einfach.

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Einfach anmelden, wir schicken Ihnen den Zoom-Link.



9607 Kohlendioxid als Rohstoff:

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.

Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am

Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering.

Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Prof. Dr. Daniel Claus

Online

entgeltfrei, 2 UStd.

Di., 13.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

**9610 Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI**

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routine-tätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Prof. Dr. Ute Schmid

Online

entgeltfrei, 2 UStd.

Mi., 28.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

9613 Trump und die MAGA-Bewegung

„Gibt es einen Trumpismus ohne Trump?

Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln?

Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.“

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

Prof. Dr. Michael Hochgeschwader
Online
entgeltfrei, 2 UStd.
So., 08.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr



9614 Franz Kafka und Prag

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen.

Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte. Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen.

Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik.

1987 erschien seine Monographie ›Kafkas erotischer Mythos‹. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung ›Kafkas Braut‹, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte.

2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für ›Kafka: Die Jahre der Erkenntnis‹ mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet.

Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

Dr. Reiner Stach
Online
entgeltfrei, 2 UStd.
Do., 19.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

9617 Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 4

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Dr. Andrea Weniger
entgeltfrei, 2 UStd.
Mi., 25.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

9618 Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem.

Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt.

Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

Eva Ladipo
Online
entgeltfrei, 2 UStd.
So., 29.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

9619 Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande:

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande:

Das Beispiel Schweinepest
Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität.

Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19.

Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere.

Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen.

Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

Prof. Dr. Frank Uekötter
Online
entgeltfrei, 2 UStd.
Mi., 02.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr



9621 Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten. Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird.

Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regional-typische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag. So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer

Unabhängigkeit Ausdruck fand. Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber – Adel und Kirche – weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand – darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte.

In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungs-
direktorin der Alten Pinakothek und
Sammlungsleiterin für Flämische
Barockmalerei an den Bayerischen
Staatsgemäldesammlungen Mün-
chen.

Die Veranstaltung wird live aus der
Alten Pinakothek in München gestre-
amt.

Dr. Mirjam Neumeister

Online

entgeltfrei, 2 UStd.

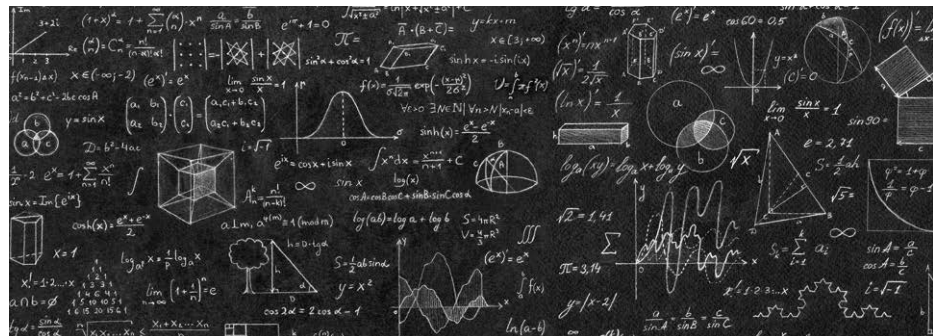
Do., 10.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

9603 STONEHENGE.

**Uralte Geheimnisse,
neue Entdeckungen.**

Mi. 30.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online



9605 Vertrauen in Wissenschaft zwischen Expertise und Skepsis

Di. 06.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

9608 Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

So. 18.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

9609 Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

So. 25.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

9611 Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Mo. 02.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

9612 Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Mi. 04.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

9615 Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Di. 10.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

9616 Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Di. 24.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

9620 Gottes Zeit: : Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Fr. 04.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Online





vhs
ERLEBNIS
VERNETZUNG
WISSEN

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

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

www.erlebnis-vhs.de

Finde dein Erlebnis mit nur einem Scan!

Erlebnis vhs bei der KVHS Helmstedt

Golf – eine der schönsten Sportarten der Welt!

7063 Schnuppergolfen

Erleben Sie die Faszination Golf selbst und lernen Sie die Grundlagen des Spiels kennen. Der Golf-Pro vom Golf- und Landclub St. Lorenz bringt Ihnen mit Unterstützung eines erfahrenen Golfclubmitgliedes den Golfsport näher und zeigt „den richtigen Griff und einen runden Schwung“. Gemeinsam erkunden Sie anschließend das Golfgelände. Die

Teilnahme an diesem Schnupperkurs befähigt Sie, eigenständig auf dem öffentlichen Kurzplatz in Schöningen zu spielen. Nach diesem spannenden Ausflug in die Welt des „Golfsports“ können Sie sich auf der Terrasse des Klosterkrugs bei Kaffee und Kuchen oder einem leckeren Abendessen entspannen und sich über das Erlebte austauschen. Wer Lust und Zeit hat, kann sich

außerdem auf unserem idyllisch angelegten Gelände umschauen und z. B. den kleinen Tierpark des Golfclubs besuchen. Golf und Genuss – Willkommen im Golfclub St. Lorenz Schöningen.

50,00 €, (im Entgelt enthalten ist die Leihgebühr für Golfschläger und -bälle)
Sa. 05.09.2026, 14.00 – 17.00 Uhr,
Golf- und Landclub St. Lorenz

Zusätzliche Informationen transparent und verständlich erklärt

Als Kreisvolkshochschule Helmstedt ist es uns ein besonderes Anliegen, dass unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit nachvollziehen können, wie wir arbeiten. Transparenz steht für uns an erster Stelle – deshalb finden Sie auf dieser Seite direkte Verweise zu unseren Datenschutzbestimmungen, dem SEPA-Mandat und unserem Leitbild.

Unsere **Datenschutzbestimmungen** geben Ihnen Klarheit darüber, wie wir mit Ihren persönlichen Daten umgehen und diese schützen – damit Sie sich bei uns sicher fühlen können.

Das **SEPA-Mandat** sorgt für eine bequeme und gleichzeitig rechtssichere Zahlungsabwicklung – ein wichtiger Beitrag zu Vertrauen und Verlässlichkeit im Buchungsprozess.

Unser **Leitbild** beschreibt, wofür die Kreisvolkshochschule Helmstedt steht: Offenheit, Bildung für alle und Qualität in der Weiterbildung. Es gibt Ihnen Orientierung über unsere Werte und Ziele.

Mit dieser Offenheit möchten wir zeigen: Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Bildung stehen im Mittelpunkt unseres Handelns. Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Lernen mit viel Freude, Neugier und Inspiration. Lernen soll bei uns nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch



© envato.com/ Image-Source

Spaß machen und neue Perspektiven eröffnen. Denn Wissen ist immer eine lohnenswerte Investition – in sich selbst, in die eigene Zukunft und in eine starke Gemeinschaft.

Kreisvolkshochschule Helmstedt – vertrauensvoll und gemeinsam lernen.

Datenschutz- bedingungen



SEPA- Mandat



Leitbild



Allgemeine Hinweise, Teilnahmebedingungen und Widerrufsbelehrung

Die Kreisvolkshochschule (im Folgenden KVHS) ist eine Einrichtung des Landkreises Helmstedt, die der Erwachsenenbildung bzw. Weiterbildung dient. Sie ist vom Niedersächsischen Kultusministerium als förderungsberechtigt im Sinne des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Die KVHS wendet sich mit ihrem Bildungsprogramm an jedermann. Die Arbeit der KVHS erfolgt überparteilich und überkonfessionell auf den Grundlagen unseres demokratischen Rechtsstaates.

Die KVHS betreibt kontinuierliche Qualitätsentwicklung. Die Bildungsarbeit wird im Rahmen des staatlich anerkannten LQW-Verfahrens (Lernorientierte Qualität in der Weiterbildung) regelmäßig eingehend geprüft und bewertet.

Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen der KVHS steht jedem offen. Bei Verstößen gegen die in den Veranstaltungsstätten geltenden Hausordnungen und bei Störung der Bildungsveranstaltungen kann der Ausschluss verfügt werden. Das Gleiche gilt, wenn der Zahlungsverpflichtung nicht nachgekommen wurde.

Die KVHS kann aus sachlichem Grund und zumutbarem Umfang Ort, Zeitpunkt und Kursleitung der Veranstaltung ändern.

1. Anmeldungen

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen: entweder mit den beiliegenden Postkarten bzw. Fax Vordrucken, persönlich in der Geschäftsstelle der KVHS zu den angegebenen Öffnungszeiten oder online unter

www.kvhs-helmstedt.de. Bei Überbelegung von Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Daher wird dringend empfohlen, sich in jedem Fall vor Beginn der Bildungsveranstaltung bei der KVHS schriftlich anzumelden.

Nach der Anmeldung erfolgt keine weitere Bestätigung durch die KVHS, außer bei Bildungsurlaubsseminaren. Mit der Anmeldung wird die Verbindlichkeit dieser Richtlinien anerkannt; die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Teilnehmerentgelts.

2. Abmeldung

Eine Abmeldung von Veranstaltungen der KVHS ist grundsätzlich nur in schriftlicher Form bis zum 2. Kurstermin möglich, wenn der Kurs mehr als 3 Termine hat. Bei Kursen mit 3 oder weniger Terminen ist eine Abmeldung bis zum 5. Werktag vor Kursbeginn möglich. Wenn ein Anmeldeschluss angekündigt ist, ist dieser gleichzeitig der Abmeldeschluss. In Ausnahmefällen entscheidet die Leitung der KVHS.

Sollte die schriftliche Abmeldung bei der KVHS nicht termingerecht eingehen, werden die festgesetzten Entgelte weiterhin erhoben. Abmeldungen bei den Dozenten und Dozentinnen sind nicht möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

3. Teilnehmerzahl und Entgelte

Für die Durchführung eines Kurses sind grundsätzlich mindestens 7 Teilnehmende notwendig, wenn es nicht anders angekündigt ist. Die verbindlichen Teilnehmerentgelte richten

sich nach der jeweils gültigen Entgeltregelung der KVHS und sind im Semesterprogramm und im Internet angegeben.

Für Schüler und Schülerinnen, Auszubildende, Studierende, Wehr- und Ersatzdienstleistende sowie Empfänger und Empfängerinnen von Arbeitslosengeld I, Bürgergeld / Grundsicherung und Wohngeld gelten ermäßigte Sätze mit Ausnahme der als „nicht ermäßigungsfähig“ ausgewiesenen Kurse. Die Ermäßigung ist formlos bei der KVHS spätestens bis zum 2. Kurstermin mit dem entsprechenden Nachweis zu beantragen. Später eingehende Anträge auf Ermäßigung können nicht mehr berücksichtigt werden. Materialkosten sind nicht ermäßigungsfähig.

Die Entgelte werden nach Beginn der Veranstaltung in Rechnung gestellt.

Über Anträge auf Entgeltermäßigung in besonderen Härtefällen wird im Einzelfall durch die KVHS-Leitung entschieden. Kann ein von der KVHS zu vertretender Stundenausfall nicht nachgeholt werden, können bereits entrichtete Entgelte nur dann zurückgezahlt werden, wenn der zu erstattende Betrag über 10,00 € liegt.

Kosten für Verbrauchs- und Unterrichtsmaterialien sind selbst zu tragen. Stellen die Dozenten und Dozentinnen Materialien bereit, sind diese direkt abzurechnen.

4. Zahlung

Für die Zahlung des Teilnehmerentgeltes empfehlen wir das SEPA-Lastschriftmandat. Es erspart Ihnen den Weg zur Bank bzw. zum Postamt, Schreiarbeit, Terminüberwachung sowie Nachteile durch Fristversäumnis wie Mahngebühren und ggf. Säumniszuschläge. Für Mahnschreiben werden 4,50 € erhoben.

Wurde eine Lastschrift nicht ausgeführt, ohne dass die KVHS die Gründe dafür zu vertreten hat, werden die Bankgebühren in Rechnung gestellt.

Die Kosten für ein eventuell anfallendes Vollstreckungsverfahren gehen zu Lasten des Teilnehmenden und werden nach dem gültigen Kostentarif der Verwaltungskostensatzung des Landkreises Helmstedt berechnet.

5. Prüfungsgebühren

Zur Prüfung kann nur zugelassen werden, wer das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt, unterschrieben und fristgerecht bei der KVHS abgegeben hat.

6. Haftung

Die KVHS Helmstedt und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Schadensfälle sind der KVHS unverzüglich mitzuteilen.

7. Hausordnung

Es gelten die Hausordnungen der Unterrichtsstätten. In den Unterrichtsgebäuden darf nicht geraucht werden. Die Hinweise der Hausmeister und Hausmeisterinnen sind zu beachten. Illegales Kopieren von Software, illegale Installation fremder Software auf den Rechnern der VHS, gezielter Aufruf von Internetseiten mit pornografischen, rechtsradikalen oder rechtswidrigen Inhalten wird von uns nicht geduldet und führt zum sofortigen Kursausschluss. Weitere rechtliche Schritte bleiben vorbehalten.

8. Widerrufsrecht

8.1 Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, KVHS Helmstedt, Bötticherstr. 2, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351/1204-0, Fax: 05351/1204-13, E-Mail: info@kvhs-helmstedt.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B.

ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das nachfolgende Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website www.kvshelmstedt.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

8.2. Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Ferner haben Sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf Ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Wider-

rufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

9. Auskünfte

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der KVHS unter den im Semesterprogramm angegebenen Zeiten zur Verfügung.

Stand: November 2022



Erfahren Sie mehr über die Kurse und die KVHS Helmstedt

Für interessante und aktuelle Neuigkeiten besuchen/folgen Sie uns doch auch auf **Facebook** und **Instagram** oder bestellen Sie unseren **Newsletter**.



Einfach
reinschauen!





Wir suchen Sie als Kursleiter/-in!

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

info@kvhs-helmstedt.de