

KVHS Helmstedt

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr.

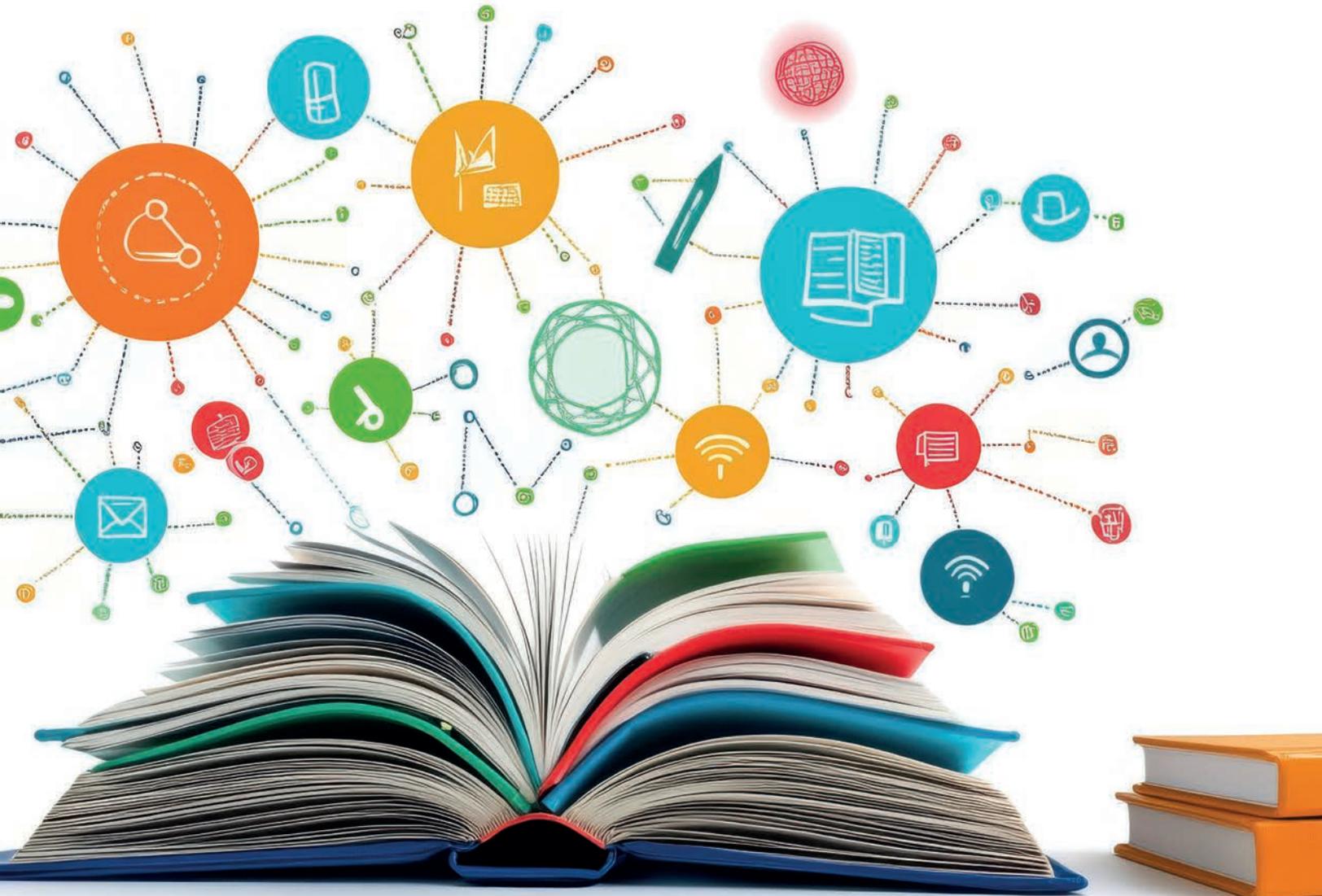
Freuen Sie sich auf unsere Kurse
Januar bis Juli 2025!

Mit Kursübersicht
und Anmeldekarte



2025

Frohes
neues
Jahr!



Liebe Leserinnen und Leser,

auch im 1. Halbjahr 2025 möchten wir Ihnen wieder ein umfangreiches und hoffentlich interessantes Kursprogramm anbieten, das Ihren Wünschen und Erwartungen entspricht. Vermutlich werden einige die Bildungsurlaubsangebote von Dr. Eduard Gambietz vermissen, aber er hat sich (leider) nach über 30 Jahren als Teilnehmer und Kursleiter endgültig in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Für Ersatz ist aber schon gesorgt: Sowohl die Vollzeit- als auch die Teilzeitkurse werden von Carola Baum weitergeführt.



Große Veränderungen baulicher Art sind im Freizeitheim Scheppau zu bestaunen. Neben der Erstellung eines barrierefreien Zugangs sind das Obergeschoss sowie fast das gesamte Erdgeschoss renoviert worden und der Außenbereich der Schlosserwerkstatt erstrahlt in neuem Glanz. Auch die Außenanlage wird neu gestaltet, allerdings werden die notwendigen Arbeiten erst im Frühjahr beginnen können.

In diesem Magazin finden Sie wie gewohnt neben Beiträgen aus den einzelnen Studienbereichen auch eine Auflistung aller angebotenen Kurse. Detaillierte Informationen dazu erhalten Sie dann auf unserer Homepage www.kvhs-helmstedt.de oder von den zuständigen Studienleiterinnen und Studienleitern, die Sie bei Fragen zu den Kursen natürlich kontaktieren können.

Ich hoffe, dass auch unser neues Magazin Sie anspricht und neugierig macht und Sie der Kreisvolkshochschule weiterhin treu bleiben. Im Namen des KVHS-Teams wünsche ich Ihnen nun viel Spaß bei der Lektüre.

Mit herzlichem Gruß

*Dietmar Reinert
Direktor der Kreisvolkshochschule Helmstedt*



D R E A M



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Unser Team	4
Inhaltsverzeichnis	5
Unser Beirat / Teamvorstellung	6 - 7
Frauen gehen in Führung	8 - 9
Helfen macht Freude	10 - 11
Kursprogramm Helmstedt / 1	12 - 13
Zweiter Bildungsweg	14 - 15
Kursprogramm Helmstedt / 2.....	16 - 17
Medienkundig	18 - 19
Kursprogramm Helmstedt / 3.....	20 - 21
Sprachen lernen	22 - 25
Kursprogramm Helmstedt / 4	26 - 29
Gesundes Leben	30 - 33
Kursprogramm Schöningen, Königslutter, Scheppau	34 - 35
Das Freizeitheim Scheppau	36 - 37
Kursprogramm Scheppau, Grasleben, Velpke	38 - 39
Vhs wissen live	40 - 41
Anmelden / Anmeldekarten	42 - 45
Unser Leitbild	46 - 47

Anschrift

Kreisvolkshochschule
Helmstedt
Bötticherstraße 2
38350 Helmstedt

Tel.: 05351 1204 0
Fax: 05351 1204 13

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

Entwurf und Gestaltung:

Sylvia Kaspczyk
Redaktioneller Teil:
KVHS Helmstedt

Bildmaterial:

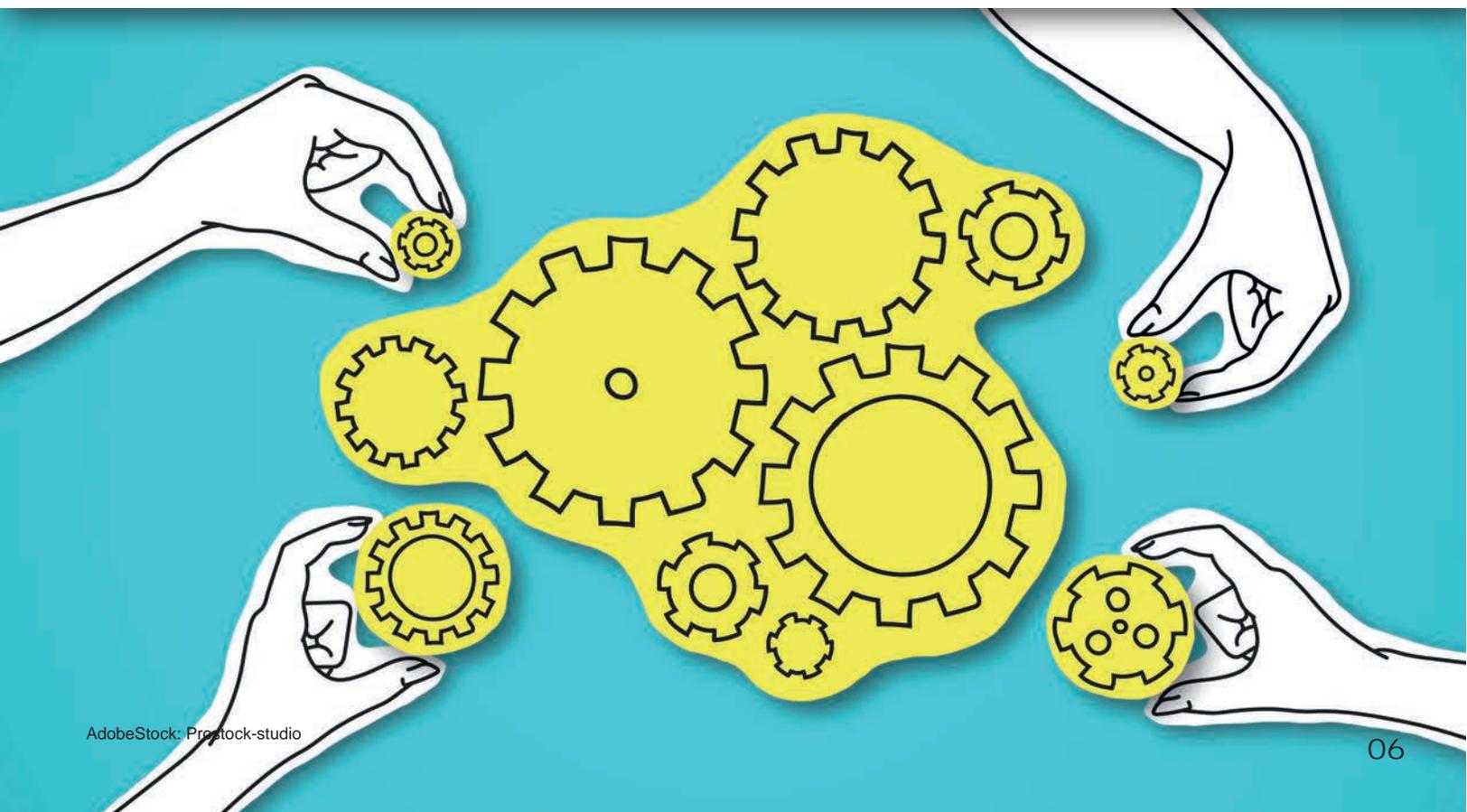
AdobeStock
Pixabay
KVHS
Foto Team: Dirk Nordmann

Druck:
wirmachendruck.de

Druckauflage:
5000 Stück

Unser Beirat

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



Unser Team

Dietmar.Reinert@kvhs-helmstedt.de



Dietmar Reinert
KVHS-Direktor
Modellkurse
Zweiter Bildungsweg
Politik
Inklusion

05351 1204 21

Kerstin.Schmidt@kvhs-helmstedt.de



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

05351 1204 35

Annett.Goetzke@kvhs-helmstedt.de



Annett Goetzke
Sekretariat
Honorare
Raumvergabe
Dozentenverträge

05351 1204 22

Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de



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

05351 1204 28

Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de



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

05351 1204 17

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de



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

05351 1204 36

Silke.Westphal@kvhs-helmstedt.de



Silke Westphal
Studienleitung
Fremdsprachen
Alphabetisierung
Deutsch als Fremd-
sprache

05351 1204 23

Dennis.Bluhm@kvhs-helmstedt.de



Dennis Bluhm
Fachbereichsleitung
Integrationskurse
Lernförderung

05351 1204 33

Melanie.Bosse@kvhs-helmstedt.de



Melanie Bosse
Außenstelle
Scheppau

05306 91 26 08

Elisabeth.Bode@kvhs-helmstedt.de



Elisabeth Bode
Finanzbuchhaltung

05351 1204 34

Annett.Roensch@kvhs-helmstedt.de



Annett Rönsch
Finanzbuchhaltung

05351 1204 37

Agnetha.Meyer@kvhs-helmstedt.de



Agnetha Meyer
Service und
Verwaltung
Lernförderung

05351 1204 25

Petra.Blanck@kvhs-helmstedt.de



Petra Blanck
Service und
Verwaltung

05351 1204 14

Sandra.Juenemann@kvhs-helmstedt.de



Sandra Jünemann
Service und
Verwaltung

05351 1204 18

Dennis.Parbst@kvhs-helmstedt.de



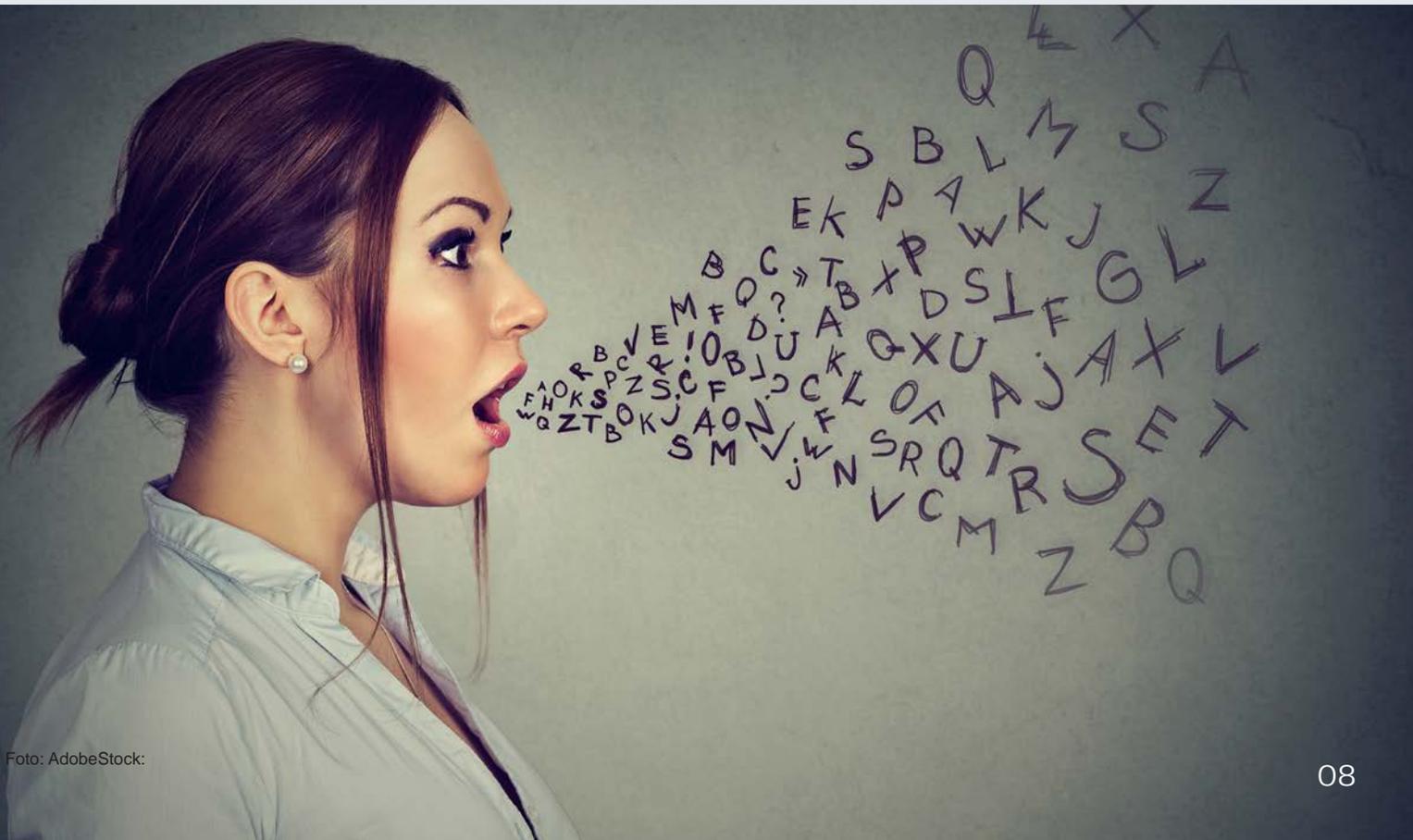
Dennis Parbst
Service und
Verwaltung

05351 1204 15

Frauen gehen in Führung – mit mehr Mut zur Stimme

„Die enorme Wirkung unserer Stimme muss Anlass sein, sich um sie zu kümmern. Einer Stimme, die gut klingt, hören wir gerne zu. Eine solche Stimme finden wir sympathisch, wir vertrauen ihr. Eine gepflegte Stimme ist Ihre akustische Visitenkarte...“ so **Marie Luise Linnemann**, Stimmtherapeutin und Trainerin, die sich auch als Interpretin von Chansons der zwanziger und dreißiger Jahre sowie mit ihrem Hildegard-Knef-Programm einen Namen gemacht hat.

Gerade Frauen fällt es oft schwer, sicher und souverän aufzutreten und sich ruhig und deutlich vor einer Gruppe zu äußern. Aber verlässt uns die Qualität der Stimme, so wird dies oft als Unsicherheit und Inkompetenz ausgelegt. Entsprechend unwohl fühlt man sich dann in solche einer Situation. Viele Frauen kennen dieses Problem und es graut ihnen davor. Also bleiben sie lieber stumm.



***Frauen haben eine Stimme
und sollten wissen, wie sie
diese nutzen können.***

AdobeStock | lightpoet

Es ist also Zeit, sich um die eigene Stimme und ihre Wirkung zu kümmern. Die Stimme ist kein Schicksal, sondern ein Instrument, auf dem man spielen kann. In unserem Kurs „Frauen gehen in Führung – mit mehr Mut zur Stimme“ wird uns Marie Luise Linnemann vermitteln, wie wichtig unsere Stimme ist und was wir tun können, ihr mehr Kraft zu verleihen. Wir lernen unsere Stimme zu beherrschen und sie optimal einzusetzen. Denn ein souveräner Auftritt mit sicherer Stimme öffnet die Tür zum persönlichen Erfolg.

Anhand verschiedener Übungen mit konkreten Tipps lernen die Teilnehmerinnen, wie sie Präsenz herstellen und mit ihrer Stimme punkten können. Wir lernen durch den Einsatz der Stimme selbstsicher aufzutreten, Kompetenz auszustrahlen und so das eigene Potential zu präsentieren. Nicht zuletzt wirkt sich eine entspannte, harmonische Stimme auf das eigene Wohlbefinden aus.

**Termin: Fr., 14.03.2025,
15.00 - 18.30 Uhr**



Illustration: AdobeStock: Valery

Weitere Kursangebote
im Bereich Gesellschaft
und Kultur finden Sie auch hier:



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

Silke Michael

Tel.: 05351 1204 36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

Helpen macht Freude!

Die ehrenamtliche Arbeit wird in Deutschland immer beliebter – schon über 30 Millionen Menschen engagieren sich freiwillig für die gute Sache. Auch die Kreisvolkshochschule Helmstedt hat z. B. im Rahmen ihrer Sprachkurse für Migranten bereits häufig mit ehrenamtlichen Helfern zu tun gehabt und wir haben gesehen, wie wertvoll und wichtig diese Arbeit ist. Darum möchten wir uns diesem Thema widmen.

Die vielen ehrenamtlichen „Alltagshelden“ helfen anderen und tragen damit nicht nur zu einer besseren Welt bei, sondern tun sich selbst auch etwas Gutes. Alles, was man zum Ehrenamt wissen muss und warum es sich lohnt, sich ehrenamtlich zu engagieren, wird uns Frau Blunck-Herrenkind vom Freiwilligendienst des Paritätischen Wohlfahrtsverband Helmstedt in unserem Seminar „Das Ehrenamt“ am **12.03.2025**, in der Zeit von **18:00 bis 20:15 Uhr** erläutern.

Die Freiwilligenagentur des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes stellt bei dieser Veranstaltung zudem die Vermittlungsplattform der „Aktion Mensch“ vor, bei der sie neuer Netzwerkpartner ist und durch die man für sich das passende Ehrenamt seiner Umgebung finden kann.



AdobeStock: Kzenon

Hilfe Engagement Aufgaben Aktiv öffentlich sozial
Mach mit beim Ehrenamt!

AdobeStock: magele-pictures



AdobeStock: DragonImages



AdobeStock: bobex73

Worum geht es beim Ehrenamt?

Ehrenämter tragen in unserer Gesellschaft zum Gemeinwohl bei und sind für den sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhalt von großer Relevanz. Das wurde in den letzten Jahren z. B. durch Naturkatastrophen, dem Mangel an Pflegekräften und die Coronapandemie sehr deutlich. Das ehrenamtliche Engagement reicht von der Hilfe in Sport- oder Kulturvereinen, in Senioren- und Pflegeheimen, bei der Feuerwehr, im Tierheim oder Kinderbetreuung hin bis zur Nachbarschaftshilfe.

Die Möglichkeiten sind also sehr vielfältig, so dass jeder für sich ein passendes Ehrenamt finden kann.

Aber nicht nur für die Gesellschaft ist die ehrenamtliche Arbeit sehr wertvoll. Auch für die Ehrenamtlerin und den Ehrenamtler ist das Ausüben eines freiwilligen Engagements eine Bereicherung. Sich einem Ehrenamt zu widmen bedeutet:

- **Soziale Verantwortung** übernehmen
- **Erfahrung** sammeln & den Horizont erweitern
- **Fähigkeiten** entdecken & ausleben
- **Soziale Kontakte** knüpfen
- **Glück und Befriedigung** durch das freiwillige Engagement finden

Es gibt also gute Gründe, warum man sich für die Übernahme eines Ehrenamts entscheidet.

Wer auf der Suche nach einer sinnstiftenden Aufgabe ist und schon immer mit dem Gedanken gespielt hat, sich ehrenamtlich zu engagieren, sollte sich zu unseren Veranstaltungen anmelden:

„Das Ehrenamt“

Mittwoch 12.03.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

„Nachbarschaftshilfe“

Mittwoch 19. u. 25.03.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

Ansprechpartnerin:

Silke Michael

Tel.: 05351 1204 36

Silke.Michael@kvhs-helmstedt.de

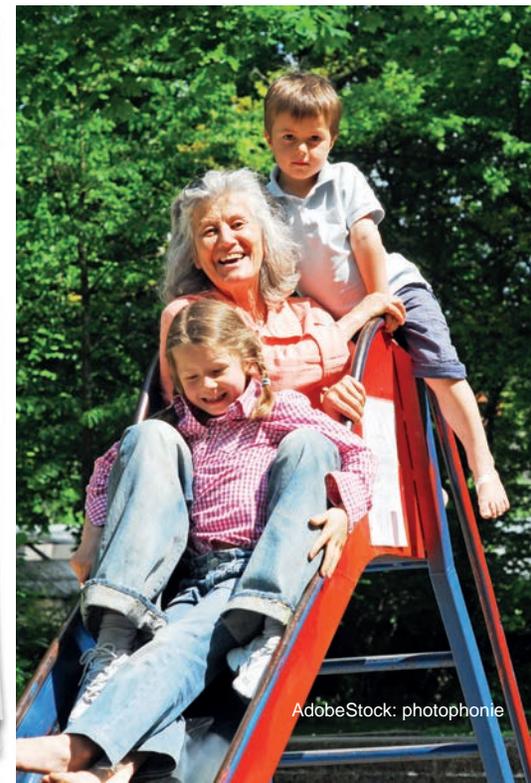
Welche ehrenamtliche Arbeit passt zu mir und wie sind die Rahmenbedingungen?

Möchte ich gerne im direkten Kontakt zu anderen Menschen stehen und ihnen helfen? Liegt mir das Tierwohl besonders am Herzen? Will ich mich für eine saubere Umwelt engagieren? Wie viel Zeit habe ich für meine ehrenamtliche Tätigkeit? Bevorzuge ich feste Zeiten oder möchte ich flexibel sein? Bekomme ich eine Vergütung für die Ausübung meines Ehrenamtes? Bin ich beim Ausüben meines Ehrenamtes versichert? Diese Fragen wird uns Frau Blunck-Herrenkind vom Paritätischen Wohlfahrtsverband an unserem Infoabend am 12.03.2025 beantworten.

Zudem werden sich einige Einrichtungen vorstellen, bei denen man ehrenamtlich tätig werden kann.

Auch das Thema Nachbarschaftshilfe möchten wir in dem Zusammenhang kurz präsentieren. Auf dieses Ehrenamt werden wir dann in unserem gesonderten Kurs „Nachbarschaftshilfe“ mit Matthias Matt (am 19. und 25.03., 18:00 – 20:15 Uhr) vertiefend eingehen.

AdobeStock: ferkelraggae



AdobeStock: photophonie

Kursprogramm

Schulabschlüsse

Veranstaltungsort: Helmstedt

1000 Hauptschulkurs

87 Termine: Mo. ab 06.01.2025
15:30 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

1100 Realschulkurs

89 Termine: Mo. ab 06.01.2025
18:00 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

Politik / Gesellschaft / Kultur / Psychologie

**Veranstaltungsorte: Helmstedt /
Tossens**

2040 Sport in der Gesellschaft

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Mo. 23.06.2025 - Fr. 27.06.2025
10:30 - 18:30 Uhr
Hotel Strandhof, Nordseeallee 35, 26969 Tossens

2211 Qualifizierung für Adoptivbewerber

Online

Wochenendkurs - vhsConcept
Fr. 24.01.2025, 15:00 - 19:00 Uhr
Sa. 25.01.2025, 09:00 - 18:30 Uhr
So. 26.01.2025, 09:00 - 16:00 Uhr



2310 Quer Beet

Gesprächsrunde
5 Termine: Fr. ab 31.01.2025
10:30 - 12:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2311 Das Ehrenamt

Alles, was man rund um das Ehrenamt wissen muss
Mi. 12.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2312 Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtliche Hilfe für ältere Menschen in Ihrer Nähe
2 Termine: Mi. ab 26.03.2025
17:00 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2320 Frauen gehen in Führung – mit mehr Mut zur Stimme

Stimmbildung für Frauen
Fr. 14.03.2025, 15:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

2330 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht

Was ist das eigentlich und wann wird das notwendig?
Do. 06.03.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas, Am Markt 11

2331 Wie vererbe ich mein Vermögen richtig?

Streitvermeidende Testamentsgestaltung
Do. 13.03.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas, Am Markt 11

2332 Ein Pflegefall in der Familie tritt ein. Und nun?

Der Pflegestützpunkt des Landkreis Helmstedt stellt sich und seine Aufgaben vor
Do. 20.03.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas, Am Markt 11

2333 Palliativpflege

Do. 27.03.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas, Am Markt 11

2399 Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Do. 27.03.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

2610 Minimalismus - Was braucht man wirklich?

Sa. 15.03.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

Kreative Weiterbildung

Veranstaltungsort: Helmstedt



2700 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 4 Jahren

21 Termine: Do. ab 09.01.2025

20:30 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2701 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

24 Termine: Mi. ab 08.01.2025

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

2702 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

22 Termine: Di. ab 07.01.2025

18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2703 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 3 Jahren

22 Termine: Do. ab 09.01.2025

19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2704 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen 2

4 Termine: Mi. ab 08.01.2025

18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2705 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

21 Termine: Do. ab 09.01.2025

18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2707 Gitarrenspiel

Anfängerkurs

22 Termine: Di. ab 07.01.2025

19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2708 Gitarrenspiel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 2-3 Jahren

22 Termine: Di. ab 07.01.2025

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

2781 Line Dance Schnupperkurs - WEK

Sa. 15.02.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

So. 16.02.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

KVHS, Juleumshof

2800 Nähen für Fortgeschrittene

10 Termine: Do. ab 06.02.2025

17:30 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

2801 Nähen für Fortgeschrittene

10 Termine: Fr. ab 07.02.2025

08:45 - 11:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2807 Glasverarbeitung à la Tiffany

6 Termine: Mo. ab 03.02.2025

18:00 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2820 Wir stricken Kleinigkeiten

Stricken 1

10 Termine: Di. ab 28.01.2025

16:30 - 18:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2821 Stricken im Patchworkverfahren

Stricken 2

10 Termine: Di. ab 28.01.2025

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

2900 Kalligrafie - Es geht rund!

vhs.cloud

2 Termine: Mi. ab 19.02.2025

17:30 - 19:45 Uhr, Videokonferenz

2920 Aquarellmalerei

Von bunten Flecken bis zum Bild

8 Termine: Di. ab 11.02.2025

16:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2930 Objekte aus Draht und Gips

Sa. 05.04.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

2931 Ateliertag - Malen und Gestalten

Sa. 17.05.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

2932 Ton Tag - Individuelles aus Ton

So. 02.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

2933 Freies Atelier - Bunt und Kreativ

So. 09.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

KVHS, Juleumshof



Zweiter Bildungsweg



AdobeStock: Alexandra

2023 haben 6,7% aller Schulabgänger die Schule ohne Abschluss verlassen, in Niedersachsen waren das 5895 Schüler. Diese Jugendlichen verfügen also nicht einmal über einen Hauptschulabschluss. Ein Schulabschluss ist aber eine wesentliche Voraussetzung für die meisten Berufe. Je höher der Abschluss, desto besser sind die Chancen im Arbeitsleben. So ist der Hauptschulabschluss in fast allen Betrieben Voraussetzung, um überhaupt einen Ausbildungsplatz zu erhalten – häufig wird sogar ein Realschulabschluss erwartet.

Aber auch Weiterbildung ist ohne Schulabschluss kaum möglich. Für den Besuch von Fachschulen ist ein Abschluss Bedingung, und auch Berufsförderungsmaßnahmen sind ohne Schulabschluss erheblich reduziert.



Dieser Problematik nimmt sich die KVHS Helmstedt schon seit Jahren an. Wir bieten Menschen ohne oder mit einem niedrigen Schulabschluss die Möglichkeit, sowohl einen Hauptschul- als auch einen Realschulkurs bei uns zu absolvieren. Beide Kurse werden als Teilzeitkurse am Abend durchgeführt. Der Hauptschulkurs dauert ein Jahr, der Realschulkurs zwei Jahre. Die Kurse enden mit einer schriftlichen und mündlichen Prüfung, die vor einem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Landesschulbehörde abgelegt wird.

Da wir unsere Kurse mit relativ geringer Teilnehmerzahl belegen, kann auf den Einzelnen besser eingegangen werden. In angenehmer Atmosphäre wird stressfrei gelernt. So fällt es unseren Schülern leicht, ihren Kurs durchzuhalten und erfolgreich abzuschließen.

Unser aktueller Hauptschulkurs wird noch vor den Sommerferien 2025 mit der Prüfung enden. Nach den Sommerferien sind wieder ein Hauptschul- und ein Realschulkurs geplant.

Weitere Informationen zu diesen Angeboten finden Sie hier:



Ansprechpartner:

Dietmar Reinert

Tel.: 05351 1204 21

Dietmar.Reinert@kvhs-helmstedt.de



Digitale Bildung

Veranstaltungsort: Helmstedt /
Online



3030 Foto ganz easy

Di. 18.03.2025, 17:00 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

3042 Fotostammtisch

11 Termine: Do. ab 16.01.2025
17:30 - 19:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

3051 Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 12.05.2025 - Fr. 16.05.2025
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3200 Erste Schritte in die digitale Welt

3 Termine: Di. ab 04.03.2025
18:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

3205 Android-Smartphone - Einsteigerkurs

2 Termine: Di. ab 25.03.2025
18:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

3210 Android-Smartphone - Fortgeschrittenenkurs

2 Termine: Di. ab 22.04.2025
18:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

3310 Umstieg auf Windows 11 für Einsteiger und Umsteiger

5 Termine: Mo. ab 03.03.2025
18:15 - 21:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3410 Textverarbeitung mit Word 2021 - Xpertkurs

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 31.03.2025 - Fr. 04.04.2025
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3426 Excel 2021 für Einsteiger - Xpertkurs

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 05.05.2025 - Fr. 09.05.2025
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3427 Excel 2021 für Einsteiger - Xpertkurs

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 06.10.2025 - Fr. 10.10.2025
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3482 Fit im Büroalltag mit Office 2021

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 10.03.2025 - Fr. 14.03.2025
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

3490 Umstieg auf Windows 11 und Office 2021

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 10.11.2025 - Fr. 14.11.2025
08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

Beruf und Qualifikation

Veranstaltungsort: Helmstedt /
Online - Xpert Business



3800 Finanzbuchführung 1

24 Termine: Di. ab 04.03.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3801 Finanzbuchführung 2

22 Termine: Di. ab 04.03.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3802 Finanzbuchführung 3 mit DATEV

16 Termine: Di. ab 04.03.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3804 Bilanzierung

20 Termine: Di. ab 04.03.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3806 Kosten- und Leistungsrechnung

20 Termine: Di. ab 04.03.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3807 Controlling

20 Termine: Di. ab 04.03.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3808 Betriebliche Steuerpraxis

22 Termine: Di. ab 04.03.2025

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

3809 Lohn und Gehalt 1

24 Termine: Di. ab 04.03.2025

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

3810 Lohn und Gehalt 2

22 Termine: Di. ab 04.03.2025

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

3811 Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

16 Termine: Di. ab 04.03.2025

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

3813 Personalwirtschaft

20 Termine: Di. ab 04.03.2025

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

3814 Einnahmen-Überschussrechnung

11 Termine: Di. ab 04.03.2025

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



3870 Licht - Farbe - Sehen

Stiftung Kinder Forschen

Di. 20.05.2025, 09:00 - 15:30 Uhr

KVHS, Juleumshof

book now





medienkundig!



Online-Reihe zu Medien- und Digitalkompetenzen

AdobeStock: Victoria_arty

Im Frühjahr 2025 setzen die sächsischen Volkshochschulen ihre gemeinsame Online-Vortragsreihe zu **medienkundig!** aktuellen Phänomenen und Entwicklungen einer sich digitalisierenden Gesellschaft und deren Auswirkungen auf unseren Alltag fort.

„**Bildung zur Digitalisierung**“ zur Stärkung von Medien- und Digitalkompetenzen aller Bevölkerungsteile sehen wir als einen zentralen Bildungsauftrag von Volkshochschulen, um der digitalen Spaltung der Gesellschaft entgegenzuwirken.

In den kostenfreien Online-Veranstaltungen erklären ausgewiesene Expertinnen und Experten digitale Phänomene und Entwicklungen und zeigen praktische Tipps für einen souveränen, mündigen Umgang im Alltag. Die Teilnehmenden kommen live mit den Fachleuten ins Gespräch und diskutieren aktiv mit.

Semesterschwerpunkt:

„Best of...“

Folgende Themen sind geplant:

- Familie und Kinder in der digitalisierten Welt“
- social media und Influencer
- Cybersicherheit
- KI und Datenschutz



AdobeStock: J.V.G. Ransika



AdobeStock: fotomek



3200

Erste Schritte in die digitale Welt

Ob Handy, Tablet oder Notebook: Diese Geräte sind bei den meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Sie sind zum Alltagsbegleiter geworden. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die fast keine Berührung mit diesen Geräten hatten.

Technische Alltagsbegriffe werden besprochen und gemeinsam werden erste Schritte in die digitale Welt unternommen.

Es werden keine technischen Kenntnisse oder Erfahrungen vorausgesetzt.

Termine:

Di., 04.03., 11.03., 18.03.2025, 18.15 - 20.45 Uhr

Kursleiterin: Martina Hinz

Schon gewusst?

Die 20-20-20-Methode.

Diese Methode kommt aus den USA und sorgt dafür, dass man sich vom Monitor entfernt. Das Prinzip ist einfach: Nach 20 Minuten Bildschirmarbeit schaut ihr auf ein Objekt, das mindestens 20 Fuß (also etwa sechs Meter) entfernt ist und schaut es einfach 20 Sekunden lang an. So schont man seine Augen.

Kalender und Adressbuch

Termine und Kontakte synchronisieren zwischen Handy, Tablet und PC spart Zeit und alle Daten sind überall auf den aktuellen Stand. Leider entsprechen viele Anbieter (Google, Apple, ..) nicht dem Datenschutz, besonders, wenn der Server in den USA steht. Der Cloud-Anbieter Infomaniak aus der Schweiz bietet so eine kostenlose Lösung an, die den Datenschutz (DSGVO) entspricht.

<https://www.infomaniak.com/de>

3490

Umstieg auf Windows 11 und Office 2021

5-Tageskurs / Bildungsurlaub

Sie bekommen kompakt, anschaulich und zugleich leicht verständlich alle Neuerungen und Änderungen von Windows 11 erklärt. Lernen Sie, wie Sie schnell und effektiv mit dem neuen Startmenü und den Apps arbeiten und wie Sie das Suchfeld optimal nutzen können.

Windows 11

- Neuerungen in Windows
- Der schnelle Einstieg in Windows
- Dateien und Ordner im Griff: Der neue Explorer
- System pflegen und anpassen
- Nützliche Tastenkombinationen

Microsoft Office 2021

- Neuerungen bei Word, Excel, Power Point, Outlook
- Das Register Datei
- Neues für Bilder und Illustrationen
- Weitere Neuigkeiten

Das Lehrbuch „Effektiver Umstieg auf Windows 11 und Office 2021“ (15,33 €) wird gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

5 Termine: Mo. - Fr., 10.11.2025 - 14.11.2025, 08.00 - 15.30 Uhr

Kursleiterin: Dr. Brigitte Warmuth

Jetzt Buchen!
Kurse zu Windows 11
und Office 2021

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

Ansprechpartner: **Thorsten Ballehr**, Tel.: 05351 1204 28

Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de



Sprachen lernen

Veranstaltungsort: Helmstedt / Online



4111 Englisch für Job und Alltag A1.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 03.11.2025 - Fr. 07.11.2025

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

4120 Englisch für Job und Alltag A2.1

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 10.02.2025 - Fr. 14.02.2025

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

4121 Englisch für Job und Alltag A2.1

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 10.11.2025 - Fr. 14.11.2025

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

4125 English A2

15 Termine: Mo. ab 03.02.2025

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

4126 Englisch leicht und locker A2 - vhs.cloud

16 Termine: Di. ab 28.01.2025

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

4127 Englisch leicht und locker A2 - vhs.cloud

16 Termine: Di. ab 28.01.2025

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

4128 Englisch A2-c

15 Termine: Di. ab 04.02.2025

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

4130 Englisch für Job und Alltag A2.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 17.02.2025 - Fr. 21.02.2025

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

4131 Englisch für Job und Alltag A2.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 17.11.2025 - Fr. 21.11.2025

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

4140 Englisch für Job und Alltag B1.1

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 24.02.2025 - Fr. 28.02.2025

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

4141 Englisch für Job und Alltag B1.1

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 24.11.2025 - Fr. 28.11.2025

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

4146 Englisch B1/B2

Early evening conversation

13 Termine: Do. ab 30.01.2025

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

4150 Englisch für Job und Alltag B1.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 03.03.2025 - Fr. 07.03.2025

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

4151 Englisch für Job und Alltag B1.2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 01.12.2025 - Fr. 05.12.2025

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

4210 Französisch von Anfang an

Hybrid-Kurs

10 Termine: Fr. ab 31.01.2025

09:00 - 10:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4211 Französisch A1

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 17.03.2025 - Fr. 21.03.2025

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

4220 Französisch A2

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 12.05.2025 - Fr. 16.05.2025

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

4225 Reapprenons le Français - A2

Hybrid-Kurs

10 Termine: Fr. ab 31.01.2025

10:30 - 12:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4227 Französisch für die ReiseAuffrischkurs - **Hybrid-Kurs**

10 Termine: Fr. ab 31.01.2025

15:30 - 17:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

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

15 Termine: Do. ab 30.01.2025

15:30 - 17:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

4304 Italienisch A1.25-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 05.05.2025 - Fr. 09.05.2025

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

4310 Italienisch A1-b

15 Termine: Mo. ab 10.02.2025

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

4311 Italienisch A1-b

12 Termine: Mi. ab 12.02.2025

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

4313 Italienisch A1-e

15 Termine: Mo. ab 10.02.2025

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

4324 Italienisch A2-d

12 Termine: Do. ab 13.02.2025

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

4334 Italienisch B1

12 Termine: Di. ab 11.02.2025

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

4407 Spanisch A1-c

6 Termine: Do. ab 23.01.2025

18:30 - 20:00 Uhr,

Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4408 Spanisch A1-c

7 Termine: Do. ab 08.05.2025

18:30 - 20:00 Uhr,

Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4411 Spanisch für Anfänger A1 (Teil 3)5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 03.03.2025 - Fr. 07.03.2025

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

4434 Spanisch B1-b

18 Termine: Do. ab 30.01.2025

19:00 - 20:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

4449 Español B2 Conversación

18 Termine: Do. ab 30.01.2025

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

4617 Arabisch von Anfang an

12 Termine: Mi. ab 12.02.2025

17:00 - 18:30 Uhr,

Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4618 Arabisch für Fortgeschrittene

16 Termine: Di. ab 21.01.2025

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

4637 Dänisch von Anfang an

10 Termine: Mi. ab 05.03.2025

17:15 - 18:45 Uhr,

Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4639 Dänisch B1

12 Termine: Mi. ab 05.03.2025

18:45 - 20:15 Uhr,

Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4689 Russisch A1-c

13 Termine: Mi. ab 08.01.2025

18:00 - 19:30 Uhr,

Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a



Sprachen öffnen Kulturen!



AdobeStock: Photographee.eu

Das Kursangebot der KVHS Helmstedt umfasst aktuell Kurse für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch und Dänisch.

Für diese Sprachen finden Sie bei uns verschieden Angebotsformen wie regelmäßige Standardkurse (jeweils einmal pro Woche) oder Bildungsurlaube bzw. -wochen (kompakt innerhalb einer Kalenderwoche). Diese Kurse haben ein klar definiertes Lernziel und konzentrieren sich auf den Ausbau des Wortschatzes und die Festigung der grammatikalischen Kenntnisse. Hierbei steht Ihre Kommunikationsfähigkeit für häufig wiederkehrende Alltagssituationen im Mittelpunkt.

Ebenso bieten wir Kompaktkurse zum Kennenlernen und Ausprobieren einer neuen Fremdsprache und Konversationskurse an.



AdobeStock: melita

Wenn Sie eine Fremdsprache in unserem Angebot vermissen, sprechen Sie uns gern an. Wir werden dann versuchen, Ihren Wunschkurs auf „die Beine zu stellen“.

Wie finden Sie Ihren passenden Kurs?

Wenn Sie eine Sprache ganz von Anfang an erlernen möchten, wählen Sie einen Kurs der Niveaustufe A1. Hier erlernen Sie schon in den ersten Monaten das Notwendigste für Ihren Auslandsaufenthalt. Einfache Situationen - beim Einkauf, beim Gespräch an der Rezeption, bei Bestellungen im Café oder Restaurant oder eine Wegbeschreibung zu verstehen - werden Ihnen keine Probleme mehr bereiten.

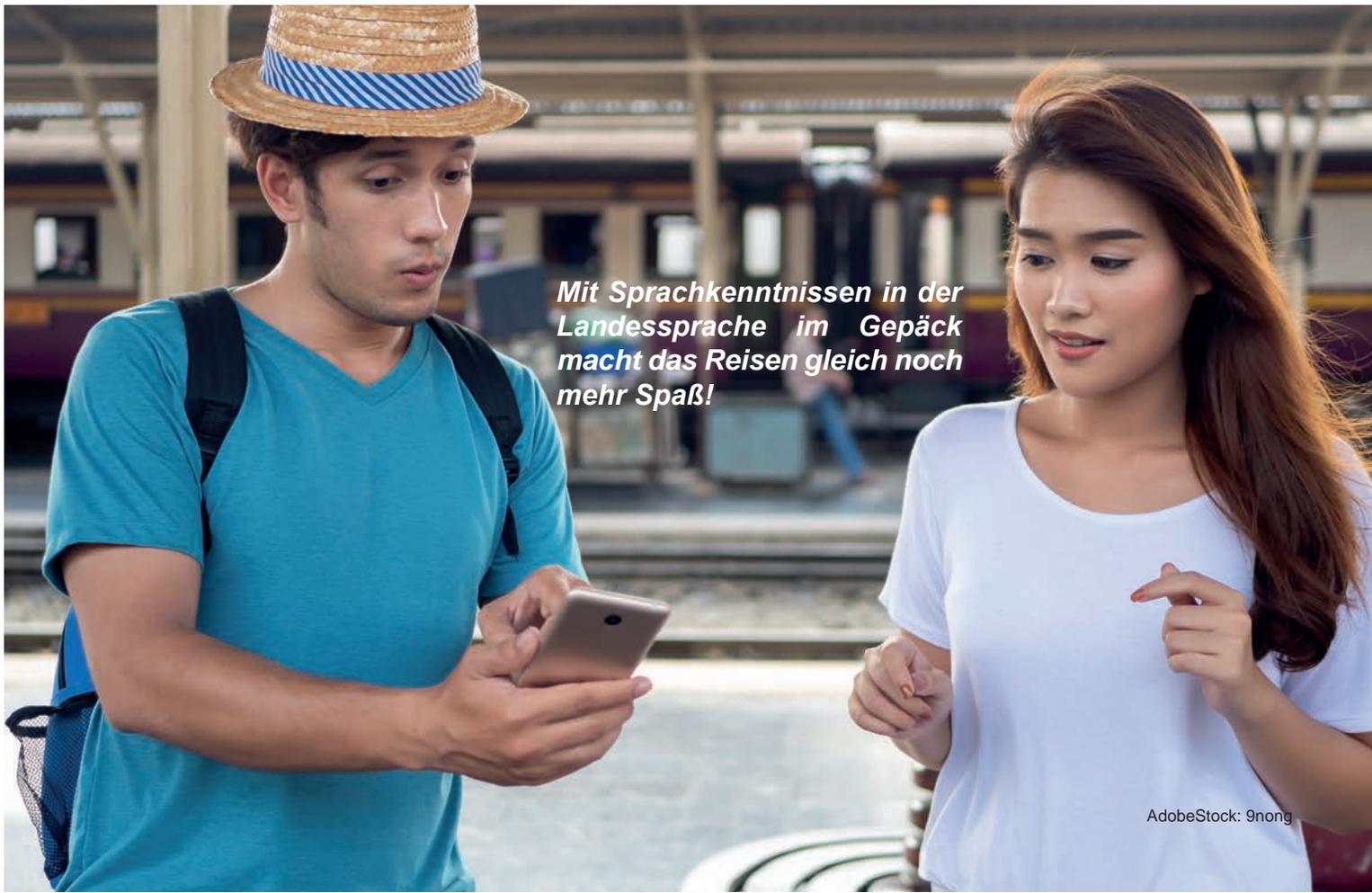
Um sich an komplexeren Gesprächen oder Diskussionen zu beteiligen benötigt es etwas mehr Geduld. Spracherwerb ist ein mehrjähriger Prozess und braucht Kontinuität. Deshalb „wachsen“ unsere Kurse von Semester zu Semester über die Niveaustufen A1 und A2 bis zu B1 oder B2. Ihre Gruppe bleibt dabei in einem Standardkurs am gleichen Wochentag und zur gewohnten Uhrzeit mit der Lehrkraft zusammen.



Schauen Sie sich unser komplettes Kursangebot im Sprachenbereich an:



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



Mit Sprachkenntnissen in der Landessprache im Gepäck macht das Reisen gleich noch mehr Spaß!

Sie haben schon Vorkenntnisse in einer Fremdsprache und möchten diese erweitern?

Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist?

Dann ist es zunächst wichtig, die passende Niveaustufe herauszufinden, denn Sie möchten sich in Ihrem Kurs ja weder langweilen noch komplett überfordern sein. Um die Einstufung zu erleichtern, orientiert man sich am „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen“ GER, der vorhandene Sprachkenntnisse in 6 Stufen skaliert:



AdobeStock: Fokussiert



An diesen Stufen orientieren sich in ganz Europa Lehrpläne, Kursbücher, Einstufungstests, Prüfungen und verschiedene Richtlinien. Dabei beschreiben **A1** und **A2** die elementare (früher Grundstufe), **B1** und **B2** die selbständige (Mittelstufe) und **C1** und **C2** die kompetente Sprachverwendung (Oberstufe). Sie finden diese Bezeichnung auch in den meisten Kurstiteln des Fremdsprachenangebots wieder.

Zur Einstufung der Vorkenntnisse stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, wir helfen dabei gern! Bitte kontaktieren Sie uns!



Ansprechpartnerin:

Silke Westphal

Tel.: 05351 1204 23

Silke.Westphal@kvhs-helmstedt.de



Gesundes Leben

Veranstaltungsort: Helmstedt



5002 Autogenes Training für Anfänger, Anfängerinnen

Die Kraft, die Flügel verleiht

10 Termine: Mo. ab 27.01.2025

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

5003 Autogenes Training für Anfänger, Anfängerinnen

Die Kraft, die Flügel verleiht

10 Termine: Do. ab 30.01.2025

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

5012 Yoga - Energie Boost

Ihr Energiekick für die Wochenmitte

10 Termine: Mi. ab 29.01.2025

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

5013 Yoga - Energie Boost

Ihr Energiekick für die Wochenmitte

9 Termine: Mi. ab 23.04.2025

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

5014 Yoga Balance

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

10 Termine: Mi. ab 29.01.2025

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

5015 Yoga Balance

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

9 Termine: Mi. ab 23.04.2025

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

5016 Yoga sanft

90 Minuten nur für Dich

10 Termine: Do. ab 30.01.2025

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

5017 Yoga sanft

90 Minuten nur für Dich

8 Termine: Do. ab 24.04.2025

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

5021 Yoga Workshop für Rücken und Entspannung

4 Termine: Di. ab 04.03.2025

17:00 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5022 Yoga Workshop für Atem und Achtsamkeit

4 Termine: Di. ab 03.06.2025

17:00 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5023 Pilates meets Yoga

Schwerpunkt Yoga

12 Termine: Mo. ab 10.02.2025

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

5024 Pilates meets Yoga

Schwerpunkt Yoga

12 Termine: Do. ab 13.02.2025

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

5026 Pilates

12 Termine: Mo. ab 10.02.2025

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

5027 Pilates

12 Termine: Mi. ab 12.05.2025

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

5030 Qigong

13 Termine: Mo. ab 10.02.2025

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

5031 Qigong

14 Termine: Di. ab 11.02.2025

19:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5032 Qigong

14 Termine: Do. ab 30.01.2025

19:15 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5035 Tai Chi Chuan

Die 24er Pekingform

10 Termine: Mi. ab 29.01.2025

09:30 - 11:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5040 Fußreflexzonenmassage

- Entdeckung und Entfaltung der Selbstheilungskräfte -

Sa. 22.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

**5050 Resilienz stärken, Glücksmomente erleben
in Beruf und Alltag**

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 03.03.2025 - Fr. 07.03.2025

08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

**5051 Resilienz stärken, Glücksmomente erleben
in Beruf und Alltag - BU**

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 08.09.2025 - Fr. 12.09.2025

08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5060 Leben ohne Stress

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 12.05.2025 - Fr. 16.05.2025

08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5061 Leben ohne Stress

3-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mi. 11.06.2025 - Fr. 13.06.2025

08:00 - 16:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5062 Leben ohne Stress

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 06.10.2025 - Fr. 10.10.2025

08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5063 Leben ohne Stress

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 10.11.2025 - Fr. 14.11.2025

08:00 - 12:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

**5065 Humor- und Glücksstrategien als
Resilienzfaktor in Beruf und Alltag**

5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**

Mo. 25.08.2025 - Fr. 29.08.2025

08:00 - 15:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5100 Fit Mix 50+

Wechselnde Themen für deine Fitness

9 Termine: Mi. ab 12.03.2025

17:45 - 18:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

5112 Entspannte Schultern - Gelöster Nacken

Sa. 01.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

KVHS, Juleumshof

5115 Fit in den Sommer

Eine Reise durch den Körper

9 Termine: Di. ab 21.01.2025

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



5140 Babyschwimmen

10 Termine: Di. ab 07.01.2025

14:00 - 14:45 Uhr,

Julius-Bad, Stobenstraße 34

5141 Babyschwimmen

10 Termine: Di. ab 07.01.2025

14:45 - 15:30 Uhr,

Julius-Bad, Stobenstraße 34

5142 Babyschwimmen

9 Termine: Di. ab 18.03.2025

14:00 - 14:45 Uhr,

Julius-Bad, Stobenstraße 34

5143 Babyschwimmen

9 Termine: Di. ab 18.03.2025

14:45 - 15:30 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5144 Bambinischwimmen

10 Termine: Di. ab 07.01.2025

15:30 - 16:15 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5145 Bambinischwimmen

10 Termine: Di. ab 07.01.2025

16:15 - 17:00 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5146 Bambinischwimmen

9 Termine: Di. ab 18.03.2025

15:30 - 16:15 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

Kursprogramm

Gesundes Leben

Veranstaltungsort: Helmstedt



5147 Bambinischwimmen

9 Termine: Di. ab 18.03.2025
16:15 - 17:00 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5150 Wasserbewältigung und Wassersicherheit

Kinder ab 3-5 Jahre im Nichtschwimmerbecken
10 Termine: Di. ab 07.01.2025
17:00 - 17:45 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5151 Wasserbewältigung und Wassersicherheit

Kinder ab 3-5 Jahre im Nichtschwimmerbecken
9 Termine: Di. ab 18.03.2025
17:00 - 17:45 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5211 Gelassen und Stark - Resilienz für stürmische Zeiten

10 Termine: Mi. ab 29.01.2025
19:00 - 20:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

Gesundes Leben

Kochen

5300 Asiatische Küche

Mi. 05.02.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5301 Asiatische Garküche

Mi. 18.06.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5304 Thailändische Küche

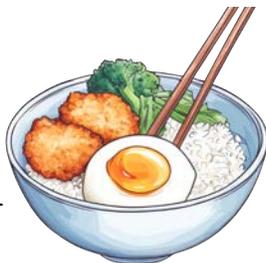
Mi. 02.04.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5310 Indische Küche in Helmstedt

Di. 22.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5311 Indische Küche in Helmstedt

Di. 17.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof



Junge vhs

Veranstaltungsort: Helmstedt



5730 Flinke Finger - Tastschreiben und erste Schritte in MS Word

5 Termine: Mo. ab 07.04.2025
10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

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

3 Termine: Mo. ab 14.04.2025
10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5743 Handarbeiten (7-12 Jahre)

3 Termine: Sa. ab 15.02.2025
14:00 - 16:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

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

geeignet für Anfängerinnen und Anfänger
5 Termine: Sa. ab 25.01.2025
10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5760 Entspannungskurs für Jugendliche (12-16 Jahre)

3 Termine: Fr. ab 14.02.2025
16:45 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

5761 Spielerische Klangentspannung für Kinder (6-10 Jahre)

3 Termine: Fr. ab 14.02.2025
15:00 - 16:30 Uhr, KVHS, Juleumshof

5770 3D Torten backen - fantasievolle Torten zum Genießen (ab Klasse 7)

Fr. 28.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Sa. 29.03.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
So. 30.03.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5771 Italienischer Kochkurs (ab Klasse 7)

5 Termine: Mo. ab 07.07.2025
10:00 - 13:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

5793 Bunte Ferienwoche - Frühling (1. - 4. Klasse)

5 Termine: Mo. ab 07.04.2025
10:00 - 13:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

Gesundes Leben / Reha Sport
Veranstaltungsort: Helmstedt



**5904 Fit & Gesund: Rücken- und
Gelenktraining für mehr Lebensqualität**

15 Termine: Do. ab 30.01.2025

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

**5905 Fit & Gesund: Rücken- und
Gelenktraining für mehr Lebensqualität**

8 Termine: Do. ab 12.06.2025

18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof





AdobeStock: mariesacha

don't
worry
BE
happy

AdobeStock:
Handini Atmodiwiroyo

Stressbewältigung und Resilienz stärken

Der moderne Alltag bringt oft Stress und Zeitdruck mit sich. Um diesen Belastungen zu begegnen und die Lebensqualität zu verbessern, bietet die KVHS Helmstedt verschiedene **Bildungsurlaube und Kurse** an, die Ihnen praktische Techniken **zur Förderung von Resilienz, Stressbewältigung und Zufriedenheit** vermitteln.



AdobeStock: mariesacha

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen nicht nur zu bewältigen, sondern gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Sie lernen, Ihre psychische Widerstandskraft anhand der sieben Säulen der Resilienz – Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Verantwortung übernehmen, Zukunftsplanung und Netzwerkorientierung – gezielt zu entwickeln. Theoretische Grundlagen und praxisnahe Übungen helfen Ihnen, Belastungen besser zu meistern und Resilienz als langfristigen Prozess in Ihren Alltag zu integrieren.

Um Stress effektiv abzubauen, lernen Sie verschiedene Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen und autogenes Training kennen. In anschaulichen und nachvollziehbaren Vorträgen und Diskussionen lernen Sie, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er hat und wie Sie durch den Einsatz dieser Techniken Stressreaktionen frühzeitig abbauen können. Der praxisorientierte Ansatz unterstützt Sie dabei, die Methoden direkt im Alltag anzuwenden.

Glück ist nicht nur ein Momentgefühl, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Durch Übungen aus der positiven Psychologie erfahren Sie, wie Sie proaktiv Glücksmomente schaffen und eine optimistische Grundhaltung entwickeln können. Praktiken wie Dankbarkeit, die Veränderung negativer Gedankenmuster und das bewusste Wahrnehmen positiver Erfahrungen stehen im Fokus, um dauerhaft Lebensfreude und Resilienz zu steigern.

Nutzen Sie die Chance, Ihre innere Balance zu stärken und dem Leben widerstandsfähiger zu begegnen. Diese Kurse bieten Ihnen die Werkzeuge, um Stress zu bewältigen und persönliche Stärken zu entfalten.

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

Weitere Kursangebote
 im Bereich „Gesundes
 Leben“ finden Sie hier:



AdobeStock: mariesacha



Die sieben Säulen der Resilienz – Ihr Fundament für innere Stärke

Die Resilienz basiert auf sieben wesentlichen Säulen, die Ihnen helfen, auch in turbulenten Zeiten stabil zu bleiben:



- **Akzeptanz** – Dinge annehmen, die sich nicht ändern lassen
- **Optimismus** – Zuversicht bewahren und an positive Entwicklungen glauben
- **Lösungsorientierung** – Den Fokus auf konkrete Lösungen richten
- **Selbstregulation** – Emotionen und Reaktionen gezielt steuern
- **Verantwortung** – Für das eigene Handeln und Entscheidungen einstehen
- **Zukunftsplanung** – Realistische Ziele setzen und verfolgen
- **Netzwerkorientierung** – Soziale Beziehungen pflegen und auf Unterstützung bauen

KVHS Helmstedt sucht Lehrkräfte für Entspannungstechniken, Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule!

Um unser Engagement für die Förderung eines gesunden Lebensstils weiter auszubauen, sucht die Kreisvolkshochschule (KVHS) Helmstedt ab Januar 2025 engagierte und qualifizierte Dozentinnen und Dozenten für unsere Kursangebote im Bereich „Gesundes Leben“. Haben Sie eine Ausbildung in Entspannungstechniken, Wirbelsäulengymnastik oder Rückenschule? Dann kommen Sie zu uns!





AdobeStock: Chayon Sarker

Wir möchten unser Dozententeam mit motivierten Fachkräften verstärken, die Freude daran haben, Menschen auf ihrem Weg zu mehr körperlichem und mentalem Wohlbefinden zu begleiten und zu unterstützen.

Besonders freuen wir uns über Bewerbungen von qualifizierten Lehrkräften für unsere vielfältigen Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit und Bildung für nachhaltige Entwicklung.



AdobeStock: Trueeffelpix

Interessierte sind herzlich eingeladen sich sowohl online als auch telefonisch zu melden.

Ansprechpartner:

Guido Ide

Tel.: 05351 1204 17

Guido.Ide@kvhs-helmstedt.de



Kursprogramm Schöningen

7030 Ton in meinen Händen

9 Termine: Di. ab 11.02.2025
18:30 - 20:45 Uhr, Grundschule Schöningen

7046 Englisch B2-e

für Teilnehmende mit sehr guten Englischkenntnissen
18 Termine: Do. ab 30.01.2025
18:15 - 19:45 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7050 Deutsch lesen und schreiben 1

48 Termine: Mo. ab 27.01.2025
08:30 - 11:00 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7051 Deutsch lesen und schreiben 2

48 Termine: Mo. ab 27.01.2025
11:15 - 13:30 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7052 Deutsch lesen und schreiben 2

Folgekurs aus diesem Semester
42 Termine: Di. ab 22.04.2025
08:30 - 11:00 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7053 Deutsch lesen und schreiben 3

Folgekurs aus diesem Semester
42 Termine: Di. ab 22.04.2025
11:15 - 13:30 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7058 Einfach Yoga - Hatha Yoga

18 Termine: Fr. ab 31.01.2025
17:00 - 18:30 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7060 Qigong

15 Termine: Mo. ab 27.01.2025
18:45 - 20:15 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7061 Qigong

15 Termine: Di. ab 28.01.2025
18:30 - 20:00 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7062 Qigong - Schnupperkurs

Sa. 18.01.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7063 Herz-Qigong - Schnupperkurs

Sa. 25.01.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, KVHS Schöningen,
Schützenbahn 25 A, Eingang Schützenbahn

7074 Indische Küche - Namaste!

Di. 04.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße

7075 Indische Küche - Namaste!

Di. 13.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße

Kursprogramm Königslutter

7726 English A2 take it easy

15 Termine: Mi. ab 05.02.2025
16:15 - 17:45 Uhr,
Haupt- und Realschule Königslutter

7760 Spanisch A1-d

18 Termine: Di. ab 28.01.2025
18:30 - 20:00 Uhr,
Haupt- und Realschule Königslutter

7770 Conversación en Español B2

18 Termine: Di. ab 28.01.2025
17:00 - 18:30 Uhr,
Haupt- und Realschule Königslutter

7790 Smartphone für Einsteiger – Android einfach erklärt

für Seniorinnen und Senioren
4 Termine: Mo. ab 03.03.2025
16:30 - 18:00 Uhr,
Haupt- und Realschule Königslutter,
Eingang „E“ Schulhof

7851 Wirbelsäulengymnastik 1

16 Termine: Mo. ab 20.01.2025
17:00 - 17:45 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

7853 Wirbelsäulengymnastik 2

16 Termine: Mo. ab 20.01.2025
19:15 - 20:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

Kursprogramm Königslutter

7862 Aqua-Fitness 1

12 Termine: Di. ab 25.02.2025
17:30 - 18:15 Uhr, Hallenbad

7863 Aqua Power

12 Termine: Di. ab 25.02.2025
18:20 - 19:05 Uhr, Hallenbad

7864 Aqua - Jogging

12 Termine: Di. ab 25.02.2025
19:10 - 19:55 Uhr, Hallenbad

7865 Aqua - Jogging

10 Termine: Di. ab 03.06.2025
18:00 - 19:00 Uhr, Hallenbad

7870 Yoga auf dem Stuhl

8 Termine: Do. ab 16.01.2025
17:30 - 18:30 Uhr, Haupt- und Realschule Königslutter

Kursprogramm Scheppau

Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8000 Der Freizeit & Singletreff ab 40 Jahren

3 Termine: Fr. ab 04.04.2025
19:00 - 20:30 Uhr,

8001 Der 7. Sinn unserer Tiere

Spiegel unserer Seelen
So. 02.03.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
So. 11.05.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
So. 22.06.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

8002 Gesundheit im Wandel

Neue Ansätze für ein ganzheitliches Wohlbefinden
So. 23.02.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
So. 27.04.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
So. 15.06.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

8003 Mama Me Time

3 Termine: Do. ab 08.05.2025
17:00 - 18:30 Uhr

Kursprogramm Scheppau

Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8008 Einführung in den Obstbaumschnitt

Wochenendkurs

Fr. 21.02.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa. 22.02.2025, 09:00 - 15:00 Uhr
So. 23.02.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

8018 Gitarre - es geht immer weiter

Aufbaukurs
20 Termine: Mi. ab 22.01.2025
18:30 - 20:00 Uhr

8019 Gitarre - ganz easy!

Anfängerkurs
17 Termine: Do. ab 06.02.2025
18:15 - 19:45 Uhr

8023 Melodiegitarre

10 Termine: Di. ab 11.02.2025
17:00 - 18:30 Uhr

8024 Begleitgitarre für Fortgeschrittene

10 Termine: Di. ab 28.01.2025
17:45 - 19:15 Uhr

8032 Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen

Grundkurs für Paare
5 Termine: Fr. ab 07.03.2025
19:00 - 20:30 Uhr

8050 Metallverarbeitung I

Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 18.02.2025
17:00 - 20:15 Uhr

8051 Metallverarbeitung II

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 19.02.2025
17:30 - 20:00 Uhr

8052 Metallverarbeitung III

Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 22.04.2025
17:00 - 20:15 Uhr

8053 Metallverarbeitung IV

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 12.03.2025
17:30 - 20:00 Uhr

Das Freizeitheim Scheppau



Das Freizeitheim in Scheppau ist eine Bildungs- und Begegnungsstätte im ländlichen Raum, die allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zur Verfügung steht.

Im Innen- und Außenbereich wurden in den letzten Monaten viele bauliche Veränderungen durchgeführt. Im Eingangsbereich fällt sofort der barrierefreie Zugang auf.



AdobeStock: m

Barrierefreier Zugang



Bereits im Jahr 2023 konnten die Teilnehmenden der Metallkurse die glasüberdachte Außenterrasse nutzen.

Durch Umbauten im Bereich der Holzwerkstatt gibt es einen weiteren Zugang zu einer barrierefreien Toilette. Der gelbe Raum bekommt eine neue Glasfront und wird komplett saniert.

Die komplette obere Etage sowie das Dachgeschoss wurden modernisiert und sind nun hell und offen. Dadurch haben viele Bewegungskurse mehr Platz.

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



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

8054 Metallverarbeitung V

Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 07.05.2025
17:30 - 20:00 Uhr

8060 Eichenstelen

Leuchtende Kunstwerke
Blick- und Lichtfang für den Garten
Sa. 26.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

8063 Kreativ nähen

6 Termine: Do. ab 30.01.2025
19:30 - 21:45 Uhr

8065 Overlock nähen

Wir lernen die Grundfunktion der Overlockmaschine
Sa. 01.03.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
So. 02.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

8073 Altes Handwerk neu gedacht!

Ausflechten eines Sitzhockers mit Schachbrettmuster
Sa. 29.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

8074 Wir spinnen und drehen am Rad

6 Termine: Mi. ab 05.02.2025
18:00 - 20:15 Uhr

Tadewald, Alte Dorfstr. 26, 38154 Ochsendorf

8075 Filzfantasien

So. 30.03.2025, 10:00 - 15:15 Uhr

8076 Filzfantasien

So. 22.06.2025, 10:00 - 15:15 Uhr

8078 Kreative Tonarbeiten

Kleingruppe
6 Termine: Do. ab 06.02.2025
18:00 - 20:15 Uhr

Tadewald, Alte Dorfstr. 26, 38154 Ochsendorf

8079 Keramikarbeiten für Gebrauch und Garten - WEK

Kreativwochenende für Anfänger,
Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Fr. 25.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Sa. 26.04.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
So. 27.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

8091 Steinbildhauerkurs

für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Sa. 26.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
So. 27.04.2025, 09:00 - 14:00 Uhr
Rottorf, Sunstedter Str. 1

8093 Porzellanmalerei

5 Termine: Mo. ab 27.01.2025
10:00 - 13:15 Uhr

8094 Pappmaschee - alles aus Papier und Pappe

So. 25.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

8095 Schultüten basteln

Sa. 21.06.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

8101 Der Bier-Baukasten

Ein System - viele unterschiedliche Bierstile
2 Termine: Mi. ab 04.06.2025
18:00 - 21:00 Uhr,
Brauwerk 2010, Am Markt 3, 38154 Königslutter

8110 Kräutersalz und Blütenzucker

Sa. 14.06.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

8213 Fußreflexzonenmassage

Die eigenen Selbstheilungskräfte entdecken
Sa. 22.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

8214 Fußreflexzonenmassage II

Aufbaukurs für Fortgeschrittene
Sa. 29.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
So. 30.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

8217 Yoga für jeden

14 Termine: Mo. ab 27.01.2025
18:15 - 19:45 Uhr

8218 Hatha-Yoga Anfängerkurs

12 Termine: Mo. ab 06.01.2025
19:30 - 21:00 Uhr

8219 Hatha-Yoga Anfängerkurs

9 Termine: Mo. ab 28.04.2025
19:30 - 21:00 Uhr

8222 Yoga am Abend

9 Termine: Do. ab 16.01.2025
19:30 - 21:00 Uhr

8223 Yoga am Abend

8 Termine: Do. ab 24.04.2025
19:30 - 21:00 Uhr

8227 Kundalini Yoga für Frauen ab 40

Fit und attraktiv durch die Wechseljahre
Sa. 22.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

8229 Tai Chi Chuan

24er Pekingform
10 Termine: Mi. ab 29.01.2025
18:00 - 19:30 Uhr

8231 Meditation

14 Termine: Di. ab 28.01.2025
19:30 - 21:00 Uhr



9021 Für Frauen, die nie den Faden verlieren

Handarbeiten für Einsteiger und Einsteigerinnen
sowie Könner und Könnnerinnen
8 Termine: Mi. ab 12.02.2025
09:00 - 11:30 Uhr,
Evangelisches Gemeindezentrum Velpke

9045 Spanisch von Anfang an A1-a

10 Termine: Mo. ab 10.02.2025
17:00 - 18:30 Uhr,
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9047 Spanisch B1-a

10 Termine: Mi. ab 12.02.2025
17:00 - 18:30 Uhr,
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9050 Yoga

12 Termine: Di. ab 11.02.2025
17:00 - 18:30 Uhr,
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9051 Yoga

12 Termine: Di. ab 11.02.2025
18:30 - 20:00 Uhr,
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9060 Qigong

Selbsthilfemethoden zum Wohlbefin-
den aus dem Reich der Mitte
15 Termine: Mi. ab 29.01.2025
18:15 - 19:45 Uhr,
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

9540 Spanisch A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
15 Termine: Di. ab 14.01.2025
17:00 - 18:30 Uhr,
Rathaus Gemeinde Lehre, Marktstr. 10

book now

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Was ist vhs.wissen live?

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



AdobeStock: Tetiana

Wie kann ich an diesen Vorträgen teilnehmen?

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

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

Weitere Details zu den Vorträgen finden Sie hier:



Seien Sie neugierig – und probieren Sie es aus!

Kursprogramm Online

- 9601 Die sieben Todsünden:
Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise**
Mo. 03.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9602 Less is more? - Zur Psychologie von
Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum**
Do. 06.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9603 Shakyamuni Buddha –
Historische Gestalt und zeitloses Vorbild**
So. 09.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9604 Grüner Kolonialismus –
wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht**
Mi. 12.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9605 Schönheit der Astrophysik**
Mo. 17.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9606 Dürer im Zeitalter der Wunder:
Kunst und Gesellschaft an der Schwelle
zur globalen Welt**
So. 23.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9607 Die drei Ringe -
Warum die Religionen erst im Mittelalter
entstanden sind**
So. 09.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9608 Pop-up-Propaganda:
Epikrise der russischen Selbstvergiftung**
So. 16.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9609 Wasser für die Welt –
klimaresilientes Wassermanagement angesichts
klimatischer und geopolitischer Herausforderungen**
Di. 25.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9610 Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario**
Do. 27.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9611 Raus aus der Abhängigkeit:
Wie sichern wir die Rohstoffversorgung
für Deutschland?**
Di. 08.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9612 A matter of taste -
wie kommt der Geschmack in unser Essen?**
Do. 10.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9613 Dialektik der Hure:
Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“**
So. 27.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9614 Tiere in der antiken und islamischen Philosophie**
So. 04.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9615 Computerspielstörung, problematische Nutzung
sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der
Internetnutzungsstörungen**
Mi. 07.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9616 Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien**
Mi. 14.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9617 Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?**
Do. 15.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
- 9618 Der jiddische Witz**
Mo. 02.06.2025, 19:30 - 21:00 Uhr





Jetzt anmelden!

AdobeStock: MH

Wie melde ich mich an?

auf unserer Website:
www.kvhs-helmstedt.de



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



Weitere Informationen zu unseren Kursen, unsere Geschäftsbedingungen und unsere Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Website:
www.kvhs-helmstedt.de

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen zu unserem Kursprogramm haben:
05351 1204 0
und die jeweiligen **Studienleitungen**.

Unsere Teilnahmebedingungen finden Sie außerdem hier:



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



AdobeStock: deagreez

Anmeldung

Kurs-Nr.

Kurstitel

Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ / Ort

Tel. / Fax

E-Mail

Ich melde mich für diesen Kurs verbindlich an.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Bildungsurlauben!

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

Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter)

Vermerk der KVHS Ermäßigungsnachweis hat vorgelegen

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

Ich bezahle mit SEPA-Lastschriftmandat (Bankeinzug)

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

Das Mandat liegt vor bzw. wird schriftlich von mir im Original eingereicht.
Die Vorlage finden Sie hinten im Heft oder unter www.kvhs-helmstedt.de/sepa

Ich beantrage Ermäßigung.

Den Nachweis habe ich beigefügt.

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

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

Anmeldung erfasst

Kopie an AST

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

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

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

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

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

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

FAX-Anmeldung: 05351/ 1204-13



Postkarte

Kreisvolkshochschule
Helmstedt

Bötticherstraße 2

38350 Helmstedt

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

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

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

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

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

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

FAX-Anmeldung: 05351/ 1204-13



Postkarte

Kreisvolkshochschule
Helmstedt

Bötticherstraße 2

38350 Helmstedt

Anmeldung

Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Tel. / Fax _____

E-Mail _____

Ich melde mich für diesen Kurs verbindlich an.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Bildungsurlauben!

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

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

Ich bezahle mit SEPA-Lastschriftmandat (Bankeinzug)

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

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

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

Ich beantrage Ermäßigung.
Den Nachweis habe ich beigelegt.

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

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

Datum _____ Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter) _____

Vermerk der KVHS Ermäßigungsnachweis hat vorgelegen

Anmeldung erfasst

Kopie an AST

Vermissen Sie ein Kursangebot oder haben einen Wunsch für einen speziellen Kurs? Sprechen Sie uns gerne an. Wir werden versuchen Ihren Wunschkurs zu realisieren.





Unser Leitbild

AdobeStock: PASSANON



Identität und Auftrag

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

Fähigkeiten

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

Kundinnen und Kunden

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

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

Leistungen

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

Werte

Zu unseren Wertvorstellungen gehört:

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

Allgemeine Ziele

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

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

Unsere Stärken / Ressourcen

Bei unserer Arbeit bauen wir auf

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

Gelungenes Lernen

bedeutet für uns,

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



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