Ausgabe 2 | 2025

vhs
Kreisvolkshochschule
Helmstedt

KVHS Helmstedt

Das neue Magazin - mit Kursübersicht und Anmeldekarte

September bis Dezember 2025

AdobeStock: deagreez

www.kvhs-helmstedt.de

Helmstedt | Schöningen | Königslutter | Scheppau | Grasleben | Velpke | Lehre

Alle Menschen lassen ein wenig von sich selbst zurück, wenn sie weggehen.

David Rochford

AdobeStock:
DOC RABE Media

AdobeStock:eyetronic

Liebe Leserinnen und Leser,

nach 36 Jahren an der KVHS Helmstedt, davon die letzten 11 Jahre als Direktor, schreibe ich dieses Vorwort mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Der bevorstehende Ruhestand ab September markiert für mich nicht nur das Ende eines beruflichen Kapitels, sondern auch den Beginn eines neuen Lebensabschnitts, verbunden mit viel Vorfreude, Neugier und auch einer Portion Abenteuerlust.

Meine Zeit an der KVHS war geprägt von vielen bereichernden Begegnungen, inspirierenden Veranstaltungen, engagierten Kolleginnen und Kollegen – und vor allem von Ihnen: unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Sie haben mit Ihrer Lernfreude, Ihrem Interesse und Ihrer Offenheit unsere Kreisvolkshochschule mit Leben gefüllt. Dafür möchte ich Ihnen von Herzen danken.

Mit einem wehmütigen Blick schaue ich zurück auf viele schöne Erlebnisse, auf Herausforderungen, die wir gemeinsam gemeistert haben und auf Entwicklungen, die wir mitgestalten durften. Gleichzeitig freue ich mich sehr, die Leitung der KVHS in die kompetenten Hände meiner Nachfolgerin, Frau Silja Kirsch, zu übergeben, die mit frischen Ideen und neuer Energie die Zukunft bestimmt erfolgreich gestalten wird.

Ich verabschiede mich und bedanke mich bei allen für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde, und für die vielen besonderen Momente, die mich über all die Jahre begleitet haben.

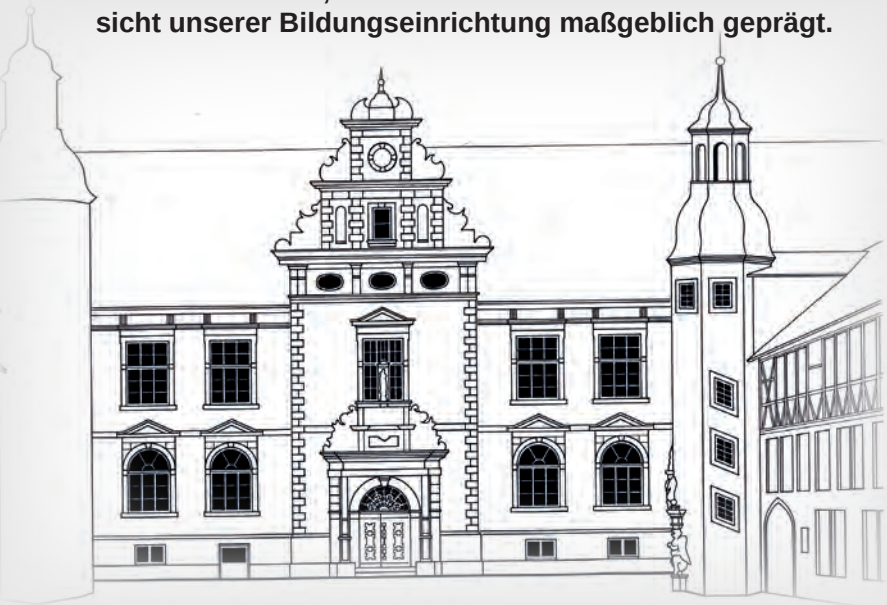
Mit herzlichem Gruß

Dietmar Reinert
Direktor der Kreisvolkshochschule Helmstedt

Tschüss Arbeitsleben.
Hallo Ruhestand.
Und was kommt jetzt?

Freiheit Reisen Hobby Spaß
Lebensfreude Ruhe Glück

Nach über 36-jähriger Tätigkeit müssen wir uns nun von Dietmar Reinert, unserem geschätzten Direktor der Kreisvolkshochschule,verabschieden. Seit 1989 hat er das Gesicht unserer Bildungseinrichtung maßgeblich geprägt.



Sein Werdegang bei der KVHS Helmstedt begann als Pädagoge für die Bildungsmaßnahme „Deutsch für Aussiedler“. Noch im gleichen Jahr übernahm er zusätzliche Lehrtätigkeiten im Bereich der Berufspraktischen Weiterbildung und wurde dann im März 1990 Koordinator des Gesamtbereiches „Deutsch für Aussiedler“.

Bereits 1991 wurde er stellvertretender Leiter der KVHS Helmstedt, war jedoch auch weiterhin mit Herz und Seele im pädagogischen Bereich tätig. Denn ein weiterer Schwerpunkt bei seinen beruflichen Aktivitäten lag auf dem zweiten Bildungsweg - wobei er selbst als Lehrkraft im Klassenraum stand. Dietmar Reinert verhalf vielen jungen Menschen zu dem so wichtigen Schulabschluss. Nebenbei betreute er verschiedene Außenstellen der KVHS. Im Verlauf der Jahre verschaffte er sich so den Gesamtüberblick über alle wichtigen Bereiche.

Insofern war es nicht verwunderlich, dass er im Mai 2014 nach Ausscheiden seines Vorgängers, mit der Gesamtleitung der KVHS Helmstedt betraut wurde.

Seitdem führt er das KVHS-Team mit seiner ruhigen und gelassenen Art über ein Jahrzehnt durch überwiegend unruhige Zeiten - angefangen bei der ersten „Flüchtlingskrise“ 2015 und den daraus resultierenden vielschichtigen Problemlagen.

Nicht viel später ereilte uns die Corona-Pandemie, mit all ihren Begleiterscheinungen und Einschränkungen. Dann folgte quasi im nahtlosen Übergang der noch immer andauernde Ukrainekrieg. Dieser brachte einen erneuten Zustrom von vielen Geflüchteten mit sich und führte uns wieder an unsere Kapazitätsgrenze.

AdobeStock: Orlando Florin Rosu

Aber auch die Energiekrise oder die immer weiter voranschreitende Digitalisierung stellte die Kreisvolkhochschule und somit Dietmar Reinert als Direktor vor immer neue Herausforderungen.
Nebenher kam es im Verlauf seiner Leitungszeit zum altersbedingten Weggang von langjährigen, erfahrenen Mitarbeitenden und es zählte zu seinen Aufgaben, diese durch Neuzugänge zu kompensieren.

Man sieht, ein bewegtes und erfülltes Arbeitsleben liegt nun hinter Dietmar Reinert.

Umso mehr gönnen wir ihm seinen wohlverdienten Ruhestand – wobei dieser bedingt durch seine vielseitigen Interessen vermutlich nicht allzu ruhig sein wird.

Dietmar Reinert ist ein politischer Mensch, der sich für gesellschaftliche Belange und seine Mitmenschen interessiert.

Auch seinen sportlichen Aktivitäten, wie Radfahren im Sommer oder Skifahren im Winter, seiner „Saunagruppe“, dem Kochen sowie verschiedenen Campingurlauben, kann er sich nun voller Elan widmen.

Und auch seine Ehefrau wird sich künftig über seine tatkräftige Unterstützung bei der Gartenarbeit freuen.

AdobeStock: IrisArt

Seine Kompetenz, sein Engagement und vor allem seine menschliche Art werden wir vermissen. Wir sind dankbar für die Jahre, in denen er die KVHS Helmstedt geführt und geprägt hat. Sein Wirken wird uns weiterhin inspirieren und leiten. Lieber Dietmar, möge deine neue Lebensphase genauso erfüllend sein, wie die Zeit bei und mit uns. Deine Spuren werden in unser KVHS noch lange sichtbar sein.

Vielen Dank für alles und auf Wiedersehen!

AdobeStock: lunarts studio

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 03
Verabschiedung von Dietmar Reinert ..... 04 - 05
Inhaltsverzeichnis 07
Unser Beirat / Teamvorstellung ..... 08 – 09
Kursprogramm Helmstedt / 1 ..... 10 – 11
Langes Fädchen – faules Mädchen ..... 12 – 13
Kursprogramm Helmstedt / 2 ..... 14 – 15
Was ist eigentlich „KI“? ..... 16 – 17
Kursprogramm Helmstedt / 3 ..... 18 – 19
Sprache ist der Schlüssel zur Welt ..... 20 – 21
Berufssprachkurs erfolgreich absolviert ..... 22 – 23
Kursprogramm Helmstedt / 4 ..... 24 – 25
Gesundes Leben in Zeiten des Wandels ..... 26 – 27
Im Porträt – Lena Itzek ..... 28 – 29
Kursprogramm junge VHS, Schöningen, Königslutter ..... 30 – 31
Kursprogramm Scheppau ..... 32 – 33
Das Freizeitheim Scheppau ..... 34 – 37
Kursprogramm Scheppau, Grasleben, Velpke ..... 38 – 39
Die neue Lehrküche in Velpke ..... 40 – 41
vhswissen live ..... 42 – 43
Anmelden / Anmeldekarten ..... 44 – 45
Anmeldekarten / Weiterkommen durch Bildung ..... 46 – 47
Unser Leitbild ..... 48 – 49
Herzlich willkommen Silja Kirsch ..... 50 – 51

Anschrift
Kreisvolkshochschule
Helmstedt
Böttcherstraße 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

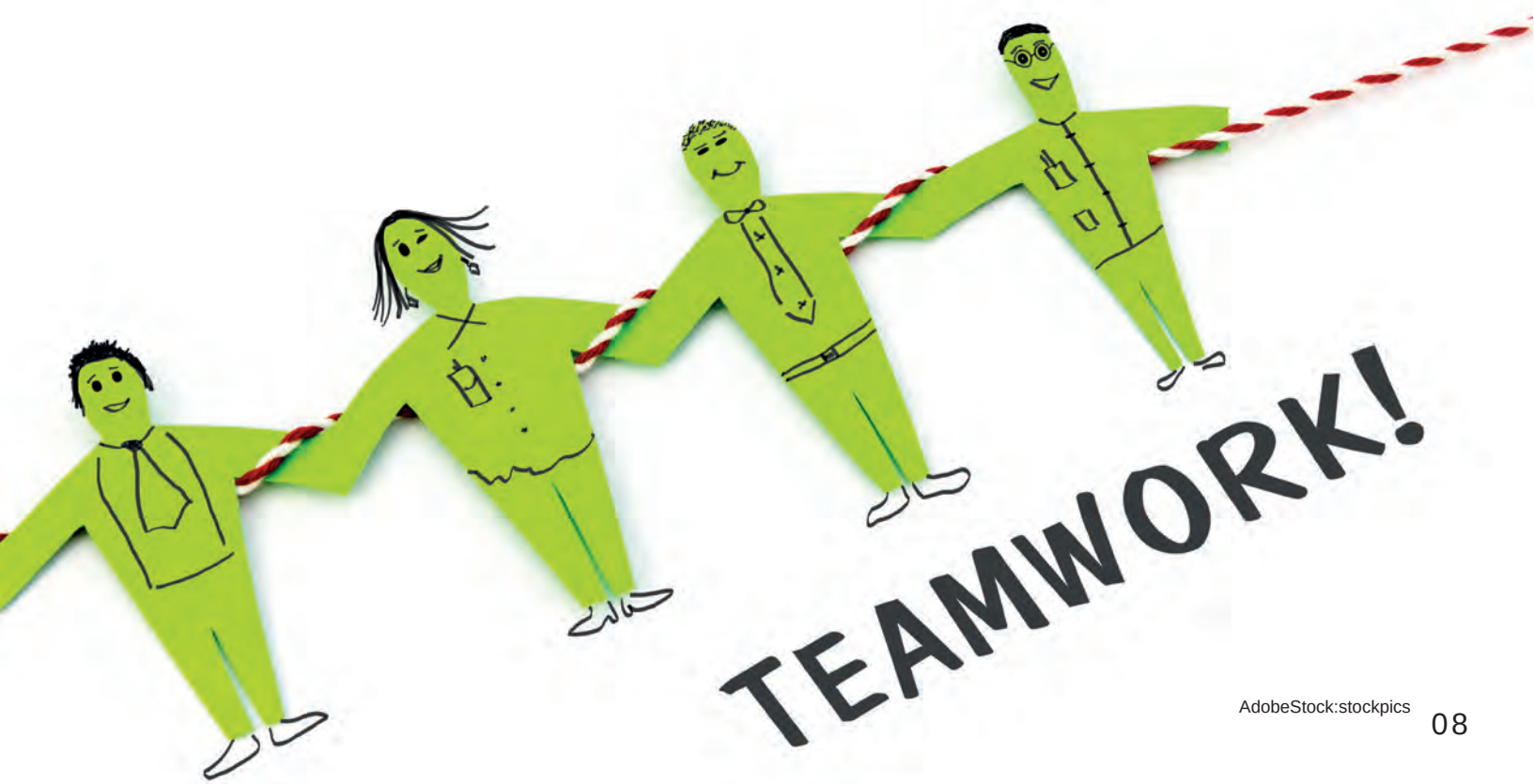
Bildmaterial:
AdobeStock
Pixabay
KVHS
Foto Team: Dirk Nordmann

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 Schünemann**
Kreistagsabgeordneter:	**Klaus Wenzel**
Kreistagsabgeordneter:	**Henning Johns**
Kreistagsabgeordnete:	**Sybille Mattfeldt-Kloth**
Kreistagsabgeordneter:	**Tobias Stober**
Vertretung des DGB:	**Michael Kleber**
Vertretung der IHK:	**Ralf Sdralek**
Gleichstellungsbeauftragte:	**Sonja Klein**
KVHS-Direktorin:	**Silja Kirsch**



AdobeStock:stockpics

Unser Team

Silja.Kirsch@kvhs-helmstedt.de

Silja Kirsch
KVHS-Direktorin
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
Verwaltungsadministration

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 Fremdsprache

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

Schulabschlüsse

Veranstaltungsort: Helmstedt

1000 Hauptschulkurs
60 Termine: Mo. ab 18.08.2025
18:00 - 21:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

1100 Realschulkurs
64 Termine: Mo. ab 18.08.2025
18:00 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

Politik / Gesellschaft / Kultur / Psychologie

Veranstaltungsorte: Helmstedt / Tossens

2040 Sport in der Gesellschaft
5-Tageskurs / Bildungsurlaub
Mo. 25.08.2025 - Fr. 29.08.2025
10:30 - 18:30 Uhr, Hotel Strandhof, Nordseeallee 35, 26969 Tossens

2050 Tanztheater
60 Termine: Di., Mi., Fr., ab 01.08.2025
17:00 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

Pflegeelternkurse

Veranstaltungsort: Helmstedt

2221 Pubertät - oder „Wie umarme ich einen Kaktus?“
Herausforderungen im Alltag mit Jugendlichen
Sa. 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2225 Besuch des Erlebnislandes „Windenergie“
Fr. 19.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Erlebnisland Windenergie, Pabstorfer Weg

2227 Roblox, Fortnite, Minecraft & Co - Womit beschäftigt sich mein Kind?
Ein Pflegevater berichtet von seinen Erfahrungen
Sa. 16.08.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2228 „Herbstküche“
Gemeinsames Kochen von Pflegeeltern mit ihren Pflegekindern
Do. 16.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2230 Die Patchworkfamilie
Wie aus einzelnen Teilen ein neues Ganzes wird
Fr. 26.09.2025, 16:00 - 19:15 Uhr
Sa. 27.09.2025, 11:00 - 14:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2231 Kommunikation in Familienalltag
Gemeinsam durchs Leben mit Hilfe ressourcenorientierter Kommunikation
Fr. 07.11.2025, 16:00 - 19:15 Uhr
Sa. 08.11.2025, 11:00 - 14:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

Gesellschaft

Veranstaltungsort: Helmstedt

2310 Quer Beet
Gesprächsrunde
5 Termine: Fr. ab 07.11.2025
10:30 - 12:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2320 Frauen gehen in Führung – mit mehr Mut zur Stimme
Stimmbildung für Frauen
Fr. 24.10.2025, 15:00 - 18:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

2330 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht
Was ist das eigentlich und wann wird das notwendig?
Do. 16.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas, Am Markt 11

2331 Wie vererbe ich mein Vermögen richtig?
Streitvermeidende Testamentsgestaltung
Do. 23.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Seniorenstützpunkt der Caritas, Am Markt 11

Kreative Weiterbildung
Veranstaltungsort: Helmstedt

2700 Gitarrenspiel
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 4 Jahren
16 Termine: Do. ab 21.08.2025
20:30 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2701 Gitarrenspiel
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Mi. ab 20.08.2025
17:30 - 18:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2702 Gitarrenspiel
Für Teilnehmende mit 1 - 2 Jahren Vorkenntnissen
16 Termine: Di. ab 19.08.2025
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2703 Gitarrenspiel
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 3 Jahren
16 Termine: Do. ab 21.08.2025
19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2704 Gitarrenspiel
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Mi. ab 20.08.2025
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2705 Gitarrenspiel
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
16 Termine: Do. ab 21.08.2025
18:30 - 19:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2706 Gitarrenspiel
Für Anfänger
16 Termine: Di. ab 19.08.2025
19:30 - 20:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2707 Gitarrenspiel
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von 2 - 3 Jahren
16 Termine: Di. ab 19.08.2025, 17:30 - 18:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2785 Salsa Tanzkurs
8 Termine: Mo. ab 08.09.2025
19:00 - 20:30 Uhr
BBS Helmstedt, Ernst-Reuter-Str. 1

2800 Nähen für Fortgeschrittene
10 Termine: Do. ab 04.09.2025
17:30 - 20:45 Uhr, KVHS, Juleumshof

2801 Nähen für Fortgeschrittene
10 Termine: Fr. ab 05.09.2025
08:45 - 11:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2802 Kreatives Nähen
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
4 Termine: Mi. ab 10.09.2025
17:45 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2803 Kreatives Nähen
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
4 Termine: Mi. ab 29.10.2025
17:45 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2807 Glasverarbeitung à **la Tiffany**
6 Termine: Mo. ab 27.10.2025
18:00 - 21:15 Uhr, KVHS, Juleumshof

2808 Kreatives Upcycling
Aus Alt mach Kunst - Jeder hat sein Päckchen zu tragen
3 Termine: Do. ab 30.10.2025
17:45 - 20:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2809 Alte Kerzen, neues Licht –
Nachhaltigkeit, die von Herzen kommt
Sa. 22.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2810 Zauberhafte Badekugeln selbst herstellen
– Ein kreativer Workshop in der Vorweihnachtszeit –
Sa. 06.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

Langes Fädchen – faules Mädchen ??

Freitagvormittag, 8:30 Uhr, ein ratterndes Geräusch erfüllt den Schulhof der KVHS Helmstedt und alle wissen:

Da sind sie wieder. Die Damen des Freitagvormittags-Nähkurses ziehen mit ihren Nähmaschinenwägelchen über den Hof um an ihrem heißgeliebten Nähkurs teilzunehmen.

AdobeStock: Fiedels

Es ist eine Gruppe von langjährigen, wirklich sehr langjährigen Nähliebhaberinnen, die sich freitags in der KVHS Helmstedt treffen um tolle Dinge herzustellen. Eine der Damen besucht diesen Kurs seit nunmehr 33 Jahren und der letzte „Neuzugang“ wurde vor 17 Jahren in die Nähgruppe aufgenommen. Die älteste Teilnehmerin ist 85 Jahre alt. Eine der Damen ist vor einigen Jahren nach Hannover gezogen - was sie nicht davon abhält, jeden Kurstermin am Freitag bei der KVHS Helmstedt wahrzunehmen.

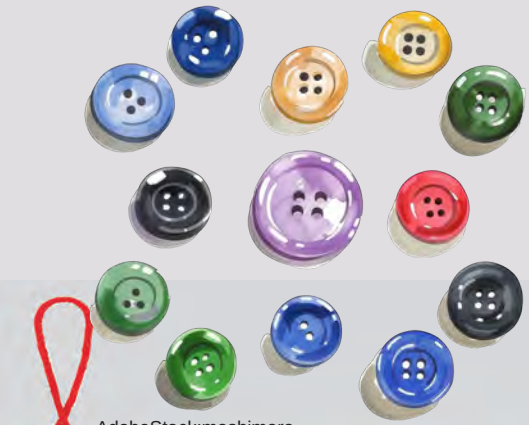
Sie alle halten unserer langjährigen und sehr beliebten Dozentin Renate Haas die Treue. Und wir geben zu: in diese eingeschworene Gemeinschaft, die durch ihre langjährigen Näherfahrungen zu wahren Profis geworden sind, kann kein neues Mitglied aufgenommen werden – wobei der Kurs sowieso immer voll ist. Ähnlich sieht es in Renate Haas Donnerstagskurs aus. Auch diese Gruppe besteht seit vielen Jahren, ist quasi immer voll ausgebucht und das Niveau, auf dem die Gruppe mittlerweile näht, ist für noch recht unerfahrene Nähende kaum geeignet. Herzlichen Dank an diese treuen Teilnehmenden unsere Nähkurse und vor allem an unser wunderbare Dozentin Renate Haas.

Umso mehr freut es uns, dass wir nun für Anfänger und noch recht ungeübte Nähinteressierte neue Nähkurse anbieten können. Wir starten mit einem neuen Nähkurs in Helmstedt, planen aber künftig auch einen Nähkurs in Schöningen durchzuführen. Für unsere neuen Nähkurse konnten wir Gundula Tessin als Dozentin gewinnen, die bereits vor einigen Jahren verschiedene Nähkurse bei uns geleitet hat.

Gundula Tessin hat schon immer gerne gebastelt, gestrickt und genäht. Von klein auf hat sie so für sich die Welt der Mode und der Kreativität entdeckt. Kein Wunder also, dass sie ihre Leidenschaft auch zum Beruf gemacht und Modedesign studiert hat.

Gundula Tessin arbeitete als freiberufliche Designerin, führte über einen langen Zeitraum ein Bekleidungsgeschäft und hat nicht zuletzt ein Buch über das Nähen mit Strickstoffen verfasst. Nun sind die Kinder aus dem Haus, aus dem Berufsleben hat sie sich größtenteils zurückgezogen und sie hat nun wieder die Zeit dafür, ihre Leidenschaft für das kreative Nähen an andere weiterzugeben.

Wir freuen uns sehr, dass wir Gundula Tessin wieder im Kreise unserer Dozenten begrüßen dürfen und heißen sie herzlich willkommen.



AdobeStock:mashimara

AdobeStock: fotograf-halle

Weitere Kursangebote
im Bereich Kreative Bildung:

Weitere Kursangebote
in unserer Außenstelle
Schöningen:

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

2900 Kalligrafie und Prägetechnik
So. 02.11.2025, 10:00 - 15:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

2901 Moden Callegraphy - vhs cloud
Schwungvoll mit der spitzen Feder
Di. 18.11.2025, 17:30 - 19:45 Uhr
Di. 25.11.2025, 17:30 - 19:45 Uhr
Videokonferenz

2920 Aquarellmalerei
Von bunten Flecken bis zum Bild
9 Termine: Di. ab 16.09.2025
16:30 - 19:00 Uhr, KVHS, Juleumshof

2930 Objekte aus Draht und Gips
So. 23.11.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2931 Maltag - Farbe her, malen ist nicht schwer
Sa. 01.11.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2932 Ton Tag - individuelles aus Ton
So. 30.11.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2933 Freies Atelier - Bunt und Kreativ
So. 12.10.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

2934 Keramik gießen - Es entstehen kleine Dekostücke
Fr. 07.11.2025, 16:30 - 18:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

2935 Keramik gießen - Es entstehen kleine Dekostücke
So. 23.11.2025, 14:00 - 16:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

Digitale Bildung
Veranstaltungsort: Helmstedt / Online

3030 Foto ganz easy
Di. 23.09.2025, 17:00 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

3042 Fotostammtisch
8 Termine: Do. ab 14.08.2025, 17:30 - 19:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

3101 KI für Einsteiger/-innen
Fr. 19.09.2025, 16:00 - 18:30 Uhr
Sa. 20.09.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3102 KI-Einstieg für Seniorinnen und Senioren
2 Termine: Mo. ab 22.09.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3250 iPhone für Einsteiger/-innen
2 Termine: Fr. ab 05.09.2025,16:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3251 Apple Stammtisch
3 Termine: Fr. ab 26.09.2025, 16:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3300 IKT Grundlagen
5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 03.11.2025 - Fr. 07.11.2025, 08:30 - 15:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3310 Künstliche Intelligenz verstehen
Xpert DCP®Pro
Fr. 05.12.2025, 16:00 - 18:30 Uhr
Sa. 06.12.2025, 10:00 - 12:30 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

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 mit Xpert Business-Zertifikat
24 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3801 Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat
22 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3802 Finanzbuchführung 3 mit DATEV
16 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3804 Bilanzierung
20 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3806 Kosten- und Leistungsrechnung
20 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3807 Controlling
20 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3808 Betriebliche Steuerpraxis
22 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3809 Lohn und Gehalt 1
24 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3810 Lohn und Gehalt 2
22 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3811 Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
16 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3813 Personalwirtschaft
20 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

3814 Einnahmen-Überschussrechnung
11 Termine: Di. ab 04.11.2025
18:30 - 20:30 Uhr, **Online**

STIFTUNG KINDER FORSCHEN

3870 Mathe in Raum und Form
Do. 27.11.2025, 09:00 - 15:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

3871 Konsum umdenken -
entdecken, spielen, selber machen
Di. 16.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

3880 Leitungs-Werkstätten
Kinder schützen, fördern, beteiligen!
3 Termine: Mi. ab 20.08.2025, 12:00 - 14:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

pixabay

Was ist eigentlich „KI“?

„Künstliche Intelligenz (KI)“ ist eine Technik, mit der Computer Dinge tun können, weil sie lernen können. Dafür lernt der Computer mit vielen Beispielen, wie er bestimmte Aufgaben erledigen kann. Man sagt dann: Die KI wird trainiert. KI ist also kein echtes „Denken“, sondern Rechnen und Lernen anhand von Daten. Beispiele: Ein Handy erkennt Gesichter auf Fotos. Ein Sprachassistent (wie Siri oder Alexa) versteht, was Sie sagen. Ein Auto bremst automatisch, wenn ein Hindernis da ist.

Eine KI kann nur das, was es gelernt hat. Ob das Gelernte nun richtig oder falsch ist, weiß die KI oft nicht. Deshalb ist es immer wichtig das Ergebnis kritisch zu überprüfen.

Eine sehr bekannte KI-Anwendung ist ChatGPT. Mit ihr kann man:

- Grafiken und Bilder generieren
- einen Entwurf für eine Präsentation erstellen
- eine Agenda für ein Meeting entwerfen
- einen E-Mail-Entwurf erzeugen
- einen Entwurf für einen Projektplan erstellen
- Ideen mit einem Brainstorming sammeln

Um diese Dinge zu erstellen, müssen Befehle in die in die KI-Anwendung eingegeben werden. Befehle, die etwas generieren sollen, nennt man **„Generative Prompts“.**

UNSER TIPP!

AdobeStock: K.C.

Probieren Sie es aus!

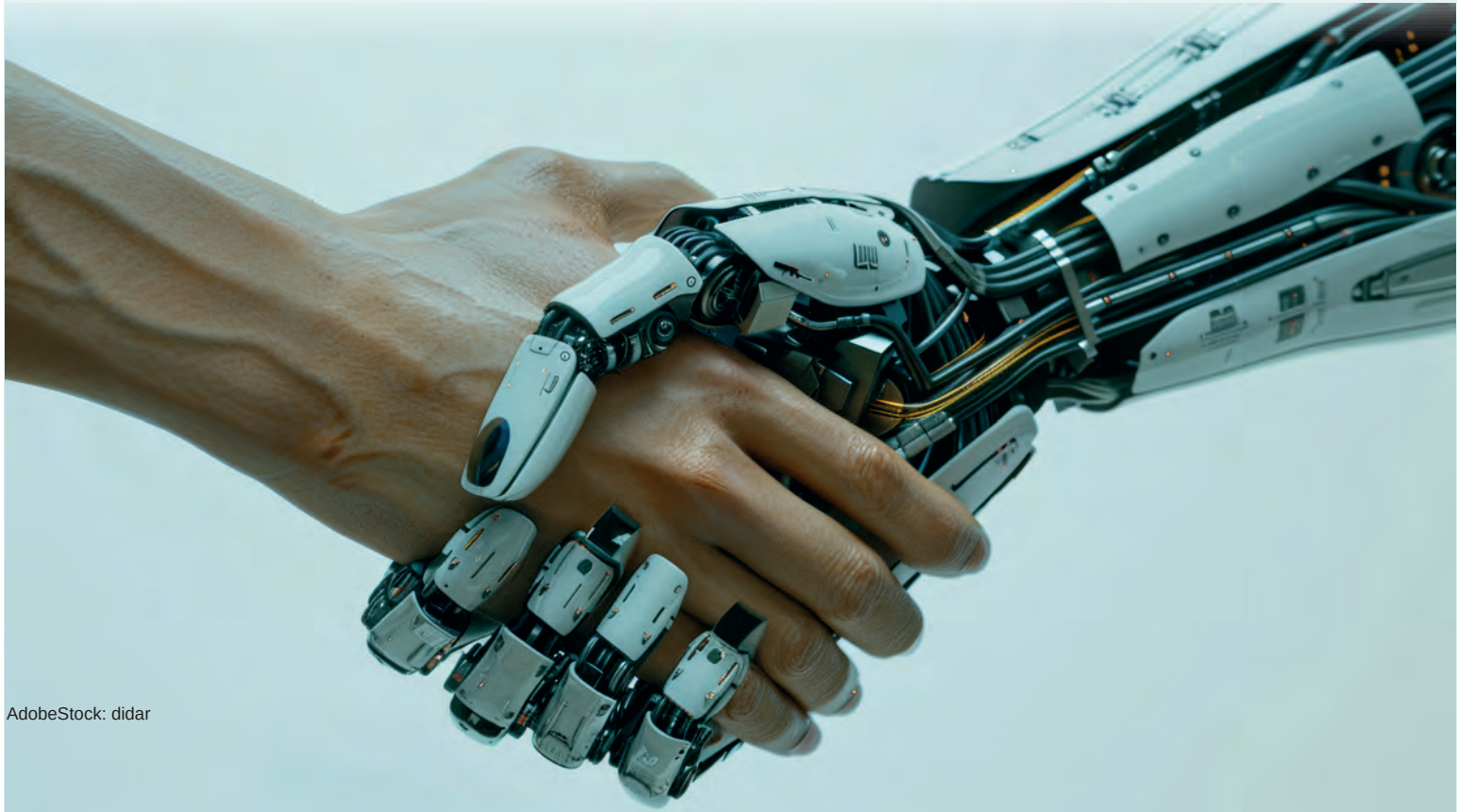
Tauchen Sie mit uns in die KI-Welt ein. Wir zeigen Ihnen, wie gute Prompts erstellt werden und welche Techniken es gibt, um zum Wunschziel zu kommen.

Wir bieten verschiedene Kurse für unterschiedliche Zielgruppen an.

Bei Bedarf planen wir auch Kurse für Firmen und Vereine, nach Ihren Bedürfnissen.

AdobeStock: Dassui

Sprechen Sie mich an:
Thorsten Ballehr
Tel.: 05351 1204 28
Thorsten.Ballehr@kvhs-helmstedt.de



AdobeStock: didar

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

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

4124 English in the morning A2
12 Termine: Mo. ab 18.08.2025, 10:45 - 12:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

4126 Englisch leicht und locker A2
Hybrid-Kurs / vhs.cloud
13 Termine: Di. ab 26.08.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4127 Englisch leicht und locker A2
Hybrid-Kurs / vhs.cloud
13 Termine: Di. ab 26.08.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

4128 Englisch A2
12 Termine: Di. ab 19.08.2025, 17:30 - 19:00 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

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
12 Termine: Do. ab 21.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4151 Englisch für Job und Alltag B1.2
5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 15.12.2025 - Fr. 19.12.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4222 Französisch A1
Hybrid-Kurs / vhs.cloud
13 Termine: Fr. ab 29.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4224 Französisch für die Reise - Auffrischungskurs
Hybrid-Kurs / vhs.cloud
13 Termine: Fr. ab 29.08.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4225 Réapprenons le Français - A1
Hybrid-Kurs / vhs.cloud
15 Termine: Do. ab 28.08.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4227 Französisch für die Reise A2 - Fortsetzungskurs
Hybrid-Kurs / vhs.cloud
13 Termine: Fr. ab 29.08.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4230 Conversation française B1/B2
Hybrid-Kurs / vhs.cloud
15 Termine: Do. ab 28.08.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4304 Italienisch A1.1
5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 10.11.2025 - Fr. 14.11.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4309 Italienisch von Anfang an
12 Termine: Do. ab 04.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4310 Italienisch A1-c
15 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4311 Italienisch A1-c
12 Termine: Mi. ab 03.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4313 Italienisch A1-e
15 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

4334 Italienisch A2/B1
12 Termine: Di. ab 02.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4401 Spanisch für Anfänger A1 (Teil 1)
5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 06.10.2025 - Fr. 10.10.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4404 Spanisch von Anfang an- Fortsetzungskurs
10 Termine: Do. ab 21.08.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4407 Spanisch A1 - Fortsetzungskurs
12 Termine: Do. ab 07.08.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4434 Spanisch B1
14 Termine: Do. ab 28.08.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4449 Español B2 Conversación
14 Termine: Do. ab 28.08.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

4617 Arabisch von Anfang an
12 Termine: Mi. ab 10.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4618 Arabisch für Fortgeschrittene
14 Termine: Di. ab 26.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

4637 Dänisch A1 - Fortsetzungskurs
12 Termine: Mi. ab 27.08.2025, 17:15 - 18:45 Uhr
Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4639 Dänisch B1
12 Termine: Mi. ab 27.08.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
Gymnasium Julianum, Goethestraße 1 a

4689 Russisch A1-d
12 Termine: Mi. ab 27.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

Gesundes Leben

Veranstaltungsort: Helmstedt

5002 Autogenes Training für Anfänger, Anfängerinnen
Die Kraft, die Flügel verleiht
10 Termine: Do. ab 11.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5003 Autogenes Training für Anfänger, Anfängerinnen
Die Kraft, die Flügel verleiht
10 Termine: Mo. ab 15.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5005 Entspannung mit Klang
6 Termine: Mi. ab 03.09.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

5007 Kundalini Meditation
beliebte Sonnenuntergangs - Meditation
Do. 11.09.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

5008 Achtsamkeitswanderung
Ruhe in der Natur
So. 28.09.2025, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Brunnental

5009 Herz Chakra Meditation
Do. 25.09.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5012 Yoga - Energie Boost
Ihr Energiekick für die Wochenmitte
6 Termine: Mi. ab 27.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5013 Yoga - Energie Boost
Ihr Energiekick für die Wochenmitte
8 Termine: Mi. ab 29.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5014 Yoga Balance
Im Spiel mit Yang (dynamisch, kraftvoll)
und Yin (ruhig, passiv)
6 Termine: Mi. ab 27.08.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

Sprache ist der Schlüssel zur Welt

(Wilhelm von Humboldt)

Was erwartet mich in einem Sprachkurs an der KVHS Helmstedt?

Unser Unterricht findet in kleinen Gruppen zwischen 7 und 12 Teilnehmenden statt und die Verbesserung Ihrer Kommunikationsfähigkeit steht bei uns im Mittelpunkt!

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

Mit modernen Lehrwerken und digitalem Zusatzmaterial kommt Abwechslung in den Unterricht. Wenn der erste Grundwortschatz vorhanden ist, tauchen wir tiefer in den Satzbau ein. Wir üben Fragen zu stellen und die passende Antwort zu geben, damit Sie in normalen Alltagssituationen sprachlich gut zurechtkommen und sich an Gesprächen beteiligen können.

Um sich an komplexeren Diskussionen zu beteiligen, benötigt es allerdings etwas Geduld. Deshalb bieten wir in jedem Semester auch einen Fortsetzungskurs an. Dieser findet möglichst am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit statt, sodass Sie in „Ihrer Gruppe“ bleiben können. Spracherwerb ist ein mehrjähriger Prozess und braucht ein wenig Durchhaltevermögen.

Wir unterstützen Sie dabei gern!

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

Hier geht es zu weiteren Kursen zum Thema Sprachen lernen:

AdobeStock: rehan

Sie haben schon Vorkenntnisse in einer Fremdsprache und möchten diese erweitern? Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist? Dann ist es zunächst wichtig, die passende Niveaustufe herauszufinden, denn Sie möchten sich in Ihrem Kurs ja weder langweilen noch komplett überfordern sein. Um die Einstufung zu erleichtern, orientiert man sich am **„Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen“** GER, der vorhandene Sprachkenntnisse in 6 Stufen skaliert: **A1, A2, B1, B2, C1 und C2**

AdobeStock: Maksym Yemelyanov

AdobeStock: imageFlow

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!

v.l.n.r.: Anna Leliushkina, Yekateryna Sirko, Tetiana Kulak, Pavlo Dorduka, Fachbereichsleiterin Silke Westphal, Sergii Glavatskyi, Dozentin Katja Wege, Leila Namazi Pour, Olha Stoianova, Maryna Shcharbakova, Anastasiia Porokhova, Olga Wigular und Fereshta Rahimi mit Töchterchen (die leider noch warten muss, bis sie zur Schule gehen darf…)

Zur Teilnahme an einem Berufssprachkurs nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) benötigt man eine Berechtigung der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters. Ausführliche Beratung und weitere Informationen erhalten Sie in unserer Kreisvolkshochschule.

Vom 15. August 2024 bis zum 7. Februar 2025 hatten sich die Teilnehmenden eines Berufssprachkurses an der KVHS Helmstedt auf ihre B2-Prüfung **„Deutschtest für den Beruf“ (DTB)** vorbereitet.

Berufssprachkurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge finanziert und ermöglichen Zugewanderten nach ihrem Integrationskurs und der dort bestandenen B1-Prüfung ihre Sprachkompetenz auf der nächsten Stufe auszubauen und am Ende eine B2-Prüfung abzulegen. **Diese Niveaustufe ist eine wichtige Grundlage zur Ausübung der meisten Berufe.**

Die Prüfung **„Deutschtest für den Beruf B2“** umfasst einen schriftlichen Teil, in dem innerhalb von zwei Stunden das Lese- und Hörverstehen sowie die schriftliche Ausdrucksfähigkeit geprüft werden. Anschließend gehen die Kandidat:innen zu zweit in eine mündliche Prüfung und führen ein zwanzigminütiges Gespräch mit den Prüfungsverantwortlichen.

Wir freuen uns mit denjenigen, die diese Prüfung am 8. Februar 2025 erfolgreich bestanden haben!

Lernen Sie Deutsch an der KVHS Helmstedt!

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

AdobeStock: 9nong

Gesundes Leben

Veranstaltungsort: Helmstedt

5015 Yoga Balance
Im Spiel mit Yang (dynamisch, kraftvoll)
und Yin (ruhig, passiv)
8 Termine: Mi. ab 29.10.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

5016 Yoga sanft
90 Minuten nur für Dich
6 Termine: Do. ab 28.08.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5017 Yoga sanft
90 Minuten nur für Dich
8 Termine: Do. ab 30.10.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5021 Yoga Workshop für Rücken und Entspannung
Mi. 03.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5022 Yoga Workshop für Atem und Achtsamkeit
Di. 25.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5025 Pilates
12 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5026 Pilates
12 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

5027 Pilates
9 Termine: Mi. ab 03.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5028 Pilates
9 Termine: Do. ab 18.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5030 Qigong
18fache Methode des TaijiQiGong, Shi Ba Shi
12 Termine: Di. ab 02.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

5031 Qigong
Innen nährendes Qi Gong, Neiyanggong
12 Termine: Mo. ab 08.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5032 Qigong
18fache Methode des TaijiQiGong, Shi Ba Shi
10 Termine: Do. ab 11.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

5035 Tai Chi Chuan
Die 24er Pekingform
10 Termine: Mi. ab 01.10.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5051 Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag
5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 08.09.2025 - Fr. 12.09.2025, 08:00 - 15:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5055 Stressbewältigung und Resilienzförderung im Arbeitsalltag
5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 06.10.2025 - Fr. 10.10.2025, 08:00 - 15:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5056 Stressbewältigung und Resilienzförderung im Arbeitsalltag
5-Tageskurs / **Bildungsurlaub**
Mo. 10.11.2025 - Fr. 14.11.2025, 08:00 - 15:30 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

5070 Multiplikatorenschulung zur BNE
5-Tageskurs (mit Mittagsimbiss) / **Bildungsurlaub**
Mo. 22.09.2025 - Fr. 26.09.2025, 08:00 - 15:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5081 Aufblühen - mit positiver Psychologie
Aufblühen - mit wirksamen Ansätzen aus der positiven Psychologie gestärkt, motiviert und somit gesund Leben
1Termin: Di. 18.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5082 Resilienz - Training und Hintergründe
Mi. 01.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5085 Gelassen und Stark -
Resilienz für stürmische Zeiten
10 Termine: Mi. ab 24.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
KVHS, Juleumshof

5100 Fit Mix 50+
Wechselnde Themen für deine Fitness
9 Termine: Mi. ab 03.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
KVHS, Juleumshof

5101 Funktional trainieren und kräftigen
10 Termine: Mi. ab 04.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5102 Core Stability
Sensomotorisches Training
10 Termine: Mi. ab 04.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5112 Entspannte Schultern - Gelöster Nacken
Sa. 15.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

pixabay

5140 Babyschwimmen
12 Termine: Di. ab 16.09.2025, 14:00 - 14:45 Uhr
Julius-Bad, Stobenstraße 34

5141 Babyschwimmen
12 Termine: Di. ab 16.09.2025, 14:45 - 15:30 Uhr
Julius-Bad, Stobenstraße 34

5144 Bambinischwimmen
12 Termine: Di. ab 16.09.2025, 15:30 - 16:15 Uhr
Julius-Bad, Stobenstraße 34

5145 Bambinischwimmen
12 Termine: Di. ab 16.09.2025
16:15 - 17:00 Uhr, Julius-Bad, Stobenstraße 34

5150 Wasserbewältigung und Wassersicherheit
Kinder ab 3-5 Jahre im Nichtschwimmerbecken
12 Termine: Di. ab 16.09.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
Julius-Bad, Stobenstraße 34

5160 Aquapower 1
12 Termine: Di. ab 09.09.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
Goethehalle

5161 Aquapower 2
12 Termine: Di. ab 09.09.2025, 17:45 - 18:30 Uhr
Goethehalle

Gesundes Leben
Kochen

pixabay

5300 Asiatische Küche
Mi. 03.09.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5310 Indische Küche in Helmstedt
Fr. 26.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

5311 Indische Küche in Helmstedt
Fr. 14.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS, Juleumshof

Gesundes Leben in Zeiten des Wandels

Nachhaltigkeit, Resilienz und Bildung als Grundlage für Zukunftsfähigkeit

Gesundheit ist weit mehr als körperliches Wohlbefinden. Sie ist das Ergebnis eines Zusammenspiels biologischer, psychischer und sozialer Komponenten. Dieses ganzheitliche Verständnis ist heute aktueller denn je: Klimawandel, gesellschaftlicher Umbruch und steigende psychische Belastungen verlangen nach einem erweiterten Blick auf das, was uns gesund hält – individuell wie gesellschaftlich. **Howard Leventhal** erkannte bereits in den 1970er Jahren, dass Krankheit nicht nur biologisch wahrgenommen wird, sondern auch durch persönliche Erfahrungen, Emotionen und soziale Einflüsse.

Zunehmende Umweltbelastungen wie **Bodenozon**, die Ausbreitung neuer Krankheiten wie zum Beispiel Denguefieber durch Insekten oder städtische Hitzebelastung zeigen: Unsere Lebensverhältnisse verändern sich. Doch Gesundheit lässt sich nicht isoliert betrachten. Sie ist eingebettet in soziale Beziehungen, Bildungschancen und Umweltbedingungen.

Die **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)** setzt genau hier an: Sie fördert Kompetenzen, um komplexe Zusammenhänge zu erkennen, wertegeleitet zu handeln und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Damit wird sie zur Bildungsform, die auch die Voraussetzungen schafft, um mit Herausforderungen resilient umzugehen.

AdobeStock: rh2010

AdobeStock: HaJung

Resilienz – verstanden als Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sich trotz widriger Umstände weiterzuentwickeln – gewinnt in diesem Kontext eine zentrale Bedeutung. Sie berührt Bedürfnisse, wie sie **Abraham Maslow** beschrieben hat: Sicherheit, Zugehörigkeit, Sinn. Erst wenn diese Ebenen ausreichend stabil sind, können Menschen ihre Potenziale entfalten und zur aktiven Gestaltung beitragen.

Die Idee eines gesunden, zukunftsfähigen Lebensstils steht nicht isoliert im Raum. Der Ökonom **Nikolai Kondratieff** beschrieb bereits 1926, langfristige gesellschaftliche Innovationszyklen. Seine Theorie legt nahe: Die kommende gesellschaftliche Welle wird nicht mehr industriell oder digital getrieben – sondern getragen von Gesundheit, Bildung, Nachhaltigkeit und innerer Stabilität.

AdobeStock: icon_art

Die **KVHS Helmstedt** bietet mit ihren Programmbereichen Räume, in denen sich diese Perspektiven verbinden: **Bildung, Gesundheit und gesellschaftliche Entwicklung**. Hier können Menschen lernen, sich zu stärken – und zugleich andere zu stärken.

Eine nachhaltige Gesellschaft braucht mehr als technologische Lösungen. Sie braucht resiliente, bewusste und gestaltende Menschen.

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

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

Im Porträt
Lena Itzek

Mein Name ist Lena Itzek.
Ich liebe es, zu lernen, zu lehren und mich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Schon früh war mir klar, dass Bildung mein Weg ist – nicht nur für mich selbst, sondern vor allem für andere.

Nach meinem Bachelor Abschluss in Medizinpädagogik habe ich mich entschlossen, mein Wissen weiter zu vertiefen und belege derzeit den zugehörigen Masterkurs.

Das Unterrichten erfüllt mich. Es ist für mich kein Beruf, sondern eine Leidenschaft. Besonders in meinen Kursen zur Resilienz gebe ich nicht nur theoretisches Wissen weiter – ich teile Erfahrungen, stelle Fragen, rege zum Nachdenken an und bekomme dabei genauso viel von meinen Teilnehmenden zurück.

„Das Unmögliche ist eine Möglichkeit, die du nur noch nicht erkannt hast."
Matt Haig

An der **Kreisvolkshochschule (KVHS) Helmstedt** leite ich den Bildungsurlaub **„Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag"**, in dem wir gemeinsam Strategien erarbeiten, um Herausforderungen gelassener zu begegnen und bewusst positive Erlebnisse in den Alltag zu integrieren. Besonders in meinen Kursen zur Resilienz kann ich all das weitergeben, was ich selbst im Leben erfahren und schätzen gelernt habe: **Achtsamkeit, innere Stärke – und eine gesunde Portion Gelassenheit.**

Weitere Kursangebote im Bereich **„Gesundes Leben"** finden Sie hier:

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

Im Alltag bin ich strukturiert bis zur letzten Minute. Ich bin die personifizierte To-do-Liste, immer in Bewegung, mit Plan und Anker. Doch gerade darin finde ich meine Balance – denn ich habe gelernt, dass Struktur und Spontanität keine Gegensätze sein müssen. Nicht zuletzt hat mich die Deutsche Bahn darin geschult, Flexibilität und Humor als wertvolle Begleiter zu schätzen.

In meiner Jugend habe ich geboxt. Dieser Sport hat mir früh gezeigt, was es heißt, diszipliniert zu sein, mit Rückschlägen umzugehen – und immer wieder aufzustehen. Heute finde ich diesen Ausgleich in ruhigeren Formen: im Yoga, in der Natur, beim Wandern durch den Harz, der für mich Heimat und Rückzugsort zugleich ist. Ich liebe es, Puzzles zu legen – vor allem einfarbige. Was für andere Geduldsprobe ist, ist für mich eine meditative Auszeit. Ich reise gern, entdecke neue Orte, lasse mich inspirieren. Dabei halte ich schöne Momente mit Fotos fest – nicht für andere, sondern für mich selbst, als Erinnerung an Augenblicke voller Leichtigkeit.

Als Leseratte und finde ich in Geschichten Geborgenheit, Erkenntnis und immer wieder neue Blickwinkel. Besonders ans Herz gewachsen ist mir „Der kleine Prinz“. Dieses Buch erinnert mich daran, mit dem Herzen zu sehen – eine Haltung, die ich auch in meiner pädagogischen Arbeit versuche weiterzugeben.

Am wichtigsten sind mir jedoch die Menschen, die mir nahestehen. Ich bin ein echter Familienmensch. Wann immer ich kann, besuche ich meine Eltern und meine Oma. Sie sind mein Ruhepol, mein Fundament, mein Zuhause.

Und wenn das Leben einmal herausfordernd wird – wie es das bei uns allen tut – dann versuche ich, mir meinen Optimismus und meine Leichtigkeit zu bewahren.

Manchmal hilft ein Lächeln mehr als tausend Gedanken. Und manchmal ist das, was sich unmöglich anfühlt, nur eine Möglichkeit, die noch nicht erkannt wurde.

AdobeStock: Zulfan

Junge vhs
Veranstaltungsort: Helmstedt

AdobeStock: Romolo Tavani

5793 Glitzer, Glitzer - Egal ob Ketten, Armbänder oder Ring: bastele deinen eigenen Schmuck
Für Schüler Klasse 1-4
Mo. 20.10.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

5794 Lass es dir gut gehen- Wellnesstag für Kids
Für Schüler Klasse 1 - 4
Di. 21.10.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

5795 Klangschalen, Klangspiele, Klangentspannung
Für Schüler Klasse 1-4
Mi. 22.10.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

5796 Lecker! Kleiner Kochkurs Gemeinsam Kochen und Schlemmen
Do. 23.10.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
KVHS, Juleumshof

5797 Ab in die Natur!
Spannende Spiele und Suchaufträge an der frischen Luft
Fr. 24.10.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
Treffpunkt:
Parkplatz des HSV Sportplatzes am Bötschenberg

pixabay

5791 Ateliertag für Kids (8-12 Jahre)
Sa. 06.12.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7030 Ton in meinen Händen
9 Termine: Di. ab 16.09.2025
18:30 - 20:45 Uhr, Grundschule Schöningen

7046 Englisch B2-e
für Teilnehmende mit sehr guten Englischkenntnissen
15 Termine: Do. ab 28.08.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7050 Deutsch lesen und schreiben 1
34 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 08:30 - 11:00 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7051 Deutsch lesen und schreiben 2
48 Termine: Mo. ab 27.01.202511:15 - 13:30 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7052 Deutsch lesen und schreiben 2
Folgekurs aus diesem Semester
39 Termine: Mo. ab 27.10.2025, 08:30 - 11:00 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7053 Deutsch lesen und schreiben 3
Folgekurs aus diesem Semester
39 Termine: Mo. ab 27.10.2025, 11:15 - 13:30 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

AdobeStock: niroworld

7058 Einfach Yoga - Hatha Yoga
13 Termine: Fr. ab 29.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7060 Qigong
10 Termine: Mo. ab 08.09.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7061 Qigong
10 Termine: Di. ab 09.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
KVHS Schöningen, Schützenbahn 25 A
Eingang Schützenbahn

7074 Indische Küche - Namaste!
Fr. 05.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße

7075 Indische Küche - Namaste!
Fr. 07.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Eichendorffschule, Eichendorffstraße

AdobeStock: Natasha

7700 Deutsch von Anfang an - A1+A2
52 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Haupt- und Realschule Königslutter

7710 Arabisch von Anfang an
12 Termine: Do. ab 28.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Haupt- und Realschule Königslutter

7726 Englisch in Königslutter
11 Termine: Mi. ab 20.08.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Haupt- und Realschule Königslutter, Gebäude E

7760 Spanisch A1-d
14 Termine: Di. ab 26.08.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Haupt- und Realschule Königslutter, Gebäude E

7770 Conversación en Español B2
14 Termine: Di. ab 26.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Haupt- und Realschule Königslutter, Gebäude E

7851 Wirbelsäulengymnastik 1
11 Termine: Mo. ab 22.09.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

7853 Wirbelsäulengymnastik 2
11 Termine: Mo. ab 22.09.2025, 19:15 - 20:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Lelm, Raum 1

7862 Aqua-Fitness 1
10 Termine: Di. ab 23.09.2025, 17:30 - 18:15 Uhr
Hallenbad

7863 Aqua Power
10 Termine: Di. ab 23.09.2025, 18:20 - 19:05 Uhr
Hallenbad

7864 Aqua - Jogging
10 Termine: Di. ab 23.09.2025, 19:10 - 19:55 Uhr
Hallenbad

pixabay

8003 Mama Me Time
3 Termine: Mi. ab 17.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

8004 Hinter der unsichtbaren Maske
Leben mit ADHS und / oder Autismus
Fr. 10.10.2025, 18:30 - 21:00 Uhr

8008 Einführung in den Obstbaumschnitt
Wochenendkurs
Fr. 24.10.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa. 25.10.2025, 09:00 - 15:00 Uhr
So. 26.10.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

8018 Gitarre - es geht immer weiter
Aufbaukurs
10 Termine: Fr. ab 29.08.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

8023 Melodiegitarre
10 Termine: Di. ab 09.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

8024 Begleitgitarre für Fortgeschrittene
10 Termine: Di. ab 26.08.2025, 17:45 - 19:15 Uhr

8032 Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen
Grundkurs für Paare
5 Termine: Fr. ab 05.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

8050 Metallverarbeitung I
Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 02.09.2025, 17:00 - 20:15 Uhr

8051 Metallverarbeitung II
Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 03.09.2025, 17:30 - 20:00 Uhr

8052 Metallverarbeitung III
Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 24.09.2025, 17:30 - 20:00 Uhr

8053 Metallverarbeitung IV
Schlossern - Schweißen
5 Termine: Di. ab 04.11.2025, 17:00 - 20:15 Uhr

8054 Metallverarbeitung V
Schlossern - Schweißen
3 Termine: Mi. ab 05.11.2025, 17:30 - 20:00 Uhr

8056 Nikolaus Schlossern und Schmieden
Schlossern und Schmieden
Sa. 06.12.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

8060 Eichenstelen
Leuchtende Kunstwerke -
Blick- und Lichtfang für den Garten
Sa. 18.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

8063 Kreativ - nähen
6 Termine: Do. ab 28.08.2025, 19:30 - 21:45 Uhr

8065 Overlock nähen
Wir lernen die Grundfunktion der Overlockmaschine
Sa. 20.09.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
So. 21.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

8073 Weidenkorb aus geschälten Weiden flechten
Sa. 30.08.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
So. 31.08.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

8074 Wir spinnen und drehen am Rad
6 Termine: Mi. ab 05.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Tadewald, Alte Dorfstr. 26, 38154 **Ochsendorf**

8075 Filzfantasien
So. 28.09.2025, 10:00 - 15:15 Uhr

8078 Kreative Tonarbeiten
Kleingruppe
6 Termine: Do. ab 06.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Tadewald, Alte Dorfstr. 26, 38154 **Ochsendorf**

8079 Töpfern
Kreativwochenende für Anfänger,
Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Fr. 10.10.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Sa. 11.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
So. 12.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Sa. 01.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

8080 „Keramik“ gießen
DIY Trenddeko aus Gießpulver herstellen
So. 09.11.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

8081 Hagebutten Kränze
Do. 09.10.2025, 17:00 - 19:30 Uhr

8082 Wichtelhäuschen aus Blumentopf und Steinen basteln
Sa. 01.11.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

8083 Weihnachtliches „Keramik“ gießen
DIY Trenddeko aus Gießpulver herstellen
Fr. 21.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

8091 Steinbildhauerkurs für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Sa. 27.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
So. 28.09.2025, 09:00 - 14:00 Uhr
Rottorf, Sunstedter Str. 1

8093 Porzellanmalerei
5 Termine: Mo. ab 01.09.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

8094 Kreatives Upcycling
Aus Alt mach Kunst - Jeder hat sein Päckchen zu tragen
3 Termine: Fr. ab 07.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

8095 Alte Kerzen, neues Licht – Nachhaltigkeit, die von Herzen kommt
Fr. 28.11.2025, 18:15 - 21:30 Uhr

8096 Zauberhafte Badekugeln selbst herstellen
– Ein kreativer Workshop in der Vorweihnachtszeit –
So. 30.11.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

8101 Der Bier-Baukasten
Ein System - viele unterschiedliche Bierstile
2 Termine: Mi. ab 29.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Brauwerk 2010, Am Markt 3, 38154 **Königslutter**

8102 Wilde Zeiten am Grill
Ein genussvoller Abend rund ums Grillen
Sa. 13.09.2025, 15:00 - 20:00 Uhr

8111 Kräutersalbe und vegetarischer Brotaufstrich
Sa. 11.10.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

8141 Erste Hilfe am Kind
Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder
Sa. 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

8213 Fußreflexzonenmassage
- Die eigenen Selbstheilungskräfte entdecken -
Sa. 01.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

8214 Fußreflexzonenmassage II
Aufbaukurs für Fortgeschrittene
Sa. 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
So. 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

8217 Yoga für jeden
12 Termine: Mo. ab 15.09.2025, 18:15 - 19:45 Uhr

8218 Hatha-Yoga Anfängerkurs
12 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

8219 Hatha-Yoga Anfängerkurs
12 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 19:45 - 21:15 Uhr

8220 Hatha-Yoga
11 Termine: Mo. ab 01.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr

8222 Yoga am Abend
10 Termine: Do. ab 14.08.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

8227 Kundalini Yoga für Frauen ab 40
Fit und attraktiv durch die Wechseljahre
Sa. 08.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

pixabay

Das Freizeitheim Scheppau - Treffpunkt für Groß und Klein.

Das Freizeitheim Scheppau steht allen Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern, Familien, Alleinlebenden und Menschen jeden Alters offen.

Neben vielen anderen Angeboten liegt der Schwerpunkt der Kurse im Kreativbereich. U. a. fühlen sich die Teilnehmenden in den Töpfer-, Näh- und Filzkursen wohl.

Ich kenne das Freizeitheim schon sehr lange.
Meine Tochter hat hier schon vor 30 Jahren an der musikalischen Früherziehung teilgenommen.
Inzwischen habe ich es auch für mich entdeckt.
Es werden viele interessante, auch mal ausgefallene, Kurse in netter, fast familiärer Atmosphäre angeboten.
Die kompetenten Kursleiter unterstützen immer super bei der Umsetzung meiner Projekte, sodaß ich immer mit tollen Ergebnissen nach Hause gehe.
Besonders finde ich noch die Kurse für Großeltern (Eltern) und Enkel (Kinder). Zusammen kreativ zu sein macht uns viel Spaß und auch dabei haben wir immer super Ergebnisse

Ulla

AdobeStock: Zoran Zeremski

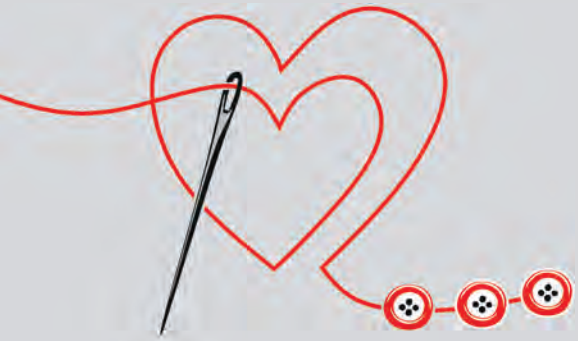
AdobeStock: davit85

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

Ansprechpartnerin:
Melanie Bosse
Tel.: 05306 912608

Melanie.Bosse@kvhs-helmstedt.de

Ein schöner Tag im Freizeitheim Scheppau kann inspirierend, kreativ und auch sehr produktiv sein, zum Beispiel wie hier beim Filzen



Zitat aus dem Brief einer Teilnehmerin eines Nähkurses:

„Diese Nähkurse sind für mich jedes Jahr echte „ Highlights“ und eigentlich wünsche ich mir mehr davon.

In einer gemütlichen Räumlichkeit und in Gesellschaft von sehr netten Mitstreiterinnen , kann ich durch das fundierte Wissen von Frau Claus mein geliebtes Hobby vertiefen.“

Zitat aus dem Brief einer Teilnehmerin eines Filzkurses:

„Motivierend, hilfreich, sehr informativ – und das Ganze gut gelaunt in völlig entspannter Atmosphäre mit gegenseitigem Austausch von Tipps und Material!“

Zitat aus dem Brief einer Teilnehmerin eines Eichenstelenkurses:

„...Hochzufrieden gingen wir nach einem schönen, produktiven Tag nach Hause...“

„...Insgesamt hat das Miteinander und das Werkeln an der sonnenwarmen Luft viel Spaß gemacht, auch mir als handwerklichem Neuling...“

Kursprogramm Scheppau
Freizeitheim Scheppau, Zum Rieseberg 1

8229 Tai Chi Chuan
24er Pekingform
8 Termine: Mi. ab 01.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

8231 Meditation
13 Termine: Di. ab 26.08.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

8232 Vier Entspannungsnachmittage
Raus aus dem Alltag, Kopf aus, Bauch an
4 Termine: Sa. ab 08.11.2025, 17:00 - 20:15 Uhr

8233 Kreative Entspannung Teil 1
Körper und Fühlen
Sa. 08.11.2025, 17:00 - 20:15 Uhr

8234 Kreative Entspannung Teil 2
Sprechen
Sa. 15.11.2025, 17:00 - 20:15 Uhr

8235 Kreative Entspannung Teil 3
Sehen
Sa. 22.11.2025, 17:00 - 20:15 Uhr

8236 Kreative Entspannung Teil 4
Hören
Sa. 29.11.2025, 17:00 - 19:30 Uhr

AdobeStock: Robert Kneschke

Kursprogramm Grasleben / Velpke

8500 Kochen und Genießen
3 Termine: Di. ab 04.11.2025, 17:30 - 20:45 Uhr
Schule Grasleben

8501 Kochen und Genießen
3 Termine: Do. ab 06.11.2025, 16:30 - 19:45 Uhr
Schule Grasleben

8540 Kreative Tonarbeiten
Aufbaukurs
5 Termine: Do. ab 23.10.2025, 19:00 - 22:15 Uhr
Schule Grasleben (Eingang Gartenstraße), Werkraum

9000 Nachbarschaftshilfe
Ehrenamtliche Hilfe für pflegebedürftige Menschen (PG1 - PG5) in Ihrer Nähe
2 Termine: Mi. ab 10.09.2025, 17:00 - 20:15 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17, Velpke

9010 Asiatische Garküche
Mi. 03.12.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17, Velpke

9012 Thailändische Küche
Do. 23.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17, Velpke

9021 Für Frauen, die nie den Faden verlieren
Handarbeiten für Einsteiger und Einsteigerinnen sowie Könner und Könnerinnen
8 Termine: Mi. ab 17.09.2025, 09:00 - 11:30 Uhr
Evangelisches Gemeindezentrum Velpke

9045 Spanisch von Anfang an A1-a
10 Termine: Mo. ab 25.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17, Velpke

9046 Spanisch B1-a
10 Termine: Mi. ab 27.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17, Velpke

9060 Qigong
Selbsthilfemethoden zum Wohlbefinden aus dem Reich der Mitte
10 Termine: Mi. ab 20.08.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
Carl-Friedrich-Gauß-Schule, Bahnhofstraße 17

vhs
Kreisvolkshochschule
Helmstedt

Besuchte 2021 den Kurs „Social Media für Seniorinnen und Senioren“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Hol Dir Social-Media-Power

Die neue Lehrküche in Velpke – Modern, professionell und bereit für Ihre Kochkunst!

Liebe Kochbegeisterte, Genussmenschen und Kulinarik-Fans, es gibt großartige Neuigkeiten: Die Lehrküche der Carl-Friedrich-Gauß Schule in Velpke ist nach einer umfassenden Modernisierung wieder einsatzbereit – und sie ist besser als je zuvor!

AdobeStock: Angel Simon

In Rekordzeit hat der Landkreis Helmstedt hier eine Küche geschaffen, die sich hinter den ganz Großen nicht zu verstecken braucht. Wo früher alte Arbeitsflächen und in die Jahre gekommene Geräte standen, erwartet unsere Kochkursteilnehmenden und Kursleitungen nun eine hochmoderne, professionelle Umgebung, die selbst gehobenen Ansprüchen gerecht wird.

Vier vollwertige Arbeitsplätze mit modernster Ausstattung bieten alles, was das Kochherz begehrt:

Hochwertige Induktionskochfelder, leistungsstarke Backöfen, professionelle Arbeitsflächen und eine Küchenausstattung, die keine Wünsche offenlässt.

Egal, ob Sie erste Schritte am Herd wagen oder bereits Kochen zu Ihren Hobbys zählt – hier finden Sie die perfekten Bedingungen, um Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen.

AdobeStock: mizina

Weitere Kursangebote in unserer Außenstelle Velpke finden Sie hier:

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

Asiatische Küche – jetzt in Velpke wieder erlebbar!

Zum Auftakt unserer neuen Lehrküche tauchen wir in die Welt der asiatischen Aromen ein! Erleben Sie, wie frische Zutaten, exotische Gewürze und raffinierte Zubereitungstechniken die Küche Asiens so einzigartig machen. Ob thailändische Currys, vietnamesische Sommerrollen oder japanische Ramen – in unseren Kursen lernen Sie, wie diese Köstlichkeiten ganz einfach zu Hause gelingen.

Doch das ist erst der Anfang! Wir möchten unser Kursangebot in Zukunft erweitern und Ihnen eine noch größere kulinarische Vielfalt bieten.

AdobeStock generiert mit KI

AdobeStock: Loony Dream Designs

Ob rustikale Hausmannskost, süße Verführungen oder spezielle Kochkurse für Männer und Frauen – hier soll für jeden Geschmack etwas dabei sein!

AdobeStock: Lifeisbeautyful

Werden Sie Teil unseres Teams!

Haben Sie Freude am Kochen und möchten Ihr Wissen weitergeben? Dann kommen Sie zu uns! Wir suchen leidenschaftliche Hobbyköchinnen und -köche, die als Kursleitungen für die KVHS Helmstedt tätig werden möchten. Bringen Sie Ihre Ideen und Ihre Begeisterung mit – wir stellen die perfekte Küche dafür!

Lassen Sie uns gemeinsam die neue Lehrküche mit Leben füllen!

Ob als Teilnehmende oder als Kursleitung – wir freuen uns auf Sie.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

AdobeStock: sergign

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.

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.

Seien Sie neugierig – und probieren Sie es aus!

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

Weitere Details zu den Vorträgen finden Sie hier:

Kursprogramm Online

9601 Simon Strauss (FAZ)
Mo. 15.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9602 Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben
Di. 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9603 Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik
Mi. 08.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9604 Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit
Do. 16.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9605 Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel
Mi. 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9606 Sachbuchpreisträger 2025
Fr. 24.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9607 Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?
Mi. 29.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9608 Schönheit der Astronomie II
Mo. 03.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9609 Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525
Mi. 05.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9610 Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht
Do. 06.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9612 Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?
Di. 18.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9613 Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung
Mo. 24.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9614 Innovationen für die Verteidigung
Di. 25.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9615 Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können
Mi. 03.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9616 Die Zitrusfrüchte Italiens
Mi. 10.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

9617 Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens
Do. 11.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

AdobeStock: freshidea

Wie melde ich mich an?

auf unserer Website:
www.kvhs-helmstedt.de

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

Jetzt anmelden!

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: Marina Lohrbach

Anmeldung

_____ _____
Kurs-Nr. Kurstitel

_____ _____
Name, Vorname Geburtsjahr

_____
Straße

_____
PLZ / Ort

_____
Tel. / Fax

_____
E-Mail

☐ **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.

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 ☐ 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

Böttcherstraße 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

Böttcherstraße 2

38350 Helmstedt

Anmeldung

_____ _____
Kurs-Nr. Kurstitel

_____ _____
Name, Vorname Geburtsjahr

_____
Straße

_____
PLZ / Ort

_____
Tel. / Fax

_____
E-Mail

☐ **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.

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

☐ Anmeldung erfasst ☐ Kopie an AST

Weiter kommen durch Bildung!

AdobeStock: bluedesign

Vermissen Sie ein Kursangebot oder haben einen Wunsch für einen speziellen Kurs?

Sprechen Sie uns gerne an. Wir werden versuchen Ihren Wunschkurs zu realisieren.

AdobeStock:L.Klauser

AdobeStock: detailblick-foto

Unser Leitbild

Identität und Auftrag

Wir sind eine vom Landkreis Helmstedt getragene und vom Land Niedersachsen anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung, die sich als Zentrum für Weiterbildung, Kommunikation und Qualifizierung versteht. Unser Angebot umfasst allgemeine, politische, kulturelle und berufliche Bildung zu sozialverträglichen Preisen. Damit wollen 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, regelbasierte KI-Nutzung;
- 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

AdobeStock: Tierney

AdobeStock: fidaolga

Schlüsselübergabe –

Herzlich willkommen

an der Spitze der KVHS Helmstedt

Nach dem bewegenden Abschied von Dietmar Reinert, der die Kreisvolkshochschule Helmstedt mit Herz, Haltung und einem feinen Gespür für Menschen über Jahrzehnte geprägt hat, freue ich mich nun, den Staffelstab bzw. den Schlüssel zu übernehmen:

Ich bringe frischen Wind, klare Visionen und ein offenes Ohr für die Bedarfe der Region mit.

Mein Ziel ist es, mit einem Blick für das Machbare und einem Herzen für das Mögliche anzutreten, um die KVHS Helmstedt gemeinsam mit dem Team in eine zukunftsorientierte Bildungslandschaft zu führen. Ich stehe für eine moderne, flexible und lebensnahe Weiterbildung – nah dran an den Menschen und ihren Lebensrealitäten.

Theodor Heuss sagte einst:

„Es ist nicht fremd, wer teilzunehmen weiß“.

Das bringt auf den Punkt, worum es den Volkshochschulen geht. Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit – und findet bei uns einen Platz, um sich weiterzuentwickeln, Neues zu entdecken und Gemeinschaft zu erleben. Mir ist es dabei gerade in diesen bewegten Zeiten wichtig, Position zu beziehen und Haltung zu zeigen – für die freiheitliche demokratische Grundordnung – als roter Faden des gesamten Volkshochschulangebotes. Ich verstehe Bildung als Haltung: Sie soll ermutigen, stärken und verbinden – unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungsstand. Ob neue Formate, bewährte Kurse oder innovative Kooperationen – ich werde mit viel Engagement und Offenheit die nächsten Kapitel unserer KVHS schreiben und lade Sie herzlich ein, teilzunehmen.

Danke, Dietmar – für alles, was du bewegt hast. Ich freue mich auf die Reise in eine lernfreudige, offene und zukunftsgewandte KVHS Helmstedt!

AdobeStock: Jamrooferpix

vhs
Kreisvolkshochschule
Helmstedt

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

AdobeStock: deagreez