



**Herbst/Winter
2026**

**Gemeinsam
das Morgen
gestalten**



Frank Klingebiel
Oberbürgermeister



„Gemeinsamkeiten sucht man nicht, Gemeinsamkeiten schafft man sich.“

Manfred Hinrich, (Philosoph, Philologe,
Schriftsteller, 1926-2015)

Das neue Kursprogramm für das Wintersemester 2026 der Volkshochschule Salzgitter

Liebe Leserinnen und Leser,

G: Gemeinsamkeiten – im Sinne von Manfred Hinrich – zeichnet unsere VHS aus: Kinder, Jugendliche und Erwachsene schaffen sich in und mit den Kursen besondere Gemeinschaften.

E: Die Einmaligkeit der VHS: Mit 493 Kursen (144 als Online-Angebote) bietet unsere wichtige Bildungseinrichtung im Wintersemester 2026/2027 ein vielfältiges Programm in ihren sieben Bereichen. Ich bin sicher, dass für Sie etwas dabei ist. Herzlich willkommen!

M: Lassen Sie sich **motivieren!** Vielleicht entdecken Sie ein neues Hobby, bilden sich beruflich weiter und lernen Gleichgesinnte kennen. Neues einfach vor Ort entdecken!

E: Ein **engagiertes** VHS-Team berät Sie gern und freut sich auf Sie. Kommen Sie einfach mal vorbei. Mein Dank gilt allen Mitarbeitenden und allen Do-

zentinnen und Dozenten, die ihr Wissen weitergeben und die Kursgemeinschaft gestalten.

I: Seien Sie **interessiert** und werden gut **informiert:** Dank der Kooperation mit dem Arbeitskreis Stadtgeschichte findet am 1. Oktober erstmals die „Lange Nacht der Demokratie“ statt.

N: Freuen Sie sich auf **Neuheiten!** Ob Gesundheit, Umwelt oder Politik: Vorträge rund um das klimaneutrale Effizienzhaus oder Gesundheitsvorträge für Frauen und Männer zu aktuellen Themen sind unter anderen buchbar.

S: Sprache schafft Gemeinschaft: Neu im Angebot sind beispielsweise die Deutsche Gebärdensprache, Japanisch, Polnisch oder Norwegisch (als Bildungsurlaub).

A: Aktivsein leichtgemacht: Tanzen, Fotografieren oder Malen Sie gern? Dann buchen Sie Bewährtes oder entdecken die Neuheiten „Mixed Match im

Kunsthaus“, „Kreativer Kindertanz“ oder den Eisenblaudruck (Cyanotypie) als fotografisches Kontaktkopierverfahren.

M: Einfach **Mitmachen!** Im Bereich EDV sind wieder Präsenzangebote buchbar: Excel, Word oder Powerpoint. Gemeinsam in Lebenstedt oder Salzgitter-Bad lernen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den Angeboten in den Bereichen „Politik, Gesellschaft, Umwelt“, „Kultur und Gestalten“, „Gesundheit“, „Fremdsprachen“, „Arbeit und Beruf“, „EDV“ und „junge vhs“. Freuen Sie sich auf ein VHS-Semester, das Ihnen unter dem diesjährigen Motto „Gemeinsam das Morgen gestalten“ sicherlich Freude macht und Sie bereichert!

Ihr

Frank Klingebiel
Oberbürgermeister

Vanessa Maurischat

„JETZT MAL ANGENOMMEN ...“
– KABARETT & LIEDER



Was wäre eigentlich, wenn wir mal kurz so tun, als hätten wir noch den Überblick? Während überall erklärt wird, wie man besser lebt, besser denkt, besser schläft und besser wird, versucht Vanessa Maurischat erst einmal herauszufinden, wann genau aus „ganz normal“ plötzlich ein Optimierungsprojekt geworden ist.

Mit Musik, scharfem Blick und reichlich Lust aufs Abschweifen sammelt sie Geschichten, Gedanken und Absurditäten aus einer Zeit, in der plötzlich jeder zu allem eine Meinung, aber kaum noch jemand eine Bedienungsanleitung hat. Zwischen großen Themen, kleinen Katastrophen und den merkwürdigen Regeln des modernen Zusammenlebens entsteht ein Abend, der sich gern treiben lässt – und gerade deshalb ziemlich nah am Leben vorbeikommt. Beziehungsweise: mittendurch.

Semestereröffnung

Am Donnerstag, 27. August 2026,
um 19:00 Uhr in
Salzgitter-Lebenstedt in der
Kulturscheune

Den Preis
bestimmen Sie!
Es wird gesammelt.



- 4 Unterrichtsstätten
- 5 So erreichen Sie uns
- 6 Informationen von A bis Z
- 8 Bildungsurlaub
- 114 Leitbild
- 128 Kurse aus der Nachbarschaft
- 129 Verteilstellen des VHS-Programmheftes
- 130 Anmeldeformular
- 131 AGB und Datenschutzbestimmungen



- 11 **junge vhs**
- 12 Bewegung und Körpererfahrung
- 13 Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung
- 14 Kochen und Backen
- 16 talentCAMPus
- 17 Natur erleben
- 17 Kreatives
- 19 Rund um den Computer
- 20 Trainingskurse Sprachen
- 21 Kindergeburtstage



- 23 **Politik, Gesellschaft und Umwelt**
- 24 Pädagogik und Psychologie
- 27 Philosophie, Geschichte und Politik
- 28 VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handikap
- 28 Umwelt, Energie und Technik
- 28 Recht im Alltag
- 29 Wirtschaft
- 30 Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten
- 31 Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer
- 32 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
- 32 „Stiftung Kinder forschen“
- 33 Politik, Umwelt und Gesellschaft online



- 37 **Reisen mit der VHS**
- 38 Kurzreisen
- 38 Studienreisen
- 38 Spezial: erlebnis-vhs



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



- 51 **Gesundheit**
- 52 Vorträge
- 53 Vorträge in Präsenz
- 53 Online-Vorträge
- 55 Entspannung
- 56 Mentale Gesundheit
- 58 TaiChi
- 58 Qigong
- 59 Yoga
- 61 Bewegung und Körpererfahrung
- 64 Zusammenarbeit mit Vereinen
- 66 Bildungsurlaube
- 67 Kochen
- 73 Backen



Foto: Wolfgang Runge



- 75 **Beruf / EDV / Digitales**
- 76 Firmenschulungen
- 78 Finanzbuchhaltung, Personal- und Rechnungswesen
- 80 vhsQuickSteps – Kompetenzbildung
- 84 Persönlichkeits- & Kompetenzentwicklung
- 86 Kommunikation und Rhetorik
- 89 Kurse nur für Frauen
- 90 Bildungsurlaube
- 94 EDV-Programme und Anwendungen
- 96 Grafikdesign / Bildbearbeitung
- 98 Internet
- 99 Künstliche Intelligenz (KI)
- 103 Einsatz von VR-Brillen
- 103 Smartphone / Tablet



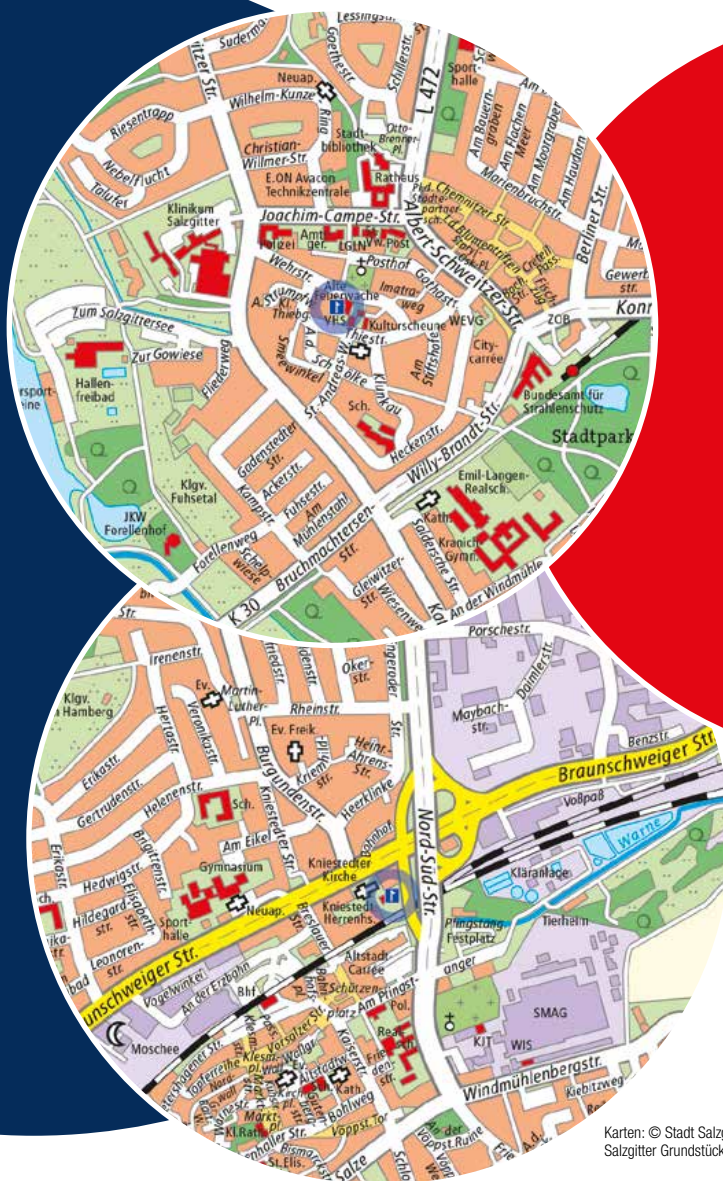
- 105 **Grundbildung**
- 106 Lesen – Schreiben – Rechnen
- 106 Digitale Grundbildung
- 107 Schulabschlüsse



- 109 **Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund**
- 110 Deutsch als Fremdsprache
- 111 Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung



- 113 **Sprachen**
- 115 Deutsch als Fremdsprache
- 116 Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler
- 116 Deutsche Gebärdensprache
- 117 Niederdeutsch / Platt
- 117 Afrikaans
- 117 Englisch
- 119 Französisch
- 122 Spanisch
- 123 Italienisch
- 124 Türkisch
- 124 Arabisch
- 124 Kroatisch
- 124 Polnisch
- 125 Russisch
- 125 Chinesisch
- 125 Japanisch
- 126 Niederländisch
- 126 Dänisch
- 126 Norwegisch



Anschrift

Fachdienst Bildung
Städtische Volkshochschule Salzgitter
Büro Salzgitter-Lebenstedt
Thiestraße 26 a
38226 Salzgitter
Telefon 0 53 41 / 839-36 04

Büro Salzgitter-Bad
Braunschweiger Straße 137 a
38259 Salzgitter
Telefon 0 53 41 / 839-22 00

oder
Telefax 0 53 41 / 839-49 43
vhs@stadt.salzgitter.de
vhs.salzgitter.de

Sie finden uns
 jetzt auch auf
 Instagram

 @vhs.sz

Öffnungszeiten

montags	09:00 bis 12:00 Uhr
dienstags	09:00 bis 12:00 Uhr
	14:00 bis 16:00 Uhr
donnerstags	14:00 bis 18:00 Uhr
freitags	09:00 bis 12:00 Uhr

weitere Terminvereinbarungen nach Bedarf

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

Unterrichtsstätten

Salzgitter-Lebenstedt Arbeitskreis Stadtgeschichte Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte Wehrstraße 29 ☎ 4 45 81	Medienzentrum Wehrstraße 29 ☎ 839-41 50	SV Glück-Auf Gebhardshagen Gustedter Straße 125 ☎ 7 70 15
Begegnungsstätte Brücke Fredenbergerforum e.V. Kurt-Schumacher-Ring 4 ☎ 5 05 12	Volkshochschule Thiestraße 26 a ☎ 839-36 04	Salzgitter-Leske Goldschmiede Antje Mokoß Flothestraße 5 ☎ 85 26 29
CJ Premium SPORTS CLUB Berliner Straße 214 ☎ 862-41 40	Salzgitter-Bad Gymnasium SZ-Bad Am Eikel 22 ☎ 839-76 20	Salzgitter-Salder Städtisches Museum Schloss Salder Museumstraße 34 ☎ 839-46 12 oder 83
Emil-Langen-Realschule Saldersche Straße 5 a ☎ 40 97 44	SV Union Salzgitter Friedrich-Ebert-Straße 110 ☎ 839-22 00	Salzgitter-Thiede Grundschule Steterburg Breslauer Straße 58 ☎ 26 55 01
Helios Klinikum Kattowitz Straße 181 ☎ 835-15 32	Stadtbibliothek Marktplatz 11 ☎ 839-20 81	Salzgitter-Watenstedt Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte Tor 1 Salzgitter AG Eisenhüttenstraße ☎ 4 45 81
Seniorentreff Lebenstedt Am Strumpfwinkel 24 ☎ 1 46 11	Volkshochschule Kniestedter Herrenhaus, Braunschweiger Straße 137 a ☎ 839-22 00	
Hauptschule An der Klunkau Klunkau 5 - 7 ☎ 17 86 75	Salzgitter-Gebhardshagen Sporthalle Burg Sternbergstraße 7 a ☎ 839-34 34	
Stadtbibliothek Joachim-Campe-Straße 4 ☎ 839-34 34		




Sabine Minkus Antje Behre Kristina Wojna Ewa Scheibler Paula Grüneberg Lidia Johansson Ellen Simon Diana Timmler Claudia Johannes Iris Felgenhauer Kerstin Breshler-Moser Björn Sedlak

Fachdienst Bildung
Städtische Volkshochschule Salzgitter

Büro Salzgitter-Lebenstedt
Thiestraße 26 a
38226 Salzgitter
Telefon 0 53 41 / 839-36 04

Büro Salzgitter-Bad
Braunschweiger Straße 137 a
38259 Salzgitter
Telefon 0 53 41 / 839-22 00

Weitere Kontakte
Telefax 0 53 41 / 839-49 43
vhs@stadt.salzgitter.de
vhs.salzgitter.de
 vhs.sz

Leitung des Fachdienstes Bildung, kommissarisch
Anna Koch-Söchting
Telefon 0 53 41 / 839-32 80
anna.koch-soechting@stadt.salzgitter.de

Verwaltungsleitung des Fachdienstes
Bildung
N.N.

Verwaltungsmitarbeiterin
Isabella Kortun
Telefon 0 53 41 / 839-36 96
isabella.kortun@stadt.salzgitter.de

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Fachdienst Bildung
Städt. Volkshochschule Salzgitter
Thiestraße 26 a
38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41 / 839-36 04
Telefax: 0 53 41 / 839-49 43
E-Mail: vhs@stadt.salzgitter.de
vhs.salzgitter.de

Gestaltung:
oker 11 media house by Ideaal Werbeagentur
Juliusstraße 11, 38118 Braunschweig

Druck:
MÖLLER PRO MEDIA GmbH
Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde
Auflage: 6.000 Exemplare

Fotonachweise: Bildtitel: Andreas Parke
S. 5: VHS, S. 12 - 13 envato, S. 14 - 16: VHS, S. 17 unten: envato, S. 17 oben:
VHS, S. 18 links: VHS, S. 18 unten: Schloss Salder, Stadt Salzgitter, S. 19 - 20:
envato, S. 21: VHS, S. 24: envato, S. 27: Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V., S.
28 - 29: envato, S. 35: pixabay, S. 40: VHS, S. 41: Stadt Salzgitter, S. 43 - 49 :
envato, S. 52 - 58: envato, S. 59: VHS, S. 60 - 63: envato, S. 64: VHS, S. 65 - 68:
envato, S. 69: VHS, S. 70 - 73: envato, S. 80 - 104: envato, S. 106 - 107: envato,
S. 110 - 111: envato, S. 115: envato, S. 116 links: envato, S. 116 unten: VHS, S.
116 rechts: envato, S. 117 - 126: envato

Wir sind für Sie da:

Verwaltung / Anmeldung

Iris Felgenhauer
Telefon 0 53 41 / 839-22 00, iris.felgenhauer@stadt.salzgitter.de

Claudia Johannes
Telefon 0 53 41 / 839-36 04, claudia.johannes@stadt.salzgitter.de

Lidia Johansson
Telefon 0 53 41 / 839-36 04, lidia.johansson@stadt.salzgitter.de

Verwaltung / Sachbearbeitung

Ellen Simon
Telefon 0 53 41 / 839-37 51, ellen.simon@stadt.salzgitter.de

Diana Timmler
Telefon 0 53 41 / 839-37 06, diana.timmler@stadt.salzgitter.de

Programmplanung und Bildungsberatung

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

Kerstin Breshler-Moser
Telefon 0 53 41 / 839-22 04,
kerstin.breshler-moser@stadt.salzgitter.de

Paula Grüneberg / Björn Sedlak
Telefon 0 53 41 / 839-36 44, paula.grueneberg@stadt.salzgitter.de
Telefon 0 53 41 / 839-31 60, bjoern.sedlak@stadt.salzgitter.de

Sabine Minkus
Telefon 0 53 41 / 839-37 05, sabine.minkus@stadt.salzgitter.de

Ewa Scheibler
Telefon 0 53 41 / 839-36 89, ewa.scheibler@stadt.salzgitter.de

Manuela Sieker
Telefon 0 53 41 / 839-22 03, manuela.sieker@stadt.salzgitter.de

Kristina Wojna
Telefon 0 53 41 / 839-37 16, kristina.wojna@stadt.salzgitter.de

Anmeldung / Kurs-Service

Anmeldung / Kurs-Service

Anmeldung / Kurs-Service

Integrationskurse

Studienreisen

**Politik / Gesellschaft / Umwelt
Kultur und Gestalten / Reisen
55+ / Stiftung Kinder forschen
Erlebnis vhs**

**Arbeit und Beruf / Firmenberatung
Auftragsmaßnahmen, EDV**

**Gesundheitsbildung
Grundbildung**

**Sprachen
Leitung des Fachgebietes
Volkshochschule**

**Angebote für Menschen mit
Migrationshintergrund**

Projektmitarbeiterin

**Junge Volkshochschule
Stiftung Kinder forschen, EDV
Erlebnis vhs, talentCAMPus**

Schulferien in Niedersachsen

Herbstferien: 12. Oktober bis 23. Oktober 2026
Weihnachtsferien: 23. Dezember 2026 bis 8. Januar 2027
Winterferien: 1. Februar bis 2. Februar 2027

Im Allgemeinen findet in den Schulferien kein Unterricht statt. Über Ausnahmen werden Sie informiert.

Informationen von A - Z

Anmelden

Eine Kursanmeldung muss schriftlich erfolgen. Nutzen Sie dafür das VHS-Anmeldeformular. Dieses können Sie ausgefüllt persönlich in der VHS Salzgitter-Lebenstedt oder in der VHS-Zweigstelle im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad abgeben oder per Post oder Fax (0 53 41 / 839-49 40) schicken. Eine Online-Anmeldung ist unter vhs.salzgitter.de möglich. Anmeldungen per E-Mail sind nicht ausreichend.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten von uns – außer bei Bildungsurlauben oder einer Online-Anmeldung – keine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Nur bei Kursausfall oder Kursänderungen werden Sie von uns informiert.

Ausfall von Kursen

Für die Durchführung von Kursen ist eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wenn ein Kurs z. B. wegen mangelnder Anmeldungen abgesagt werden muss, werden Sie von uns informiert. Bei kurzfristigen Unterrichtsausfällen werden Sie von uns telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt. Geben Sie deshalb bitte immer bei der Kursanmeldung Ihre Telefon- oder Handynummer und E-Mail-Adresse an.

Abmelden

Eine kostenfreie Abmeldung ist nur schriftlich oder per Mail gegenüber der VHS bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Nach dieser Frist ist eine Abmeldung nur dann zulässig, wenn ein vom Teilnehmer bzw. von der Teilnehmerin nicht zu vertretender Grund vorliegt. Bei Krankheit ist die Vorlage eines ärztlichen Attestes notwendig.

Abmeldungen bei den Dozierenden sind nicht möglich!

Kooperationen

Kinder forschen mit Ihrer VHS Salzgitter!

Die Volkshochschule Salzgitter ist seit November 2023 Netzwerkpartner der Stiftung Kinder forschen und bietet in dieser Kooperation regelmäßig pro Semester Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita, Hort und Grundschule an!

Erlebnis vhs

Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis: Acht Volkshochschulen in Südniedersachsen – darunter auch die VHS Salzgitter – haben sich zusammengetan, um ganz besondere Tagesausflüge vor der Haustür zu bieten. Jede Veranstaltung lädt dazu ein, Südniedersachsen und sich selbst aus neuen Perspektiven zu entdecken und dies nicht im klassischen Unterrichtsformat.

Barrierefreiheit

Die VHS-Zweigstelle in Salzgitter-Bad, das Kniestedter Herrenhaus, ist barrierefrei. Die Räume der VHS in der Thiestraße sind teilweise barrierefrei. Bei Nachfragen wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer 0 53 41 / 839-36 04.

Bezahlen

Sie können uns eine Einzugsermächtigung erteilen. Die Gebühren werden dann nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen. Sie erhalten von uns auf jeden Fall ein Schreiben, in dem die Abbuchung angekündigt wird.

Falls Sie keine Abbuchung wünschen, erhalten Sie von uns eine Rechnung mit dem Kassenzettel, das bei der Überweisung angegeben werden muss. Barzahlung ist nur möglich, wenn in der Kursbeschreibung ausdrücklich darauf hingewiesen wird.

Bildungsurlaub

Das Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung für die Freistellung durch den Arbeitgeber. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt. Weitere Informationen lesen Sie auf Seite 10.

Ermäßigungen

Bitte informieren Sie sich vor der Kursanmeldung über mögliche Ermäßigungen. Diese können nur bei Vorlage gültiger Nachweise geltend gemacht werden. Eine nachträgliche Gewährung ist nicht möglich. Im Kursprogramm besonders gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen können von dieser Regelung ausgeschlossen werden.

Fragen und Beratung

Bei allen inhaltlichen Fragen oder auch Fragen zur Einstufung in Sprachkursen stehen Ihnen unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung. Sie finden ihre Kontaktdaten auf der ersten Seite des entsprechenden Fachbereiches und auf der Seite 5.

Geschenkgutscheine

Sie können unsere Kurse auch verschenken. Sie erhalten Geschenkgutscheine in der VHS Salzgitter-Lebenstedt oder in der VHS-Zweigstelle im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad.

Lehrbücher

Kaufen Sie sich das angegebene Lehrbuch erst nach dem 1. Kursabend, wenn sicher ist, dass der gewählte Kurs auch wirklich der richtige für Sie ist.

Parken

Beide Häuser der VHS verfügen über eine ausreichende Anzahl von Parkplätzen.

Umsatzsteuer

Da wir als Betrieb gewerblicher Art betrachtet werden, sind wir rechtlich dazu verpflichtet, auf einige Kurse eine Umsatzsteuer von 19 % zusätzlich zu der Kursgebühr zu kalkulieren. Diese Umsatzsteuer dient der VHS nicht als Gewinn, sondern muss beim zuständigen Finanzamt wieder abgeführt werden. Bei Kursen mit Kursgebühren, die keinen Hinweis auf eine Umsatzsteuer enthalten, liegt eine Umsatzsteuerbefreiung nach § 4 Nr. 22 a UStG vor.

Warteliste

Wenn in einem gewünschten Kurs bereits alle Plätze belegt sind, nehmen wir Sie gern in eine Warteliste auf. Sollten Plätze frei werden, werden wir Sie darüber informieren. Wenn es möglich ist, versuchen wir bei ausreichend großer Nachfrage einen Zusatztermin für den Kurs anzubieten.

Weitere Teilnahmebedingungen

Alle Teilnahme- und Ermäßigungsbedingungen finden Sie unter AGB und Datenschutzbestimmungen.

Wichtiger Hinweis zu unserer neuen Entgeltordnung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

vielleicht stellen Sie beim Durchblättern des neuen Kursprogrammes fest, dass sich die Kursgebühren für einige Kurse geändert haben – eventuell auch bei Angeboten, die Sie schon lange und gerne besuchen.

Hintergrund hierfür ist ein neuer Entgelttarif für die Volkshochschule Salzgitter, der vom Rat der Stadt Salzgitter am 01.10.2025 beschlossen wurde.

Um die gewohnte Qualität unseres vielfältigen Angebots auch zukünftig sichern zu können, war eine Anpassung der Entgelte an die allgemeine Kostenentwicklung notwendig. Die Kursgebühren setzen sich nun transparent aus dem Entgelt pro Unterrichtseinheit sowie den anteiligen Miet- und Betriebskosten für die Schulungsräume zusammen.

Eventuell anfallende Materialkosten oder die gesetzliche Umsatzsteuer (falls zutreffend) werden, wie bisher, zusätzlich ausgewiesen.

Wir danken für Ihr Verständnis für diese notwendige Anpassung und freuen uns auf ein gemeinsames, inspirierendes Semester mit Ihnen!



**Fassen Sie sich
ein Herz auf
heimatherzen.de**

**Gutes tun für unsere
Heimat.**

**heimatherzen.de – die Spendenplattform
für Vereine und ihre Unterstützer.
Machen Sie mit und unterstützen Sie Ihren
Lieblingsverein!**

Mehr Infos unter: www.heimatherzen.de
Die Spendenplattform der
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Weil's um mehr als Geld geht.



Bildungsurlaub

Seit Januar 1975 gilt das Niedersächsische Bildungsurlaubs-gesetz (NBildUG).

Wer ist anspruchsberechtigt?

Anspruchsberechtigt sind alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben (Arbeiterinnen und Arbeiter, Angestellte, Auszubildende). Anspruchsberechtigt sind auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ständig wechselnde Einsatzorte in Deutschland haben, deren Arbeitgeber aber in Niedersachsen seinen Hauptsitz hat.

Während des Bildungsurlaubs wird Lohn bzw. Gehalt vom Arbeitgeber weitergezahlt. Voraussetzung für die erstmalige Inanspruchnahme des Bildungsurlaubs ist jedoch, dass das Beschäftigungsverhältnis seit 6 Monaten besteht.

Der Anspruch der Arbeitnehmerin oder des Arbeitnehmers auf Bildungsurlaub umfasst normalerweise fünf Arbeitstage innerhalb eines laufenden Kalenderjahres. Dieser Anspruch gilt auch für Teilzeitbeschäftigte.

Die VHS Salzgitter bietet auch Bildungsurlaube für Teilzeitbeschäftigte an. Teilnehmen können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, deren Arbeitszeit die Hälfte der regelmäßigen Arbeitszeit (ca. 19,5 Stunden) beträgt. Wird diese Arbeitszeit überschritten, liegt es im Ermessen des Arbeitgebers, ob er den Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte genehmigt.

Welchem Zweck dient der Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub dient der Weiterbildung im Sinne des § 1 des Erwachsenenbildungsgesetzes. Jede/r Teilnehmer/in entscheidet selbst, in welcher Hinsicht sie ihre bzw. er seine Kenntnisse erweitern will.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann – aber muss nicht – mit dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres für einen zusammenhängenden Zeitraum geltend gemacht werden.

Dieselbe Möglichkeit besteht mit Zustimmung des Arbeitgebers für die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der vorangegangenen drei Kalenderjahre, die Zustimmung ist auf Verlangen schriftlich zu erklären.

Anmeldebestätigung

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie dann eine Anmeldebestätigung, mit der gleichzeitig die Anerkennung der Veranstaltung bescheinigt wird. Mit dieser Bestätigung teilen Sie spätestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihrem Arbeitgeber mit, dass Sie Bildungsurlaub nehmen wollen.

Abmeldung

Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis zum in der Kursbeschreibung angegebenen Anmeldeschluss möglich. Nach dieser Frist ist eine Abmeldung nur schriftlich gegenüber der Städtischen Volkshochschule und nur dann zulässig, wenn ein vom Teilnehmer/in nicht zu vertretender Grund vorliegt. Ein entsprechender Nachweis ist beizufügen.

Teilnahmebestätigung

Zum Schluss eines Bildungsurlaubsseminars erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie bitte dem Arbeitgeber vorlegen.

Wer kann noch teilnehmen?

Teilnehmen können alle Interessierten, auch wenn sie nicht oder nicht mehr im Berufsleben stehen.

Kalender 2026 (inkl. Schulferien und gesetzliche Feiertage in Niedersachsen)

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Di 36	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr Neujahr	1 Mo 5
2 Mi	2 Fr 40	2 Mo 45	2 Mi	2 Sa	2 Di
3 Do	3 Sa Tag der deutschen Einheit	3 Di	3 Do	3 So	3 Mi
4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo 1	4 Do Weiberfastnacht
5 Sa	5 Mo 41	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Fr
6 So	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi Heilige drei Könige	6 Sa
7 Mo 37	7 Mi	7 Sa	7 Mo 50	7 Do	7 So
8 Di	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 Mo Rosenmontag 6
9 Mi	9 Fr	9 Mo 46	9 Mi	9 Sa	9 Di Fastnacht
10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Mi Aschermittwoch
11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo 2	11 Do
12 Sa	12 Mo 42	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Fr
13 So	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Sa
14 Mo 38	14 Mi	14 Sa	14 Mo 51	14 Do	14 So Valentinstag
15 Di	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 Mo 7
16 Mi	16 Fr	16 Mo 47	16 Mi	16 Sa	16 Di
17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Mi
18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo 3	18 Do
19 Sa	19 Mo 43	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Fr
20 So	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Sa
21 Mo 39	21 Mi	21 Sa	21 Mo 52	21 Do	21 So
22 Di	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 Mo 8
23 Mi	23 Fr	23 Mo 48	23 Mi	23 Sa	23 Di
24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Mi
25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr 1. Weihnachtsfeiertag	25 Mo 4	25 Do
26 Sa	26 Mo 44	26 Do	26 Sa 2. Weihnachtsfeiertag	26 Di	26 Fr
27 So	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Sa
28 Mo 40	28 Mi	28 Sa	28 Mo 53	28 Do Semestereöffnung VHS	28 So
29 Di	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	
30 Mi	30 Fr	30 Mo 49	30 Mi	30 Sa	
	31 Sa Reformationstag		31 Do Silvester	31 So	

Bildungsurlaub


Foto: Bernd Hundertmark

Herbst / Winter 2026
Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte

BU Raus aus dem Hamsterrad	50910	05.10. - 09.10.2026	Seite 90
BU Englisch 1 für „falsche Anfänger/innen“ A1	41925	12.10. - 16.10.2026	Seite 119
BU Französisch für Anfänger/innen A1	42960	12.10. - 16.10.2026	Seite 121
BU Französisch Auffrischung A1	42965	19.10. - 23.10.2026	Seite 121
BU Spanisch 2 A1	43975	26.10. - 30.10.2026	Seite 123
BU Stark im Sturm	50905	26.10. - 30.10.2026	Seite 90
BU Burn ist out!	50940	02.11. - 06.11.2026	Seite 92
BU Grundlagen Programmierung mit Python 1	51951	02.11. - 06.11.2026	Seite 93
BU Mentaltraining	50925	09.11. - 13.11.2026	Seite 91
BU Dein innerer Kompass	50960	16.11. - 20.11.2026	Seite 92
BU Dänisch A1.2	49901	23.11. - 27.11.2026	Seite 126
BU Norwegisch A1	49900	23.11. - 27.11.2026	Seite 126
BU Python mit KI lernen – Online-Bildungsurlaub	51953	07.12. - 11.12.2026	Seite 93
BU Französisch Auffrischung A2	42970	25.01. - 29.01.2027	Seite 121
BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1	43970	08.02. - 12.02.2027	Seite 123
BU Italienisch für Anfänger/innen auf Sardinien A1	45990	Auf Anfrage	Seite 123

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

BU Italienisch für „Null“ Anfänger/innen A1	45986	21.09. - 25.09.2026	Seite 123
BU Aktivierung der Gehirnzellen	50912	28.09. - 02.10.2026	Seite 91
BU Energie für Beruf und Alltag tanken	50920	26.10. - 30.10.2026	Seite 91
BU Schwierige Gespräche souverän führen	50955	16.11. - 20.11.2026	Seite 92
BU Dem Leben eine neue Richtung geben	50915	30.11. - 04.12.2026	Seite 91

Bildung und Teilhabe



Was sind Leistungen für Bildung und Teilhabe?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringen Einkommen werden durch die Leistungen für Bildung und Teilhabe unterstützt, damit sie Angebote in Schule und Freizeit mit Gleichaltrigen wahrnehmen können.

Wer kann die Zuschüsse erhalten?

Kinder und Jugendliche können die Leistungen für Bildung und Teilhabe bekommen, wenn die Familien eine der folgenden staatlichen Leistungen beziehen:

- Bürgergeld
- Sozialhilfe
- Asylbewerberleistungen
- Wohngeld
- Kinderzuschlag

Die Leistungen gibt es für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zum 25. Lebensjahr.

Ausnahme: Die Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben gibt es nur bis zum 18. Lebensjahr.

Was muss ich tun, um die Zuschüsse zu erhalten?

Bei Bezug von Bürgergeld, von Sozialhilfe oder von Asylbewerberleistungen ist kein gesonderter Antrag auf Bildung und Teilhabe-Leistungen erforderlich. Die gewünschten Leistungen müssen aber noch durch geeignete Nachweise konkretisiert werden.

Empfänger von Wohngeld und Kinderzuschlag müssen alle Leistungen gesondert beantragen.

Welche Leistungen gibt es?

Ausflüge und Klassenfahrten:

Die anfallenden Kosten für ein- und mehrtägige Ausflüge mit Schule, Kindertagesstätte, und Kindertagespflege können übernommen werden.

Schulbedarf:

Für Schulmaterialien werden pauschal zum 01. August 130,00 € und zum 01. Februar 65,00 € gewährt. (Stand 01.02.2026).

Schülerbeförderungskosten:

Die Fahrtkosten zur Schule können ab Klasse 11 (bis Klasse 10 liegt die Zuständigkeit beim Fachdienst Bildung - Schulverwaltung)

übernommen werden, wenn zwischen Wohnort und der nächstgelegenen Schule mehr als drei Kilometer liegen und die Übernahme der Kosten nicht bereits von anderer Stelle erfolgt.

Mittagessen:

Die Kosten für das Mittagessen in Schule, Kindertagespflege und Kindertageseinrichtung werden vollständig übernommen.

Übrigens: Kosten für die Teilnahme am Frühstück können nicht übernommen werden.

Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben:

Für Aktivitäten mit anderen Kindern außerhalb der Schule, z.B. in Vereinen, bei Freizeiten oder im Musikunterricht wird ein Budget von monatlich 15,00 € pauschal zur Verfügung gestellt. Monatliche Beträge können auch für einmalige, größere Aktivitäten angespart werden.

Lernförderung:

Wenn die wesentlichen Lernziele gefährdet sind und schulische Angebote nicht ausreichen, können die Kosten für Nachhilfeunterricht übernommen werden.

Übrigens: Lernförderung muss immer extra beantragt werden. Hierzu ist der Antrag auf Lernförderung in der Schule abzugeben. Diese bescheinigt den notwendigen Lernförderungsbedarf und sendet den Antrag anschließend direkt an die Leistungsstelle für Bildung und Teilhabe.



An wen kann ich mich wenden?

Stadt Salzgitter
Fachdienst Soziales und Senioren
Bildung und Teilhabe
Lichtenberger Str. 2a
38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41 / 839-5002
E-Mail: Bildungspaket@stadt.salzgitter.de

Für Bezieher von Bürgergeld:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Stadt Salzgitter - Fachdienst Soziales und Senioren
Bildung und Teilhabe
Stand 02/2026

Fotos:

Panthermedia, Stadt Salzgitter, Jobcenter Salzgitter



Bildung macht stark

In den Kursen im Fachbereich „junge Volkshochschule“ werden die für die spätere Berufswelt entscheidenden Fähigkeiten, wie z. B. Kreativität und die notwendigen Schlüsselkompetenzen: Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Problemlösefähigkeit, Kritikfähigkeit, Präsentationsfähigkeit und Arbeitsorganisation gefördert. Dabei beziehen sich unsere Kurse auf die individuellen Bedürfnisse und Lebenslagen unserer Teilnehmer/innen.

Unsere Kurse sind eine wichtige Ergänzung zu den schulischen Angeboten. Die Städtische Volkshochschule Salzburg möchte Schüler/innen sowie junge Erwachsene in ihrer persönlichen und beruflichen Orientierung und Motivation stärken.

Fachbereichsleitung und Beratung:

Kristina Wojna
Telefon 0 53 41 / 839-37 16
kristina.wojna@stadt.salzgitter.de

junge vhs

- 12 Bewegung und Körpererfahrung
- 13 Persönlichkeitstraining und Kompetenzentwicklung
- 14 Kochen und Backen
- 16 talentCAMPus
- 17 Natur erleben
- 17 Kreatives
- 19 Rund um den Computer
- 20 Trainingskurse Sprache
- 21 Kindergeburtstage



Foto: Christel Schmidt

Hinweis:

Leistungsempfänger nach SGB II (Alg II) und SGB XII erhalten Zuschüsse zur Teilnahme an den Kursen aus „junge vhs“. Bei der Anmeldung ist eine entsprechende Bescheinigung vorzulegen. Informationen erteilt Frau Marie Wicke unter 0 53 41 / 839 - 39 02 vom FD Kinder, Jugend und Familie.

Achtung!

Für Schüter und Schüterinnen ist die mögliche Ermäßigung in der Gebühr bereits berücksichtigt, außer es wird gesondert darauf hingewiesen.

Bewegung und Körpererfahrung

Tanzbasis – kreativer Kindertanz mit Haltung und Gefühl (6 bis 8 Jahre)

– Wochenendseminar –

In diesem Kurs lernen Kinder erste Grundlagen des Tanzes kennen – mit Freude an Bewegung, Musik und Haltung. Durch gezielte, kindgerechte Dehnübungen, sanftes Stretching und rhythmische Bewegungsfolgen wird die Beweglichkeit gefördert, das Körpergefühl geschult und die Aufmerksamkeit auf eine gesunde Körperhaltung gelenkt.

Wir tanzen zu klassischer und moderner Musik, lernen erste Positionen und Bewegungsformen aus dem kreativen Kindertanz und dem Ballett – ohne Leistungsdruck, aber mit Klarheit und Struktur. Jede Stunde folgt einem ruhigen Aufbau aus Ankommen, Beweglichkeitstraining, kleinen Schritten und tänzerischem Abschluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung & rutschfeste Socken oder Turnschuhe.

Kurs-Nr. 90005

05.09.2026 - 10.10.2026
Samstag, 11:00 - 11:45 Uhr
6 Termine, 6 U-Std., 48,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko

Tanz! Wir bewegen Generationen – Mit Kindern & Enkeln

Gemeinsam tanzen, spielen und bewegen – für Großeltern & Eltern mit Kindern (bis 8 Jahre) – Wochenendseminar –

Dieser Kurs lädt Großeltern und Eltern dazu ein, gemeinsam mit ihren Kindern und Enkeln in Bewegung zu kommen und wertvolle Zeit miteinander zu erleben. In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre tanzen wir einfache Kreistänze, bewegen uns kreativ zur Musik und entdecken durch abwechslungsreiche Spiele die Freude an gemeinsamer Aktivität.

Kinder im Alter von bis zu 8 Jahren und ihre erwachsenen Begleitpersonen erleben eine bunte Mischung aus Bewegungsliedern, kleinen Tanzimpulsen und fantasievollen Spielideen. Dabei werden Koordination, Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung gefördert – ganz spielerisch und ohne Leistungsdruck.

Im Vordergrund steht das Miteinander: gemeinsam lachen, sich ausprobieren, aufeinander eingehen und als Familie aktiv sein. Gleichzeitig entstehen viele Anregungen für zu Hause, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und auch dort für Bewegung und gemeinsame Momente sorgen.

Ein Kurs für alle Generationen, die zusammen tanzen, spielen und neue Energie schöpfen möchten.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung & rutschfeste Socken oder Turnschuhe.

Kurs-Nr. 32004

05.09.2026 - 10.10.2026
Samstag, 10:00 - 10:45 Uhr
6 Termine, 6 U-Std., 54,60 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko



Internationales Tanzniveau trifft auf lebendige Unterrichtspraxis:

Mit Yurii Kharchenko gewinnen Sie einen Tanzdozenten, der künstlerische Exzellenz und pädagogische Erfahrung wirkungsvoll verbindet. Als ausgebildeter Tänzer und Choreograf mit Engagements u. a. an Theatern in New York sowie beim renommierten Virsky-Ensemble bringt er Bühnenkompetenz direkt in den Kursraum. Sein Unterricht vereint Stilvielfalt – von Ballett über Jazz, Hip-Hop und Contemporary bis zu Standard- und Lateintänzen – mit einer klaren, körperlich orientierten Vermittlung, die Teilnehmende aller Altersgruppen sofort mitnimmt. Ob Einsteiger/innen oder Fortgeschrittene: Hier entstehen Motivation, Ausdruck und Bewegungskompetenz mit spürbarem Mehrwert für Gesundheit und Wohlbefinden.

Ein Kursangebot, das nicht nur Tanz lehrt, sondern begeistert – getragen von internationaler Erfahrung, kreativer Energie und spürbarer Leidenschaft.

dafür! tanzen wir

Ein inklusives Tanzangebot im Rahmen der interkulturellen Woche

Was bewegt dich? Was bringt dich zum Lächeln, zum Staunen, zum Innehalten?

In diesem besonderen Tanzkurs geht es nicht um Perfektion oder feste Schritte – sondern um Ausdruck, Begegnung und gemeinsames Lernen.

„dafür! tanzen wir ...“ versteht Tanz nicht nur als Bewegung, sondern auch als Bildungsraum: ein Ort, an dem wir voneinander lernen, Perspektiven erweitern und kulturelle Vielfalt bewusst erleben. Tanz wird zur gemeinsamen Sprache – offen, kreativ und verbindend.

Im Rahmen der Interkulturellen Woche schaffen wir einen Raum, in dem Vielfalt sichtbar und spürbar wird. Unterschiedliche Musikstile aus aller Welt, freie Improvisation und angeleitete Übungen verbinden sich mit Impulsen zu kulturellem Austausch, Reflexion und Teilhabe. So wird Bewegung zum Ausgangspunkt für kulturelle Bildung, Selbstbildung und gemeinsames Verstehen.

Was dich erwartet:

- Ein wertschätzender, barrierearmer Raum für alle Tanz als Ausdruck von Persönlichkeit, Kultur und Erfahrung
- Lernen durch Bewegung: neue Perspektiven, kulturelle Impulse und gemeinsamer Austausch
- Begegnung, Reflexion und gegenseitiges Verstehen
- Kreative Impulse und einfache Bewegungsangebote
- Freude an Bewegung – ganz ohne Leistungsdruck

Für wen?

Für alle, die Lust haben, sich zu bewegen, Neues zu lernen und Teil einer offenen, vielfältigen Gemeinschaft zu sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Neugier – und dich selbst.

dafür! tanzen wir ...

Für Vielfalt. Für Bildung. Für Begegnung. Für das Miteinander.

Kurs-Nr. 32003

27.09.2026
Sonntag, 10:30 - 11:15 Uhr
1 Termin, 1 U-Std., 9,10 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko

**VHS:
in Balance
bleiben**

**VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten**

Der Dozent ist seit 2009 Übungsleiter in Sophiental für Selbstverteidigung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.



**Selbstverteidigung für
Erwachsene und Jugendliche
ab 14 Jahre**

– sicher, stark und selbstbewusst –

Dieser Selbstverteidigungskurs richtet sich an alle, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness werden Ihnen effektive Techniken vermittelt, um sich in potenziell gefährlichen Situationen zu schützen.

Kursinhalte:

- Erkennen und Vermeiden gefährlicher Situationen
- Einfache und wirkungsvolle Techniken zur Abwehr von Angriffen
- Grundlagen der Körperhaltung und Bewegung

Zielgruppe:

- Frauen, Männer und Jugendliche
- Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen
- Personen, die ihre Sicherheit und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten

Zusätzliche Informationen:

- Bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe erforderlich.
- Wir legen Wert auf eine respektvolle und unterstützende Trainingsatmosphäre.

Kurs-Nr. 90060

14.09.2026 - 28.01.2027

Montag + Donnerstag

18:00 - 19:30 Uhr

26 Termine, 52 U-Std., 270,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Julian Kaestner

**Persönlichkeitstraining und
Kompetenzentwicklung**

**Stark, mutig, entspannt –
Dein Glückskrieger-Training
(6 bis 11 Jahre)**

– Wochenendseminar –

In diesem erlebnisreichen Kurs entdecken wir spielerisch deine inneren Stärken. Du lernst, dich klar abzugrenzen, mit Gefühlen wie Wut oder Angst besser umzugehen und sich selbst zu beruhigen – kindgerecht, interaktiv und mit viel Spaß. Durch Bewegungsspiele, Rollenspiele, Fantasiereisen und kreative Übungen werden Mut, Selbstvertrauen und emotionale Stärke gezielt gefördert.

Ziele des Kurses:

- mutig "NEIN" sagen lernen
 - Gefühle erkennen und benennen
 - Entspannungstechniken für den Alltag
 - Selbstvertrauen stärken und innere Ruhe finden
- Mitzubringen sind: ein Getränk und bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 90010

21.11.2026

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 66,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto

Kurs-Nr. 90015

30.01.2027

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 66,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto

Geschwisterkinder zahlen nur 54,00 €.



**Cool bleiben, stark sein – dein
Powertraining für Kopf & Herz
(10 bis 14 Jahre)**

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop geht es um Dich - deine Gefühle, deine Stärken und deinen Weg, mit Herausforderungen klarzukommen.

Was tun, wenn dich jemand nervt? Wie kannst du besser "NEIN" sagen, ohne dich schlecht zu fühlen? Und wie schaffst du es, in schwierigen Situationen ruhig und klar zu bleiben?

Mit Übungen, Gruppenaktionen, kleinen Challenges und viel Raum für Austausch trainierst du:

- Selbstbewusst auftreten und kommunizieren
- Mit Ärger, Druck und Unsicherheit umgehen
- Grenzen setzen – fair und klar
- Stress abbauen und zur Ruhe finden
- Vertrauen in dich selbst stärken

Du gehst mit neuen Strategien, stärkendem Input und einem guten Gefühl nach Hause!

Mitzubringen sind: ein Getränk und bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 90020

22.11.2026

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 64,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto

Kurs-Nr. 90025

31.01.2027

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 64,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Raquel Benvenuto

Geschwisterkinder zahlen nur 54,00 €.





KIDSSAFE – Kinder-schutztraining

Die gesamte Kursdauer beträgt 5,5 Stunden

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



KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Schüler/innen 1. - 6. Klasse



SICHERHEIT kann man lernen

– digital und einfach!

– Online-Seminar –

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr. 90050

12.11.2026

Donnerstag, variabel

1 Termin, 7 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

KIDSSAFE-Kinderschutztraining

Kurs-Nr. 90055

29.01.2027

Freitag, variabel

1 Termin, 7 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

KIDSSAFE-Kinderschutztraining

Kochen und Backen

Junges Gemüse trifft alten Hasen – Familienkochkurs für kochfreudige Kinder (ab 6 Jahre)

– Wochenendseminar –

Gemeinsam kochen macht doch am meisten Spaß! Deshalb Kinder, schnappt euch eure Mama, Papa, Oma, Opa, Tante und Onkel und lasst euch mit einer Menge Spaß in die Geheimnisse der Küche einweihen. Knackiges Gemüse, frisches Obst, Vollkorn und Milchprodukte bestimmen die Zutaten. Wir werden altersentsprechende Gerichte zubereiten. Wir wiegen ab, mixen und stampfen, wir schnibbeln und rühren. Gemeinsam werden wir uns dann unsere Köstlichkeiten schmecken lassen.

Mitzubringen sind: Restegefäße, Geschirrhandtuch und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90205

19.09.2026

Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 40,90 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kochen für Teenies (ab 12 Jahre)

– Wochenendseminar –

Bist du ein Koch-Neuling oder hast einfach Spaß daran, einmal selbst den Kochlöffel zu schwingen? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs werdet ihr gemeinsam einfache und schnelle Gerichte kochen, die ihr gut zu Hause nachkochen könnt. Dabei bekommt ihr hilfreiche Tipps damit auch nichts schiefgeht. Schnapp dir deine beste Freundin oder deinen besten Freund und los geht's. Ihr werdet bestimmt viel Spaß und Freude haben.

Mitzubringen sind: Restegefäße, Geschirrhandtuch und ein Getränk.

Kurs-Nr. 90206

16.01.2027

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 35,10 € ohne Ermäßigung inkl.

Lebensmittelkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz



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

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

www.erlebnis-vhs.de



World Streetfood mit Healthy Hacks; Döner, Tacos & Co. in der Fitness-Version (ab 12 Jahre)

Burger, Döner, Tacos, Pommes – Streetfood ist lecker, aber oft eine Kalorienbombe. Damit ist jetzt Schluss! In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du die beliebtesten Streetfood-Klassiker aus aller Welt selbst zubereitest und dabei mit einfachen "Healthy Hacks" viel Zucker, Fett und überflüssige Zusatzstoffe sparst.

Wir machen Fast Food zu "Fast Good": Voller Geschmack, aber mit den besten Nährwerten!

Ziele:

- Globale Hits gesund:
Wir kochen u.a. vegane Summer Rolls (Vietnam), Kumpir-Süßkartoffeln (Türkei/Bulgarien) und Tacos (Mexiko) – mit frischen, regionalen Zutaten.
- Die besten Healthy Hacks:
Fett sparen: Knusprige Kichererbsen-Pommes oder Süßkartoffel-Wedges statt fettiger Fritten.
- Zucker freie Saucen:
Selbstgemachte Saucen und Dips (wie Hummus, Joghurt-Minz-Sauce) ohne Industriezucker.
- Vollwertige Basen:
Alternativen zu Weißmehl-Brot und Wraps (z.B. Vollkorn, Fladenbrote oder Bowls).
- Meal Prep für den Alltag:
Wie du deine gesunden Streetfood-Kreationen so vorbereitest, dass du sie am nächsten Tag in die Schule, Uni oder zur Arbeit mitnehmen kannst.

Nach diesem Kurs weißt du, wie du dich schnell, lecker und gesund ernährst – ganz ohne schlechtes Gewissen!

Mitzubringen sind: Ein Getränk, Geschirrtuch und Restegefäße.

Kurs-Nr. 90210

11.11.2026
Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 25,80 € ohne Ermäßigung inkl.
Lebensmittelkosten
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

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

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

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

Bitte bring eine Schürze, Restgefäße und ein Getränk mit.

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

Kurs-Nr. 90310

09.12.2026
Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 29,80 € ohne Ermäßigung inkl.
Lebensmittelkosten
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Doreen Hildebrandt

Gesund und lecker kochen (ab 8 Jahre)

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

Bitte bring eine Schürze, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 90315

20.01.2027
Mittwoch, 16:00 - 19:00 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 30,80 € ohne Ermäßigung inkl.
Lebensmittelkosten
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Doreen Hildebrandt

Grillkurs für Kids (8 bis 17 Jahre)

– Wochenendseminar –

Ran an den Grill und dann gemeinsam was leckeres Essen.

Aber langsam, bevor es soweit ist, zeigt euch unser Dozent wie das richtig geht.

Denn es muss viel geschnippelt und abgeschmeckt werden, bevor dann alles auf dem Grill landet. Und der ist übrigens sehr heiß. Aber keine Sorge, neben dem richtigen Umgang mit Lebensmitteln und den Messern, zeigt euch unser Dozent auch den richtigen Umgang am Grill. Mittlerweile hat der Grillmeister und Dozent schon mit über 1.000 Kindern und Jugendlichen in Deutschland aber auch in Afrika gekocht und gegrillt. Da ist so manch eine spannende Geschichte dabei. Vielleicht erzählt er euch ja davon? Übrigens; dass was ihr zubereitet ist nachhaltig, vegetarisch und zum Teil vegan und somit für jeden geeignet. Wer sagt, dass gesundes Essen nicht lecker und cool sein kann....

Bitte bringe ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 90320

17.10.2026
Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr
1 Termin, 6 U-Std., 51,80 € ohne Ermäßigung inkl.
Lebensmittelkosten
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Ralf Richter

Kids an den Grill – Kinder grillen für Mama und Papa?

NEU

... nein nicht so ganz, denn bei diesem Grill - und Kochkurs grillen die Kinder mit ihren Eltern gemeinsam oder ist es doch ein bisschen für Mama und Papa? Bei diesem Kurs lernen die Kinder aber auch die Erwachsenen den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, die Schneidetechniken und den sicheren Umgang am Grill. Vom Grillspieß, leckerem Salat, das leckere Steak bis hin zum Pancake und gegrillten Früchten, ist für jeden etwas dabei.

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

Teilnehmen können Kinder zwischen 8 und 14 Jahren mit mind. einem Eltern-/ oder Großelternanteil.

Bitte bringe ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35001

05.09.2026
Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr
1 Termin, 6 U-Std., 56,20 € ohne Ermäßigung inkl.
Lebensmittelkosten
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Ralf Richter

Gruselig gesund – Vegetarisches Halloween-Kochen für Eltern und Kinder

NEU

Halloween kann auch gesund und kreativ sein! In diesem Eltern-Kind-Kochkurs werden gemeinsam fantasievolle vegetarische Halloween-Speisen aus frischen Zutaten zubereitet. Gemüse, Obst und andere pflanzliche Lebensmittel werden dabei zu lustigen und „gruseligen“ Gerichten gestaltet.

Beim gemeinsamen Schnippeln, Rühren und Dekorieren entdecken Kinder spielerisch neue Lebensmittel und lernen grundlegende Küchentechniken kennen. Sie erfahren, wie aus frischen Zutaten gesunde und leckere Mahlzeiten entstehen können. Gleichzeitig stärkt das gemeinsame Kochen Selbstständigkeit, Kreativität und die Freude am Ausprobieren.

Auch für den Familienalltag bietet der Kurs Anregungen, wie abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten gemeinsam zubereitet werden können. Zum Abschluss werden die entstandenen Speisen in gemütlicher Runde probiert.

Der Kurs richtet sich an Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Mitzubringen sind: ein scharfes Messer, Restegefäße, ein Geschirrtuch und ein Getränk.

Kurs-Nr. 35101

28.10.2026
Mittwoch, 16:15 - 20:00 Uhr
1 Termin, 5 U-Std., 37,50 € ohne Ermäßigung inkl.
Lebensmittelkosten
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter





Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung Förderprogramm des BMBF 2023 bis 2027 talentCAMPus

Das erfolgreiche Ferienbildungsprogramm **talentCAMPus** ist ein Beitrag des Deutschen Volkshochschul-Verbands zum Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF). Die Volkshochschule Salzgitter ist bereits seit 2013 aktiver Teil dieses Projektes. Auch im Jahr 2026 konnten und können Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 13 Jahren wieder kostenfrei – inklusive Verpflegung und Materialien – in spannende Themenwelten eintauchen.

Rückblick:

In den Osterferien (23.03. - 27.03.2026) fiel der Startschuss für die diesjährige Projektreihe unter dem Motto „**Handwerk, Kreativität und Genuss**“ entdecken. Fast 40 Mädchen und Jungen starteten voll durch und hatten Zeit Neues auszuprobieren und gestalteten in der VHS und auch in der Lernwerkstatt des Schloß Salder individuelle Stickereien auf Caps und Schlüsselanhängern, gefilzte Wimpel aus bunter Wolle, handgemachte Werkstücke beim Töpfern mit Ton sowie eigene T-Shirts, selbst geschöpftes Papier und kreative Drucke. Neben dem Handwerk kam auch der Genuss nicht zu kurz: Beim gemeinsamen Backen und Basteln von Osterdekorationen stieg die Stimmung. Den krönenden Abschluss bildete eine große **Osterhasensuche** auf dem Außengelände des Kniestedter Herrenhauses.

In den Sommerferien (02.07. - 10.07.2026) wird es unter dem Titel „**Salzsafari und Kreativküche**“ besonders abenteuerlich. In diesem Projektblock werden die Kinder und Jugendliche spielerisch die Schätze ihrer Heimat kennenlernen und dies mit kulinarischen Entdeckungen kombinieren. Es werden also nicht nur Rezepte auf dem Plan stehen, sondern auch das Erleben von Lebensmitteln mit allen Sinnen. Parallel dazu werden sich die Teilnehmenden auf eine „**Salzsafari**“ begeben, um mehr über die Materialien und die Geschichte ihrer Region zu erfahren.

Kooperationspartner werden diesmal sein der Kinder- und Jugendtreff Hamburg, die Stadtbibliothek Salzgitter und das Kulturamt Salzgitter.

Ausblick:

In den Herbstferien (12.10. - 16.10.2026) endet das Jahresprojekt unter dem Motto „**Werkstatt der Schätze**“. Kreativ sein, spannende Materialien kennenlernen und echte Handwerkskünste ausprobieren – so dass am Ende viele selbstgemachte Schätze zum Eigenbedarf oder zum Verschenken zur Verfügung stehen. Folgende Workshops werden angeboten: **Lederworkshop** und **Holzworkshop**, mit **Ton töpfern** und formen, **Steinmetz-Workshop** (Natursteine bearbeiten wie echte Profis), **Lernwerkstatt Schloß Salder** (Bodenschätze entdecken und ein eigenes Schatzkästchen gestalten), **gemeinsam kochen** und eigene Schätze in Form von Marmelade herstellen und noch vieles Mehr.

Weitere Informationen zum **talentCAMPus** und den nächsten Projekten und wann eine Anmeldung möglich ist, können Sie auf unserer Internetseite <https://vhs.salzgitter.de> nachlesen oder bei Frau Kristina Wojna nachfragen.
kristina.wojna@stadt.salzgitter.de, 0 53 41 / 839-37 16



Natur erleben

Einblicke in die Bienenhaltung



für Kinder, Jugendliche, Schüler/innen und Naturinteressierte
 – Online-Seminar –
 – Wochenendseminar –

Willkommen zum Webinar „Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder, Jugendliche, Schüler/innen und Naturinteressierte“. Entdecke die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft sowie die Freude, die sie in der Natur wecken. Wir laden dich ein, mehr über diese wichtigen Bestäuber zu erfahren und ihre Rollen in unserer Welt zu schätzen.

Kurs-Nr. 90200

05.12.2026

Samstag, 14:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 10,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Robert Löffler

Kreatives

Herbstliche Filzanhänger – achtsames Gestalten mit Wolle (ab 7 Jahre)



– für Anfänger/innen –
 – Wochenendseminar –

In ruhiger und wertschätzender Atmosphäre entstehen kleine herbstliche Anhänger aus Schafswolle. Mit der Technik des Nadelfilzens gestaltet Ihr Motive wie Pilze, Igel oder einfache Naturformen. Der Kurs lädt Euch dazu ein, sich Zeit zu nehmen, Materialien bewusst zu erleben und im eigenen Tempo zu arbeiten. Dabei werden grundlegende Techniken des Nadelfilzens vermittelt und die Freude am selbstständigen Gestalten gefördert. Am Ende entstehen individuelle Arbeiten, die Ihr Stolz mit nach Hause nehmt.

Mitzubringen sind: eine Schere.

Kurs-Nr. 90110

05.09.2026

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 29,70 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sarah Rebecca Ulrich



**VHS:
 Stark in die
 Zukunft**

Zauberwald – Tasche gestalten (ab 7 Jahre)



– für Anfänger/innen –
 – Wochenendseminar –

In diesem Kurs gestaltet Ihr eine kleine Tasche aus Filz und verziert sie mit Motiven aus dem Zauberwald. Mit Schafswolle entstehen Schritt für Schritt Bilder wie Pilze, kleine Häuser, Tiere oder fantasievolle Wesen. Ihr arbeitet in Eurem eigenen Tempo und werdet behutsam an den Umgang mit Materialien und Werkzeuge herangeführt. Dabei steht das selbstständige Gestalten im Mittelpunkt.

Durch das Arbeiten mit natürlichen Materialien werden Feinmotorik, Konzentration und Kreativität gefördert.

Es entsteht eine persönliche Tasche, die im Alltag genutzt werden kann und Raum für kleine Schätze bietet.

Mitzubringen sind: eine Schere.

Kurs-Nr. 90115

19.09.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 39,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Rebecca Ulrich

Kreatives Arbeiten mit Filz – Wimpel gestalten (ab 7 Jahre)



– für Anfänger/innen –
 – Wochenendseminar –

In diesem Kurs gestaltet Ihr einen Wimpel aus Stoff und verziert diesen mit einem Wunschkreis aus Schafswolle. Schritt für Schritt lernst du die Grundlagen des Nadelfilzens kennen und setzt Dein eigenes Motiv um. Der Wimpel kann frei gestaltet und farblich individuell angepasst werden. So entsteht ein persönliches Einzelstück, was sich hinterher als Dekoration im Kinderzimmer eignet.

Mitzubringen sind: eine Schere.

Kurs-Nr. 90120

10.10.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

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

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Rebecca Ulrich

Weihnachtsanhänger filzen – mit Keksausstechern gestalten (ab 7 Jahre)



– für Anfänger/innen –

Mit Hilfe von Keksausstechern und Filzwolle entstehen mehrere Anhänger wie Tannenbäume, Sterne, Wichtel oder andere winterliche Motive, die anschließend nach eigenen Vorstellungen verziert werden. Dabei lernst du spielerisch die Grundlagen des Nadelfilzens kennen. Die fertigen Stücke schmücken später den eigenen Weihnachtsbaum.

Mitzubringen sind: eine Schere.

Kurs-Nr. 90125

25.11.2026

Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 27,30 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sarah Rebecca Ulrich

Töpfern für Kids (8 bis 12 Jahre)

Kneten, drücken, rollen – beim Töpfern kannst du mit deinen Händen tolle Dinge entstehen lassen! In diesem Kurs lernst du, wie aus einem Stück Ton bunte Schalen, lustige Tiere oder Fantasiefiguren werden.

Gemeinsam entdecken wir verschiedene Techniken des Töpfern und probieren aus, was alles möglich ist. Wenn deine Kunstwerke getrocknet und gebrannt sind, darfst du sie natürlich bemalen, glasieren und mit nach Hause nehmen. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen – ganz ohne Vorkenntnisse! Mitzubringen sind: Anziehsachen, die dreckig werden dürfen.

Kurs-Nr. 90130

30.10.2026 - 20.11.2026

Freitag, 16:00 - 18:15 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Crone

Kurs-Nr. 90135

11.01.2027 - 01.02.2027

Montag, 16:00 - 18:15 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 72,40 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Crone



**Bildung für alle –
für ein kleines Budget**



Filzen im Stickrahmen – winterliche Motive gestalten (ab 7 Jahre)

NEU

– für Anfänger/innen –
– Wochenendseminar –

Im Stickrahmen entstehen winterliche Motive aus Filzwolle.

Mit der Technik des Nadelfilzens gestaltet Ihr Schritt für Schritt kleine Bilder – zum Beispiel einen Weihnachtsmann, winterliche Szenen oder eigene Ideen. Das Motiv wird direkt auf Stoff gearbeitet und kann individuell farblich und gestalterisch umgesetzt werden. Dabei werden die Grundlagen des Nadelfilzens vermittelt und kreativ angewendet.

Am Ende nimmt jede/r ein selbst gestaltetes Filzbild im Stickrahmen mit nach Hause.

Mitzubringen sind: eine Schere.

Kurs-Nr. 90145

12.12.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Rebecca Ulrich

Türkranz filzen – kreativ durch die Adventszeit (ab 8 Jahre)

NEU

– für Anfänger/innen –
– Wochenendseminar –

In diesem kreativen Kurs gestaltet Ihr einen eignen weihnachtlichen Türkranz aus Filz. Ein Styropor-Kranz wird mit weicher Filzwolle in winterliche Farben umhüllt und anschließend mit selbst gefilzten Motiven wie Schneemänner, Tannenbäume, Sterne und weiteren dekorativen Elementen dekoriert.

Der Kurs fördert Kreativität, Feinmotorik und Freude am Gestalten. So entsteht ein persönlicher Türkranz, der die Advents- und Weihnachtszeit stimmungsvoll begleitet.

Mitzubringen sind: eine Schere.

Kurs-Nr. 90140

28.11.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sarah Rebecca Ulrich

Geburtskranz filzen – ein ganz persönliches Lieblingsstück (ab 7 Jahre)

NEU

– für Anfänger/innen –

Eine eigene Geburtskranz ganz nach den eigenen Vorstellungen.

In diesem Kurs entsteht aus Filz eine individuelle Krone, die mit verschiedenen Motiven verziert werden kann.

Ob Meerjungfrau, Tiere, Feuerwehrauto oder andere Lieblingsmotive – die Gestaltung ist frei wählbar. Mit Filzwolle entstehen kleine Details, die die Krone zu einem ganz besonderen Einzelstück machen.

Die Krone kann jedes Jahr wieder getragen werden und begleitet besondere Momente. Am Ende nimmt jeder seine selbst gestaltete Krone mit nach Hause.

Mitzubringen sind: eine Schere.

Kurs-Nr. 90150

04.01.2027

Montag, 10:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 31,80 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sarah Rebecca Ulrich

Kurse im Rahmen von „Salon Salder“

in Kooperation mit dem Fachdienst Kultur der Stadt Salzgitter im Schloss Salder

NEU

Salon Salder für Kids: Kreativ-Workshop für Kinder ab 6 Jahre

Gemeinsam durchs Chaos!

– Wochenendseminar –

Was ist eigentlich Chaos und kann man es gemeinsam bändigen? Nach einer kindgerechten Entdeckungstour durch die Ausstellung spielen wir ein gemeinsames Chaos-Spiel. Mit kreativen Bastelaufgaben, kleinen Rätseln und viel Teamwork meistern wir knifflige Herausforderungen und bringen Schritt für Schritt Ordnung ins Durcheinander. Dabei sind Fantasie, Zusammenhalt und gute Ideen gefragt!

Kurs-Nr. 90155

20.09.2026

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Lena Hammer

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Kurs-Nr. 90160

25.10.2026

Sonntag, 11:30 - 14:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Lena Hammer

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder





Rund um den Computer

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



- Online-Seminar –
- Wochenendseminar –

Du möchtest wissen, wie du coole Apps auf deinem Smartphone und / oder Tablet entdecken und nutzen kannst? In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du die besten Apps findest, sie installierst und sicher anwendest.

Das erwartet dich im Kurs:

- Was sind Apps und wie funktionieren sie?
- Wie finde ich spannende und nützliche Apps für Schule, Freizeit und Hobbys?
- Installation und Verwaltung von Apps auf deinem Gerät.
- Worauf muss ich achten, damit meine Daten sicher bleiben?
- Empfehlungen für die besten Spiele-, Lern- und Kreativ-Apps.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Gerät sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Entdecke die Welt der Apps und lerne, wie du dein Smartphone und / oder Tablet optimal nutzen kannst!

Kurs-Nr. 90500

15.11.2026
Sonntag, 14:30 - 16:30 Uhr
1 Termin, 2 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung
Thilo Herzau

Kurs-Nr. 90505

12.12.2026
Samstag, 10:30 - 12:30 Uhr
1 Termin, 2 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung
Thilo Herzau

Kurs-Nr. 90510

24.01.2027
Sonntag, 10:30 - 12:30 Uhr
1 Termin, 2 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung
Thilo Herzau

CAPCUT Videobearbeitung- Einführungskurs



(für Jugendliche und junge Erwachsene)

- Online-Seminar –

Entdecke die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut Einführungskurs! In diesem Kurs lernst du, wie du beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen kannst. Wir begleiten dich Schritt für Schritt von der Installation bis zum finalen Export. Erkunde grundlegende Schnitttechniken, füge Musik und Effekte hinzu und nutze fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte - nach diesem Kurs wirst du CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger/innen.

Kurs-Nr. 90515

30.09.2026
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung
Zoom
Tatyana Sarasa

Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen.
Den Link bekommst du nach der Anmeldung von uns.

10-Finger-Schreiben lernen – schnell und effektiv



- Online-Seminar –

In diesem Online-Kurs lernst du das blinde Schreiben mit dem 10-Finger-System – in nur 4 Terminen via Zoom und mit einfachen Übungen für zu Hause. Die Methode verbindet Erkenntnisse aus Gehirnforschung und Gedächtnistraining, sodass du spielerisch und nachhaltig tippen lernst. Gute Tastaturkenntnisse sparen Zeit, entlasten Augen und Nacken und sind ein Plus in Schule, Studium und Beruf.

Im Kurs enthalten:

- 4 Online-Termine über Zoom
- mit Tastatur-Lernkarte
- Langfristiger Zugang zum passenden Online-Tipptrainer
- Teilnahmebescheinigung für Bewerbungen

Voraussetzungen:

Ab 10 Jahren
Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung.

Die Dozentin ist Staatl. gepr. Lehrerin der Textverarbeitung.

Mitzubringen sind: Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

Kurs-Nr. 50110

09.11.2026 - 19.11.2026
Montag + Donnerstag
18:00 - 20:30 Uhr
4 Termine, 12 U-Std., 94,00 € ohne Ermäßigung inkl. Lehrbuch
Dorothea Fudickar

Programmieren und Entdecken mit LEGO WeDo 2.0 (9 bis 12 Jahre)

NEU

- Ferienkurs –

Ausgerüstet mit Legobausteinen und einem Tablet bauen Kinder von 9 bis 12 Jahren einen Tag lang mit Marcel kleine Roboter, die sie durch Programmierung bewegen und verschiedenste Tätigkeiten ausführen lassen können.

Durch die große Auswahl von Szenarien und Projekten werden den Kindern Themengebiete wie Robotik, Programmierung und Naturwissenschaften nähergebracht.

In Kooperation mit dem Medienzentrum Salzgitter.

Kurs-Nr. 90518

13.10.2026
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Marcel Senkel

KI-Videos erstellen



(für Jugendliche und junge Erwachsene)

- Online-Seminar –

Entdecke die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem dreitägigen Intensivkurs lernst du, wie du mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CupCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln kannst. Keine Vorkenntnisse erforderlich - nur deine Kreativität und Neugier!

Voraussetzung:

- grundlegende Computer-Kenntnisse
- ein Smartphone oder Tablet mit installiertem CapCut (kostenlos verfügbar)

Kurs-Nr. 90520

05.11.2026 - 19.11.2026
Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr
3 Termine, 8 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung
Zoom
Tatyana Sarasa

Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen.
Den Link bekommst du nach der Anmeldung von uns.

Bilder mit KI generieren (für Jugendliche und Erwachsene)



- Online-Seminar –

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Vortrag zur kostenlosen KI-Bildgenerierung mit unterschiedlichen Tools: Live-Demos, praktische Einführung und kreative Experimente. Lerne, wie Du ohne Zeichentalent beeindruckende Bilder aus Text erstellen kannst. Für alle Kreativen und Technik-Fans.

Kurs-Nr. 90523

06.10.2026 - 13.10.2026
Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr
2 Termine, 4 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung
Zoom
Tatyana Sarasa

Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen.
Den Link bekommst du nach der Anmeldung von uns.

Sicherer Umgang mit dem Smartphone für Kids (3./5. Klasse)

– Ferienkurs –

Das Smartphone ist ein spannendes Werkzeug, um zu entdecken, zu lernen und in Kontakt zu bleiben. Dieser Kurs vermittelt euch die wichtigsten Kompetenzen für eine sichere, richtige und spaßige Nutzung deines Geräts.

Kursinhalte:

- Grundlagen und Kommunikation: Richtig telefonieren, Nachrichten schreiben und WhatsApp nutzen.
- Sicherheit und Privatsphäre: Die Wichtigkeit von Passwörtern und der Schutz privater Infos. Was tun, wenn etwas komisch vorkommt?
- Medienkompetenz: Regeln beim Fotografieren (Bildrechte) und beim Posten von Fotos und Videos
- Zeitmanagement: Die richtige Balance zwischen Handyzeit, Schule, Freunden und Hobbys finden.

Nach diesem Kurs könnt' ihr euer Smartphone kompetent und sicher nutzen.

An die Eltern: Bitte für diese Zeit die Handys entsperren.

Kurs-Nr. 90525

19.10.2026 - 23.10.2026

Montag - Freitag

09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 115,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky



VHS:
Wissen ist
Macht

Der Medienführerschein für Kinder (9 - 14 Jahre)



– Online-Seminar –

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Inhalt:

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten?
- Welche Konsequenzen haben Kommentare?
- Cybermobbing
- Fake News

Kurs-Nr. 90540

02.10.2026

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 90542

01.12.2026

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 90545

11.09.2026

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Weitere Kurse „Rund um den Computer“

Siehe auch

Kurs-Nr.: 51350

Excel-Grundstufe

Seite 96

Kurs-Nr.: 51310

Word-Grundstufe

Seite 95

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Online-Seminars.

Trainingskurse Sprachen

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen



– Ferienkurs –

– Online-Seminar –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Den Zugangslink erhaltet ihr nach der Anmeldung von uns. Die Anleitung, wie man sich in "edudip" anmeldet, könnt ihr unter dem Reiter "Service" unter "Downloads" auf unserer Homepage www.vhs-salzgitter.de entnehmen.

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

Kurs-Nr. 92010

15.10.2026

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Helmut Lange

Kurs-Nr. 92015

12.11.2026

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Helmut Lange

Deutschtraining für Kinder (ab Klasse 5)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter!

In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Deutsch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92022

03.09.2026 - 19.11.2026

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jovana Boricic

Kurs-Nr. 92024

26.11.2026 - 18.02.2027

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jovana Boricic

Kindergeburtstage in der Volkshochschule

Interesse geweckt?

Kontakt & Information:

Kristina Wojna PBL Junge VHS

Telefon: 05341 / 839 3716

E-Mail: kristina.wojna@stadt.

salzgitter.de

Du möchtest deinen Geburtstag mal ganz anders feiern? Gemeinsam mit deinen Freunden etwas Erschaffen, Lachen und eine tolle Zeit verbringen? Die **Junge VHS Salzgitter** bietet dir den perfekten Rahmen für eine unvergessliche Party. Such dir dein Lieblingsthema aus!

Kreativ-Werkstatt: Filz, Stoff & Fantasie

Taucht ein in die Welt der Farben und Textilien! Mit Filz, Wolle und Stoff gestaltet ihr Schritt für Schritt eure eigenen kleinen Kunstwerke. Ob bunte Anhänger, festliche Wimpelketten oder moderne Stickrahmen-Motive – hier darf jeder seine eigenen Ideen umsetzen.

Das Besondere: Auf Wunsch bereiten wir ein spezielles Motto für euch vor!

Alter: Ab 7 Jahren

Ton-Abenteuer: Töpfern am Tisch

Hier wird es handfest! Beim Töpfern könnt ihr matschen, formen und gestalten. Unter fachkundiger Anleitung entstehen Schalen, Figuren oder fantasievolle Dekoobjekte aus Ton. Nach dem Brennen haltet ihr ein echtes Stück Handwerkskunst in den Händen.

Das Besondere: Die haptische Erfahrung und die Freude am Material Ton stehen im Fokus.

Alter: Ab 8 Jahren

Küchen-Sause: Kochen & Backen für junge Feinschmecker

An die Töpfe, fertig, los! Gemeinsam schwingt ihr den Kochlöffel und zaubert leckere Menüs oder süße Backkreationen. Ob Pizza-Party, Cupcake-Traum oder ein Buffet nach euren Wünschen – in unserer Profi-Küche werdet ihr zu echten Nachwuchsköchen.

Das Besondere: Gemeinsames Essen der selbst zubereiteten Leckereien in gemütlicher Runde.

Alter: Ab 6 Jahren

So funktioniert die Buchung:

Termine: Ganz individuell nach Vereinbarung (meist am Wochenende oder in den Ferien).

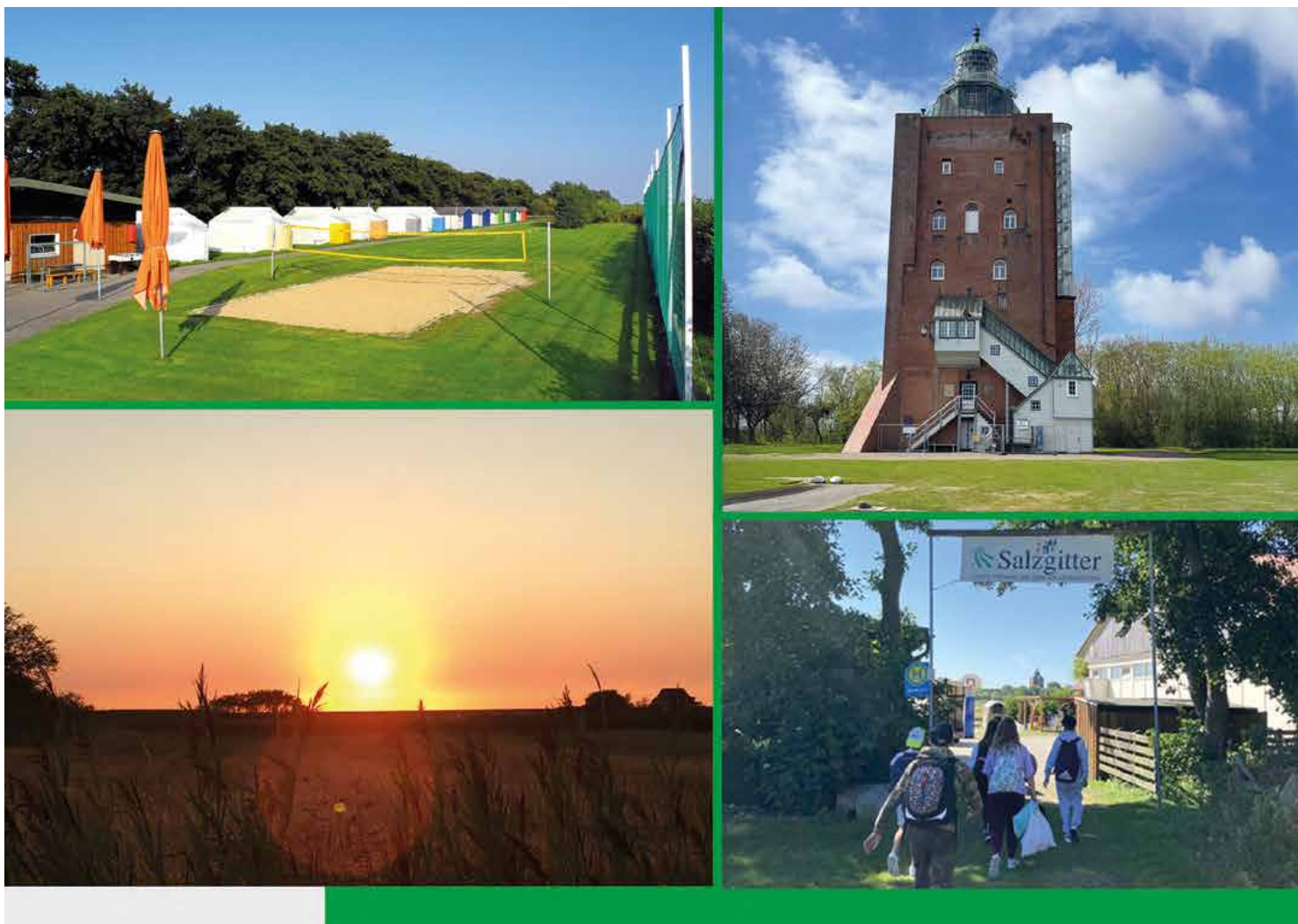
Dauer: In der Regel 2,5 bis 3 Stunden voller Spaß und Action.

Teilnehmer/innen: Ideal für Gruppen von ca. 8 - 10 Kinder (je nach Kursbereich).

Kosten: 120,00 € zzgl. Material- oder Lebensmittelkosten

Rundum sorglos: Wir stellen die Räumlichkeiten und das Material – ihr bringt nur die gute Laune mit!





Neuwerk

Jugend- und Bildungscamp

Ob Freizeiten, Klassenfahrten, Vereinsausflüge, Seminare oder Familienerholung...

Vielfältige Freizeitangebote im Freien sowie ein großer Gruppenraum und ein Speisesaal ermöglichen Gruppenaktivitäten bei jedem Wetter.

Darüber hinaus bieten wir im gesamten Camp freien WLAN Zugang.

Mehr Infos:





VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft und Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Fachbereichsleitung und Beratung:

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

Politik, Gesellschaft und Umwelt

- 24 Pädagogik und Psychologie
- 27 Philosophie, Geschichte und Politik
- 28 VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap
- 28 Umwelt, Energie und Technik
- 28 Recht im Alltag
- 29 Wirtschaft
- 30 Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten
- 31 Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer an Schulen der Stadt Salzgitter in Kooperation mit dem Medienzentrum Salzgitter
- 32 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
- 32 „Stiftung Kinder forschen“
- 33 Politik, Umwelt und Gesellschaft online

Foto: Andreas Parke



Pädagogik und Psychologie

Superhirn – Namen und Gesichter merken



– Online-Seminar –

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der richtige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Kurs-Nr. 18000

01.10.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Online-Seminar

Helmut Lange

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner



– Online-Seminar –

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks.

Kurs-Nr. 18001

08.10.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Online-Seminar

Helmut Lange

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



– Online-Seminar –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Online-Seminars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Kurs-Nr. 18003

22.10.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Online-Seminar

Helmut Lange

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



– Online-Seminar –

– Wochenendseminar –

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernende/r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler/innen, Student/innen, Berufstätige oder Senior/innen – probieren Sie es gerne aus!

Kurs-Nr. 18005

31.10.2026

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U.-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Helmut Lange

Für diese Veranstaltungsreihe wichtig:

Sie benötigen einen **Rechner** oder ein **Tablet mit Internetzugang** sowie ein **Headset**. Die Seminare werden über die Plattform "edudip" angeboten.

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

Für Kids:

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler



Kurs-Nr. 92010

Kurs-Nr. 92015

Mehr dazu finden Sie auf Seite 13



Keine Angst vor Bildung – Wir holen Dich ab!

Rechnerisch Anders – Warum Lernen nicht für alle gleich funktioniert

NEU

Grundkompetenzen stärken statt Druck erhöhen bei Dyskalkulie und LRS
– Vortrag –

Kurs-Nr. 60001

Siehe Seite 53



Kurse gegen den Stress:

Lerne Deine Emotionen zu regulieren

Kurs-Nr. 31010

Dichte den Stress weg

Kurs-Nr. 31030
auf Seite 57

Kleine Rituale für eine entspannte Mutterschaft

Kurs-Nr. 31060

Kurs-Nr. 31061
auf Seite 56

„Kinder im Blick“ – Ein Kurs für Eltern in Trennung

In dem Kurs „Kinder im Blick“ (KiB) erhalten Eltern Anregungen, wie sie ihre Kinder in der Trennungszeit bestmöglich unterstützen können und gleichzeitig gut für sich selbst sorgen.

Eine Trennung stellt für alle Beteiligten eine große Herausforderung dar. Nichts ist mehr wie zuvor, Konflikte mit dem anderen Elternteil und finanzielle Probleme fordern Kraft, Zeit und Nerven – dies häufig auf Kosten der Kinder und des eigenen Wohlbefindens. Kinder brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt zu bewältigen.

An insgesamt sieben Nachmittagen geht es unter Anleitung eines erfahrenen Beratungsteams darum, wie Eltern lernen können, mit Stress umzugehen und gut für sich zu sorgen; wie sie ihr Kind oder ihre Kinder gut unterstützen und begleiten, beziehungsweise wie es gelingen kann, die elterlichen Konflikte zu reduzieren. Einführungen in die Themen wechseln sich dabei mit Übungen und gegenseitigem Austausch in der Gruppe ab. Zudem gibt es viele Anregungen für den Alltag zuhause.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldung:

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Telefon: 05341/8393491

E-Mail: erziehungsberatung@stadt.salzgitter.de

montags bis mittwochs von 9 bis 13 Uhr, donnerstags von 14 bis 18 Uhr und freitags von 9 bis 12 Uhr möglich

Kurs-Nr. 18092

28.10.2026 - 09.12.2026,

Mittwoch, 16:30 - 19:30 Uhr

7 Termine, 28 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kinder in Pflege nehmen = Kindern eine Chance geben

Der Adoptions- und Pflegekinderdienst der Stadt Salzgitter sucht regelmäßig Pflegeeltern für Kinder und Jugendliche, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. Wer Kindern vorübergehend oder längerfristig ein neues Zuhause geben möchte, ermöglicht ihnen Chancen für einen guten Start in das Leben.

In der Veranstaltung informiert das Team des Adoptions- und Pflegekinderdienstes über diese verantwortungsvolle Aufgabe und welche Voraussetzungen die Paare oder Einzelpersonen mitbringen müssen. Dabei spielt die individuelle Familienform für die Eignung als Pflegefamilie keine Rolle: ob verheiratet, alleinstehend, gleichgeschlechtlich, Patchwork-Familie, mit Kindern oder ohne: Entscheidend sind Verlässlichkeit, Stabilität, Geduld und Verständnis für Kinder.

Das Team des Adoptions- und Pflegekinderdienst stellt an diesem Abend ebenso den Alltag mit Pflegeeltern aus Salzgitter vor: Beratung, Begleitung und Unterstützung gehören ebenso dazu wie ein regelmäßiger Austausch und Spielplatzbesuche. Darüber hinaus können Fragen gestellt werden.

Wichtig: Dieser Vortrag ist unverbindlich und verpflichtet niemanden.

Wer vorab Fragen hat, kann sich an das Team wenden.

Informationen :

Stadt Salzgitter Fachdienst Kinder, Jugend und Familie

Joachim-Campe-Straße 9–11

38226 Salzgitter

Telefon: 05341/8394581 (Andreas Schewerda, Teamleiter des Adoptions- und Pflegekinderdienstes).

E-Mail: adoptionsdienst.pflegekinderdienst@stadt.salzgitter.de

Kinder in Pflege nehmen = Kindern eine Chance geben



– Online-Seminar –

Kurs-Nr. 18100A

13.01.2027

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Online-Seminar

Kinder in Pflege nehmen = Kindern eine Chance geben

Kurs-Nr. 18100B

29.10.2026

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, in der Volkshochschule



Ausbildung zur/zum Mediator/in



– Online-Seminar –

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur konstruktiven und interessenorientierten Beilegung von Konflikten und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung auch in Deutschland gesetzlich geregelt.

In der Mediation unterstützt der neutrale und allparteiliche Mediator die Konfliktparteien dabei, wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch zu kommen und sogenannte Win-Win-Lösungen zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden und nicht auf ein Sieger-Verlierer-Modell hinauslaufen.

Viele Konflikte lassen sich durch Mediationsverfahren schneller, einvernehmlicher und günstiger lösen als vor Gericht. Die Mediationsausbildung richtet sich an jeden, der seine Konfliktkompetenzen verbessern und diese Kompetenz in seinen privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchte. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Konfliktverhalten und erlernen mögliche Alternativen.

Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung.

Die in den Modulen gewählten methodisch-didaktischen Elemente dienen dem Transfer von der theoretischen in die praktische Arbeit. Während der gesamten Ausbildung wird eine enge Verbindung zwischen Theorie und Praxis hergestellt. Dies macht die Ausbildung kurzweilig und abwechslungsreich. Teilnehmende verfügen nach der Ausbildung über solide Konfliktkompetenzen, die sie ebenfalls für die freiberufliche Tätigkeit als Mediator/in qualifiziert.

Der nächste Kursstart: Herbst 2026

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

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

Modul 1 25.09. – 27.09.2026 Grundlagen 1

Modul 2 16.10. – 18.10.2026 Grundlagen 2

Modul 3 13.11. – 15.11.2026

Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation

Modul 4 14.12. – 18.12.2026

Familienmediation und Schulmediation

Modul 5 29.01. – 31.01.2027

Interkulturelle Mediation / Täter-Opfer-Ausgleich

Modul 6 05.03. – 07.03.2027

Moderation und Mediation in Gruppen

Modul 7 05.04. – 09.04.2027

Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung

Modul 8 04.06. – 06.06.2027 Abschluss

Seminarzeiten

Wochenenden:

Freitag von 15:30 bis 21 Uhr, Samstag von 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag von 9:30 bis 16 Uhr

Bildungswochen:

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr (kann je nach Bundesland als Bildungsurlaub beantragt werden)

Professionelle Klärung oder Vermeidung von Konflikten hilft Menschen im beruflichen wie im privaten Alltag. Mediation hilft mit einer sinnvollen Struktur dabei, unterschiedliche Sichtweisen herauszuarbeiten und die zugrundeliegenden Interessen und Motivation zu verstehen. Mit diesem Verständnissgewinn wird es um ein Vielfaches leichter, Lösungen konsensorientiert zu erarbeiten.

Sie haben Fragen zur Bildungsförderung oder anderen organisatorischen Sachverhalten, so steht Ihnen Ihre VHS sehr gerne zur Verfügung. Für inhaltliche Fragen und Planung rund um die Präsenzeinheiten sprechen Sie gerne die Ausbildungsverantwortliche der KoViAk Akademie Monique Ridder unter 0208 / 76854841 oder m.ridder@koviak.de direkt an.

Kurs-Nr. 18104

1 Termin, 2.100,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Informationsveranstaltung zur Ausbildung zur/zum Mediator/in

- Online-Seminar -

Sie haben Fragen zur Bildungsförderung oder anderen organisatorischen Sachverhalten, so steht Ihnen Ihre VHS sehr gerne zur Verfügung. Für inhaltliche Fragen und Planung rund um die Präsenzeinheiten sprechen Sie gerne die Ausbildungsverantwortliche der KoViAk Akademie Monique Ridder unter 0208 / 76854841 oder m.ridder@koviak.de direkt an.

Zur Orientierung findet eine unverbindliche Informationsveranstaltung um 18:30 Uhr statt:

3. September 2026

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

Kurs-Nr. 18102

03.09.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei, Zoom

Bildung. Begegnung. Vielfalt. Menschlichkeit.

Ein respektvolles Miteinander. Eine demokratische Gesellschaft.

Unsere Zukunft. Wir sind dafür!



Lange Nacht der Demokratie:

NEU

Misogynie Hetzkampagnen

- Vortrag -

Gamer Gate, Amber Heard, Imane Khelif, Frauke Brosius-Gersdorf – der seit Jahren tobende rechte Kulturkampf wird immer wieder an einzelnen Frauen ausgetragen. Sie werden zu einem Meme dehumanisiert, diffamiert, ganz konkret bedroht. Der gerade in digitalen Räumen tobende Hass gegen diese Frauen entsteht jedoch nicht organisch, sondern wird regelmäßig von rechten Akteur:innen angeheizt. Diese Kampagnen funktionieren jedoch immer wieder aufs Neue, denn soziale Medien bieten eine perfekte Grundstruktur für ihre User:innen, ihrer (Trans)misogynie freien Lauf zu lassen.

Dieser frauenfeindliche Grundtenor kulminiert letztendlich in einem weltweiten antifeministischen Backlash. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Geschichte und den Mechanismen misogynen Hasskampagnen und zeigt auf, welche Bedrohung sie für die Betroffenen, als auch unsere Demokratie als solche darstellen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie in Kooperation mit der Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte statt.

Zugang: Salzgitter AG (Tor 1), Eisenhüttenstraße, 38239 SZ-Watenstedt

Kontakt:

Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V./

Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte

Wehrstraße 29

38226 Salzgitter

(05341) 44581

info@gedenkstaette-salzgitter.de

www.gedenkstaette-salzgitter.de

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V./ Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte info@gedenkstaette-salzgitter.de / www.gedenkstaette-salzgitter.de

Kurs-Nr. 13019

01.10.2026

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

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

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Raphael BöB

dafür! tanzen wir

Ein inklusives Tanzangebot im Rahmen der interkulturellen Woche

Was bewegt dich? Was bringt dich zum Lächeln, zum Staunen, zum Innehalten?

In diesem besonderen Tanzkurs geht es nicht um Perfektion oder feste Schritte – sondern um Ausdruck, Begegnung und gemeinsames Lernen.

„dafür! tanzen wir ...“ versteht Tanz nicht nur als Bewegung, sondern auch als Bildungsraum: ein Ort, an dem wir voneinander lernen, Perspektiven erweitern und kulturelle Vielfalt bewusst erleben. Tanz wird zur gemeinsamen Sprache – offen, kreativ und verbindend.

Im Rahmen der Interkulturellen Woche schaffen wir einen Raum, in dem Vielfalt sichtbar und spürbar wird. Unterschiedliche Musikstile aus aller Welt, freie Improvisation und angeleitete Übungen verbinden sich mit Impulsen zu kulturellem Austausch, Reflexion und Teilhabe. So wird Bewegung zum Ausgangspunkt für kulturelle Bildung, Selbstbildung und gemeinsames Verstehen.

Was dich erwartet:

- Ein wertschätzender, barrierearmer Raum für alle
- Tanz als Ausdruck von Persönlichkeit, Kultur und Erfahrung
- Lernen durch Bewegung: neue Perspektiven, kulturelle Impulse und gemeinsamer Austausch
- Begegnung, Reflexion und gegenseitiges Verstehen
- Kreative Impulse und einfache Bewegungsangebote
- Freude an Bewegung – ganz ohne Leistungsdruck

Für wen?

Für alle, die Lust haben, sich zu bewegen, Neues zu lernen und Teil einer offenen, vielfältigen Gemeinschaft zu sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bring mit:

Bequeme Kleidung, Neugier – und dich selbst.

dafür! tanzen wir ...

Für Vielfalt. Für Bildung. Für Begegnung. Für das Miteinander.

Kurs-Nr. 32003

27.09.2026

Sonntag, 10:30 - 11:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 9,10 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko

Mehr zum Thema Inklusion siehe auch unter „VHS für alle“, Seite 28





Philosophie, Geschichte und Politik

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

– Gesprächskreis –

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

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

Eine Voranmeldung ist erforderlich

Kurs-Nr. 13030

Termin folgt

Mittwoch, 28.10.2026, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dr. Peter Schade, Helge Greunke

Kunstaussstellung zum Internationalen Mädchentag am 11. Oktober 2026:

„Mädchenwelten – Vielfalt statt Vorgaben“

Der Internationale Mädchentag findet seit 2012 jährlich am 11. Oktober statt. Initiiert wurde der Tag von den Vereinten Nationen mit dem Ziel auf verschiedene Diskriminierungsformen, von denen Mädchen betroffen sind, aufmerksam zu machen.

Zu diesem Anlass findet in diesem Jahr zum zweiten Mal ein Kunstprojekt mit anschließender Wanderausstellung unter dem Motto „Mädchenwelten – Vielfalt statt Vorgaben“, organisiert durch den Mädchenarbeitskreis Salzgitter (MAK) der Kommunalen Kinder- und Jugendförderung des Fachdienstes Kinder, Jugend und Familie der Stadt Salzgitter, statt.

Die Ausstellung kann in der VHS in Salzgitter-Lebenstedt vom 19. Oktober bis zum 29. Oktober 2026 besichtigt werden.

In der VHS im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad ist sie vom 02. November bis zum 11. November 2026 zu sehen.



Memorial y Centro de Documentación del Campo de Concentración Drütte

[Führung in Spanisch]

– Vortrag –

¿Por qué hubo un campo de concentración en una fábrica de acero? ¿Quién estuvo ahí? ¿Hubo otros campos en la región? Si te interesa saber cuál fue la historia del Campo de Concentración Drütte asiste a la visita guiada en español. ¡Ven y conoce más sobre la historia de Salzgitter!

Entrada libre

Donaciones son siempre bienvenidas.

Guía | Dra. Teri Arias

Horario | 11:00 a 13:00 hrs.

Lugar | El punto de encuentro es en la puerta 1 (Tor 1) de la Salzgitter AG, en la Eisenhüttenstraße en Salzgitter-Watenstedt (c.p. 38239).

Zugang: Salzgitter AG (Tor 1), Eisenhüttenstraße, 38239 SZ-Watenstedt

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V./

Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte

info@gedenkstaette-salzgitter.de /

www.gedenkstaette-salzgitter.de

Kurs-Nr. 13016

15.08.2026

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., gebührenfrei, um Spenden

wird gebeten

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Dr. Teri Arias

Netzwerke:

Führung zum Tag des offenen Denkmals

– Vortrag –

Am 18. Oktober 1942 erreichte der erste Transport mit 50 Häftlingen das neu eingerichtete KZ-Außenlager Drütte. Unter einer betrieblich genutzten Hochstraße entstanden Unterkunftsräume, ein Krankenrevier und Verwaltungsräume. Der Arbeitseinsatz erfolgte in der nahegelegenen Rüstungsproduktion. Heute sind noch Spuren des ehemaligen KZ zu finden.

Im Rahmen einer einstündigen Führung werden die Besucher/innen über die Geschichte des Konzentrationslagers und die dort inhaftierten Menschen informiert. Zum Tag des offenen Denkmals wird ein spezieller Fokus auf das Netzwerke der Außenlager sowie der verschiedenen, weiterer Lagerstrukturen in Salzgitters gelegt.

Im Anschluss kann die Ausstellung eigenständig besichtigt werden.

Treffpunkt: Salzgitter AG (Tor 1), Eisenhüttenstraße, 38239 SZ-Watenstedt

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V./

Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte

info@gedenkstaette-salzgitter.de /

www.gedenkstaette-salzgitter.de

Kurs-Nr. 13017

13.09.2026

Sonntag, 11:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., gebührenfrei, um Spenden

wird gebeten

Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte

Jesse Holtmeyer

Erlebnis vhs



vhs
ERLEBNIS
VERNETZUNG
WISSEN

Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis – Regionen entdecken mit den Volkshochschulen in Südniedersachsen

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

Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf **Seite 38**.

VHS für alle: Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap

VHS für alle: Traumhaft lecker

Wir kochen und backen gemeinsam einfache, aber leckere Gerichte. Zuerst kochen wir herbstlich. Gesund und bunt. Dann backen wir.

Bitte mitbringen:

- Boxen für Reste
- Geschirrhandtuch
- Schürze

In den Gebühren sind bereits alle Kosten (auch für Lebensmittel) enthalten.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Handicap. Er findet in Kooperation mit der Lebenshilfe Salzburg statt.

Kurs-Nr. 14021

Freitag, 02.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 20.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 11.12.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

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

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Umwelt, Energie und Technik

Vollmondwanderung (6 km)



in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter

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

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

Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt am Stadtbad; Einkehr in Jim's Beach Bar am Salzgitter-See.

Kurs-Nr. 16063

26.09.2026

Samstag, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Stadtbad,

Zum Salzgittersee 25

Beate Vitt



Bildung für alle –
für ein kleines Budget

Schritt für Schritt von Wohnbestand zum klimaneutralen Effizienzhaus

NEU

– Vortrag –

Wer sein Haus modernisieren möchte, steht meistens vor der Frage, was zuerst gemacht werden sollte. In diesem Vortrag zeigt Jan Holzenbecher vom Klimaschutzmanagement der Stadt Salzgitter, wie jedes Haus Schritt für Schritt kosteneffizient modernisiert und auf aktuelle Anforderungen abgestimmt werden kann. Ob Dämmung, Heizung, Photovoltaik, Stromspeicher und elektrische Mobilität: aufeinander aufbauend kann alles nach und nach seinen Platz finden. Wir starten mit kleinen Schritten und kommen ganz groß an!

Kurs-Nr. 16033

22.09.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jan Holzenbecher

Kurs-Nr. 16035

29.09.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jan Holzenbecher

Recht im Alltag

Gesetzliche Erbfolge – Erstellung von Testamenten

– Vortrag –

Es gibt viele Fragen und Probleme, mit denen wir uns nur ungern beschäftigen - der eigene Todesfall gehört dazu.

Der Vortrag erläutert die gesetzliche Erbfolge und die Möglichkeiten abweichender eigener Gestaltungen durch testamentarische Verfügungen - mit der Möglichkeit zur Beantwortung allgemeiner Fragen.

Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 16025

17.11.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Kintea

Gesetzliche Betreuung – Vorsorgevollmachten – Patientenverfügung

– Vortrag –

In diesem Vortrag werden die Voraussetzungen und Regelungen der gesetzlichen Betreuung erläutert. Sie erfahren zudem mehr über eigene Vorsorge durch Erteilung von Vollmachten und Errichtung einer Patientenverfügung sowie über Unterschiede und Risiken verschiedener Vollmachten und Verfügungen. Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 16027

12.01.2027

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Kintea

Bestattungsvorsorge – rechtzeitig planen, Angehörige entlasten

– Vortrag –

Früher oder später stellt sich vielen Menschen die Frage, wie sie ihre eigene Bestattung gestalten und regeln möchten. Eine durchdachte Bestattungsvorsorge kann nicht nur persönliche Wünsche festhalten, sondern auch Angehörige in einer emotional belastenden Zeit spürbar entlasten.

In diesem Vortrag informieren ein Bestattermeister und eine Trauerrednerin aus Salzgitter umfassend über das Thema Bestattungsvorsorge. Sie erklären, was unter einer Vorsorgevereinbarung zu verstehen ist, wie sie funktioniert und welche Möglichkeiten es gibt, individuell vorzusorgen.

Beantwortet werden unter anderem folgende Fragen: Ist eine Bestattungsvorsorge überhaupt sinnvoll?

Für wen lohnt sie sich besonders?

Welche Vorteile bringt sie für mich und meine Familie? Wie können Wünsche, finanzielle Aspekte und rechtliche Regelungen sinnvoll miteinander verbunden werden?

Die Referenten geben praktische Hinweise aus ihrer täglichen Arbeit, erläutern rechtliche und organisatorische Grundlagen und zeigen auf, wie eine frühzeitige Vorsorge Sicherheit und Frieden für alle Beteiligten schaffen kann.

Im Anschluss an den Vortrag haben die Teilnehmenden Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen und individuelle Anliegen direkt mit den Referenten zu besprechen.

Kurs-Nr. 16030A

06.10.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Marcus Nordmeyer

Kurs-Nr. 16030B

04.11.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marcus Nordmeyer



Wirtschaft

Geld anlegen mit Investmentfonds und ETF für Einsteiger



– Online-Vortrag –

ETF sind heute ein zentraler Begriff in der modernen Geldanlage. Hinter der Abkürzung Exchange Traded Funds stehen börsengehandelte Indexfonds, die einen Marktindex wie den DAX oder den MSCI World möglichst genau nachbilden. Damit gehören ETF zur Gruppe der Investmentfonds, unterscheiden sich jedoch von klassischen, aktiv gemanagten Fonds: Sie folgen einer passiven Strategie und verzichten auf teures aktives Management.

Investmentfonds bündeln das Kapital vieler Anleger und investieren breit gestreut. Während aktive Fonds versuchen, den Markt zu übertreffen, bilden ETF ihn lediglich nach – was sie transparent, kostengünstig und besonders attraktiv macht, gerade in Zeiten niedriger Zinsen.

Im Seminar erhalten Sie einen kompakten Einstieg in ETF und Investmentfonds. Sie lernen die wichtigsten Eigenschaften, Funktionsweisen und Unterschiede kennen und entwickeln eine einfache Anlagestrategie für Einsteiger. Dazu gehört auch, passende ETF oder Investmentfonds auszuwählen, die zu Ihren Zielen, Ihrem Risikoprofil und Ihrem Anlagehorizont passen. Dieses Seminar eignet sich besonders für Sie, wenn Sie bisher wenig Berührungspunkte mit ETF hatten und sich in kurzer Zeit einen fundierten Überblick über diese Form der Geldanlage verschaffen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen kennen und verstehen, wie ETF im größeren Kontext der Investmentfonds einzuordnen sind.

Am Ende des Seminars werden Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen kennen:

- Wie funktionieren ETF grundsätzlich, und worin unterscheiden sie sich von klassischen Investmentfonds?
- Welche Rolle spielen Kosten, Fondsstruktur und Replikationsmethode bei der Auswahl eines ETF?
- Welche Kriterien helfen dabei, geeignete ETF oder Investmentfonds für unterschiedliche Anlageziele auszuwählen?

Wie entwickle ich eine geeignete Anlagestrategie für meinen persönlichen Investmentbedarf

Wie beginne ich praktisch mit dem Investieren – von der Depotöffnung bis zur ersten eigenen Fondsposition?

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

Der Zugang erfolgt über einen Zoom-Link, den wir Ihnen separat zusenden.

Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 17021

28.09.2026

Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., 15,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Carsten Witt

Rentenbescheid-Dreikampf



– Online-Vortrag –

Verstehen Sie Ihre Renteninformation – und gewinnen Sie Klarheit für Ihre Zukunft 89 % aller zukünftigen Rentner/innen verstehen ihre Renteninformation nicht – und verdrängen das Thema. Doch Wegsehen macht die Situation nicht besser.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- welche Kennzahlen in Ihrer Renteninformation wirklich wichtig sind
- wie Sie Ihre Information einfach und verständlich lesen
- warum der erste Schritt Klarheit ist – und wie Sie ihn jetzt weiter gehen

Ziel: Nach dem Seminar gehören Sie zu den 17 % der Rentner/innen, die ihre Zahlen verstehen – und denen niemand mehr etwas vormachen kann.

Kurs-Nr. 17024

14.09.2026

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Ralf Schütt

Steigende Zinsen:



Hauskaufformel – Wieviel

Haus kann ich mir überhaupt noch leisten?

– Online-Vortrag –

Der Traum vom Eigenheim ist groß – doch steigende Zinsen, wachsende Kosten und fehlendes Wissen verunsichern viele. Laut einer Umfrage der Union West ordnete die Mehrheit der Mieter ihr Wissen über Immobilienkäufe als nur „befriedigend“ oder sogar schlechter ein.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die 5 einfachen Schritte zum sicheren Weg ins Eigenheim
- wie Sie realistisch einschätzen, welches Haus zu Ihrem Budget passt
- wie viel Eigenkapital Sie wirklich benötigen
- ob die eigene Immobilie als Altersvorsorge taugt
- die 12-Punkte-Risiko-Checkliste gegen teure Fehler

Ziel: Sie gewinnen Klarheit, kennen alle relevanten Risiken und können Ihren Hauskauf strukturiert und sicher angehen.

Kurs-Nr. 17025

21.09.2026 - 05.10.2026

Montag, 18:45 - 20:30 Uhr

3 Termine, 7 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Ralf Schütt



Geld verdienen mit Immobilien – wie geht das?



– Online-Vortrag –

Warum eine vermietete Immobilie die Lösung für 5 typische Probleme sein kann

Steigende Kosten, unsichere Altersvorsorge und niedrige Zinsen auf Erspartes beschäftigen viele Menschen. Was kann ich tun? Eine vermietete Immobilie kann hier Antworten liefern – wenn man die Fakten kennt.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- welche Fehler Sie vermeiden sollten – aus 31 Jahren Praxis des Dozenten
- welche Chancen und Grenzen die Kapitalanlage in Immobilien bietet
- wie die 18-Punkte-Risiko-Checkliste Ihnen Sicherheit gibt
- wie sich eine Anlageimmobilie wirklich rechnet

Ziel: Am Ende wissen Sie, ob eine vermietete Wohnung für Sie sinnvoll ist – faktenbasiert und ohne Illusionen.

Kurs-Nr. 17026

23.09.2026 - 07.10.2026

Mittwoch, 18:45 - 20:30 Uhr

3 Termine, 7 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Ralf Schütt

Meine erste Immobilienfinanzierung – was muss ich wissen



– Online-Vortrag –

Die 17 Fallen bei der Baufinanzierung und wie Sie diese vermeiden

Die Finanzierung ist der Schlüssel zur Immobilie – und oft die größte Fehlerquelle. Viele unterschreiben Verträge, ohne entscheidende Fragen zu stellen.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die 17 häufigsten Fallen in der Baufinanzierung
- Unterschiede zwischen Direktbanken, Sparkassen und Onlineportalen
- die wichtigsten FAQ und SAQ („Should have asked questions“)
- worauf Sie im Kleingedruckten achten müssen
- welche Rolle die Schufa spielt – und wann
- wie Banken mit „kostenlosen Sondertilgungen“ und anderen Marketingtricks werben
- was Sie Ihrem Banker sagen sollten – und was lieber nicht

Ziel: Sie können Finanzierungsangebote sicher vergleichen und Schritt für Schritt eine tragfähige Finanzierung aufbauen.

Kurs-Nr. 17027

05.11.2026 - 19.11.2026

Donnerstag, 18:45 - 20:30 Uhr

3 Termine, 7 U-Std., 60,00 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Zoom

Ralf Schütt

VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!

Der Finanzkompass: Geld verstehen & Vermögen aufbauen



– Online-Vortrag –

Wie funktioniert unser Geldsystem eigentlich – und wie trifft man kluge finanzielle Entscheidungen für die Zukunft? In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie ein verständliches Grundlagenwissen über Geld, Geldpolitik und erfolgreichen Vermögensaufbau. Ergänzend lernen Sie, wie Versicherungen als wichtiger Bestandteil der eigenen finanziellen Sicherheit strategisch eingesetzt werden.

Themenschwerpunkte des Vortrags:

- Das moderne Geldsystem verstehen
- Ursprung und Entwicklung von Geld: von historischer Basis über Giralgeld bis Zentralbankgeld
- Einfluss der EZB-Geldpolitik auf Wirtschaft und Finanzmärkte
- Inflation & Deflation: Ursachen, Folgen und Strategien zum Schutz der Kaufkraft
- Wissenschaftlich fundierter Vermögensaufbau
- Haushaltsplanung: Sparquote, Liquiditätsmanagement und Finanzstruktur
- Gute vs. schlechte Schulden: Risiken erkennen und steuern
- Systematisches Investieren: Portfolioaufbau, Diversifikation, ETFs und langfristige Rendite
- Versicherungen – Schutz vor finanziellen Risiken
- Wesentliche Versicherungen für Unternehmen und Mitarbeiter – und welche entbehrlich sind
- Überversicherung vermeiden und optimale Absicherung erreichen
- Risikomanagement als integraler Bestandteil einer nachhaltigen Finanzstrategie

Ziel des Kurses: Die Teilnehmer entwickeln ein ganzheitliches Finanzverständnis – von der Funktionsweise des Geldsystems über den Vermögensaufbau bis hin zur Risikoabsicherung. So sind Unternehmen und Mitarbeiter in der Lage, fundierte finanzielle Entscheidungen zu treffen und langfristige Werte zu sichern.

Kurs-Nr. 17030

20.11.2026

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

MS Teams

Kevin Böhm

Wissenschaftlicher Vermögensaufbau – Die Strategie des Weltportfolios



– Online-Vortrag –

Souverän investieren: Rational, evidenzbasiert und unabhängig von Marktprognosen.

Die Ausgangslage: Warum die meisten Anleger scheitern

Der Finanzmarkt ist für viele ein undurchsichtiges Feld aus widersprüchlichen Prognosen, kurzfristigen Trends und vermeintlichen „Geheimtipps“. Die Finanzwissenschaft zeigt jedoch eindeutig: Der Versuch, den Markt durch aktives Kaufen und Verkaufen (Stock-Picking) zu schlagen, führt langfristig fast immer zu schlechteren Ergebnissen. Erfolgreiches Investieren ist kein Glücksspiel – es ist eine Disziplin, die auf klaren, mathematischen Regeln und historischen Daten basiert.

Das Ziel: Ein Depot, das so strukturiert und effizient ist, dass es jede Marktphase stabil durchläuft.

Für wen ist dieser Kurs?

Dieser Kurs ist Ihre fundierte Basis für den eigenständigen Vermögensaufbau. Er richtet sich an:

Analysten: Menschen, die die Mechanismen hinter ihrem Vermögenswachstum verstehen wollen.

Selbstentscheider: Anleger, die die Kontrolle über ihre Finanzen übernehmen und unnötige Gebühren vermeiden möchten.

Kurs-Nr. 17032

04.12.2026

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., 69,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

MS Teams

Kevin Böhm

Wissenschaftlicher Vermögensaufbau – Die Strategie des Weltportfolios



– Online-Vortrag –

Bringen Sie System in Ihren Schutz: Effizient, bedarfsgerecht und existenzfokussiert.

Die Ausgangslage: Überversichert und doch verwundbar?

Die meisten Haushalte in Deutschland besitzen zahlreiche Versicherungsverträge, wissen aber im Ernstfall nicht genau, was wirklich abgedeckt ist. Oft werden unwichtige Kleinstschäden versichert, während existenzbedrohende Risiken unversichert bleiben. Das Ergebnis: Hohe monatliche Kosten bei gleichzeitig lückenhaftem Schutz.

Der Versicherungskompass räumt mit diesem Chaos auf. Wir betrachten Versicherungen nicht als isolierte Produkte, sondern als Werkzeuge zur Sicherung Ihres Lebensstandards und Ihres Vermögensaufbaus.

Was wir im Versicherungskompass gemeinsam erarbeiten:

Wir kategorisieren Schutz nach rationalen Kriterien und trennen das Wesentliche vom Überflüssigen.

Die Priorisierung der Risiken: Wir unterscheiden zwischen existenziellen Risiken (die Ihren Lebensentwurf zerstören könnten) und einfachen Sachrisiken.

Der Effizienz-Check: Warum viele Verträge durch veraltete Bedingungen unnötig teuer sind und wie Sie durch moderne Tarife bei besserer Leistung Beiträge sparen.

Lückenlose Absicherung der Arbeitskraft: Warum Ihr wichtigstes Asset nicht Ihr Auto, sondern Ihre Fähigkeit ist, Einkommen zu generieren – und wie Sie dieses Fundament rechtssicher schützen.

Haftungsmanagement: Schutz vor den finanziellen Folgen von Fehlern im Privat- und Berufsleben.

Für wen ist dieser Kurs?

Sicherheitsbewusste: Menschen, die im Ernstfall keine bösen Überraschungen erleben wollen.

Optimierer: Personen, die ihre Fixkosten senken und die Qualität ihrer Verträge steigern möchten.

Anleger: Jeder, der verstanden hat, dass ein solider Vermögensaufbau nur auf einem stabilen Absicherungsfundament funktioniert.

Kurs-Nr. 17034

13.11.2026

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., 69,00 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

MS Teams

Kevin Böhm

Fortbildungen für Dozentinnen und Dozenten

Lehren lernen

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) bietet die Volkshochschule Salzgitter Seminare aus dem Modulsystem "Lehren lernen" an. Dieses System ermöglicht eine Fortbildung, die modernen Lernwünschen und Forderungen nach einer stärkeren Berücksichtigung selbstorganisierter Lernprozesse entspricht. Es ist geeignet für Kursleiterinnen und Kursleiter aus allen Programmbereichen, für Einsteiger/innen und erfahrenen Pädagogen und Pädagoginnen. Die Gebühr pro Seminar beträgt einheitlich 29,00 € ohne Verpflegung.

In vier Modulen und dem Lehrtraining der kollegialen Beratung erlernen (zukünftige) Lehrende die pädagogischen und didaktischen Aspekte einer erfolgreichen Lehrtätigkeit:

Modul 1: Das Lernen und die Lernenden (8 UStd.)

Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden (8 UStd.)

Modul 3: Soziale Interaktion im Kurs (8 UStd.)

Modul 4: Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit (16 UStd.)

Abschluss und ggf. Zertifikat: Lehrtraining/ Kollegiale Beratung (16 UStd.)

Modul 5: Digitales Lehren und Lernen (6 UStd.)

Wie bisher auch können die Module 1 - 4 sowohl einzeln als auch gebündelt in einem Kompaktseminar (Bildungsurlaub, 40 U-Std.) besucht werden.



Das Lernen und die Lernenden

Modulsystem „Lehren lernen“

Modul 1

Wie lernen Erwachsene? Welche Voraussetzungen und Erwartungen bringen sie mit? Was beeinflusst erfolgreiches Lernen? Und was bedeutet das für mich als Kursleiter/-in?

In diesem Modul geht es um die theoretischen Grundlagen zum Thema Lernen in der Erwachsenenbildung. Auf Basis dieses Wissens können Sie als Kursleitung die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmenden besser einschätzen.

Das erste Modul der Grundqualifikation "Lehren lernen" vermittelt die theoretische Basis für die Module 2, 3 und 4. Es ist deshalb empfehlenswert, mit diesem Modul zu beginnen.

Kurs-Nr. 18014

05.12.2026

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 29,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Die Rolle des/der Lehrenden

Modulsystem „Lehren lernen“

Modul 2

Wer bin ich, wenn ich Kurse leite? Was zeichnet eine/n gute/n Kursleiter/in aus? Was kann ich gut? Was will ich verbessern?

In diesem Modul beobachten und hinterfragen Sie Ihr Auftreten und Ihr Selbstverständnis als Kursleitung. Sie erfahren, welchen Einfluss die Beziehung zwischen Kursleitung und Teilnehmenden auf einen erfolgreichen Lernprozess hat und wie Sie diese gestalten können. Sie gewinnen Impulse für Ihre eigene Entwicklung als Lehrende/r.

Darüber hinaus verorten Sie Ihre Lehrtätigkeit innerhalb der Struktur und den Aufgaben der niedersächsischen Erwachsenenbildung.

Kurs-Nr. 18015

20.02.2027

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 29,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Soziale Interaktionen im Kurs

Modulsystem „Lehren lernen“

Modul 3

Gruppen sind dynamisch. Doch was bedeutet das? Wie kann ich als Kursleitung eine Gruppe begleiten und fördern? Und wie gehe ich mit Konflikten im Kurs um?

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie Gruppen unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse führen können. Sie erlernen, Gruppenprozesse zu erkennen und sind in der Lage, diese zu moderieren und zu begleiten.

Kurs-Nr. 18018

Termin demnächst auf unserer Homepage

1 Termin, 29,00 € ohne Ermäßigung

Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit

Modulsystem „Lehren lernen“

Modul 4:

Wie strukturiere ich meinen Kurs? Welche Methoden gibt es? Und welche sind gut? Wie finde ich nach dem Kurs heraus, was gut lief und was nicht? Und nicht zuletzt: Was zeichnet einen guten Ankündigungstext aus?

In diesem Modul steht die konkrete didaktische und methodische Planung Ihres Kurses im Mittelpunkt. Die Basis dafür wurde in den Modulen 1, 2 und 3 geschaffen. Ihnen wird praxisnah vermittelt, wie Sie ein Kurskonzept für Ihren Kurs aufstellen, das sich an Lernzielen orientiert und didaktische Kriterien berücksichtigt.

Nicht zuletzt lernen Sie einige Methoden kennen und erfahren, was bei der Auswahl von Methoden und Medien wichtig ist. Ist der Kurs zu Ende, möchten Sie als Lehrende/-r natürlich eine Rückmeldung von den Teilnehmenden erhalten:

Dazu werden Methoden für die (Selbst-) Evaluation thematisiert.

Inhalte:

- Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien
- Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
- Selbst- und Fremdevaluation
- Impulse für einen ansprechenden Ankündigungstext

Kurs-Nr. 18019

Termin demnächst auf unserer Homepage

2 Termine, 58,00 €

Digitales Lehren und Lernen



Modulsystem „Lehren lernen“

Modul 5

– Online-Seminar –

Welche digitalen Formate und Tools kommen für mich in Frage? Wie finde ich mich zurecht in der Welt des Live Online-Lehrens? Wie erstelle ich ein Quiz? Keiner sagt was und die Kamera ist aus: Wie schaffe ich es, gemeinsam „da“ zu sein? Wie kann ich im digitalen Veranstaltungsraum die Zusammenarbeit fördern und Ergebnisse sichern?

Nach vier Modulen, in denen es vorrangig um die pädagogische Grundqualifikation für Präsenzveranstaltungen ging, erweitern Sie Ihre Qualifikation, um in der bunten Welt des digitalen Lehrens und Lernens erfolgreich Dozent/in zu sein. Sie lernen durch das Format der Fortbildung nebenbei als Teilnehmer/in das Lernen in der digitalen Welt kennen, kommen ins Tun und Lernen Gleichgesinnte kennen.

Nach der Fortbildung wissen Sie wie Sie abwechslungsreich und teilnehmerorientiert live online unterrichten. Sie können ihr Wissen anwenden und z. B. Lernmaterial selbst erstellen und die Interaktion in der Lerngruppe fördern.

Wir starten mit einem fest terminierten Live-Online-Training mit sechs Unterrichtsstunden in der Gruppe. Sie können sich in Ihrer Lerngruppe und mit der/dem Dozierenden austauschen.

Weitere Details zu diesem Modul auf Anfrage. Es wird direkt über die AEWB gebucht.

Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer in Kooperation mit dem Medienzentrum

Das Medienzentrum der Stadt Salzgitter bietet über das Jahr hinweg mehrere kostenfreie Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer der Stadt Salzgitter. Ein abwechslungsreiches Spektrum von Workshops wird angeboten. Dabei orientieren sich die Kurse an den aktuellen Fragestellungen des medienpädagogischen Marktes.

Abrufangebot im Rahmen von SchiLF für Schulen in Salzgitter

KI in der (Grund)-Schule: Chancen und Anwendungsmöglichkeiten



4-stündiger Workshop für Lehrkräfte der Grundschulen in Salzgitter

Im interaktiven Workshop lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (Wie funktioniert KI?), erproben praxiserprobte KI-Tools zur Erleichterung des schulischen Alltags und entwickeln gemeinsam altersgerechte Anwendungsideen für den Einsatz von KI mit Schülerinnen und Schülern.

Zwei praxisorientierte Workshop-Phasen vermitteln aktuelles Wissen, methodische Grundlagen und konkrete Unterrichtsbeispiele. Erleben Sie, wie KI bereits heute Schulalltag und Lehren einfacher und kreativer macht und erhalten Sie zahlreiche Anregungen für die eigene Unterrichtspraxis.

Für Einsteiger und Interessierte – ohne Vorkenntnisse. Lernziele

Die Teilnehmenden verstehen die grundlegenden Funktionsweisen und Einsatzbereiche von Künstlicher Intelligenz im Bildungsbereich.

Kurs-Nr. 18055

2 Termine, gebührenfrei

Online-Seminar

Jessica Schattschneider

Kurs-Nr. 18055

2 Termine, gebührenfrei

Online-Seminar

Jessica Schattschneider

Für Dozentinnen und Dozenten:

KI im Einsatz für die Unterrichtsvorbereitung

In dieser Fortbildung erlernen Sie Schritt für Schritt mit vielen Beispielen und praktischen Übungen die Grundlagen Künstlicher Intelligenz. Sie erfahren, wie Sie KI zur Unterrichtsvorbereitung und im Unterricht einsetzen und welche KI-Tools Sie kostenfrei nutzen können. Ethische Aspekte werden in der Fortbildung ebenfalls erörtert.

Kurs-Nr. 18010

Mehr demnächst auf unserer Homepage

1 Termin, gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Stark in schwierigen Gesprächen: Professionelle Elternkommunikation für den Kita-Alltag

NEU

Herausfordernde Gespräche mit Eltern gehören zum Kita-Alltag – umso wichtiger ist eine klare, wertschätzende und souveräne Kommunikation. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie auch in schwierigen Situationen stark bleiben, professionell führen und eine vertrauensvolle Basis zu Eltern schaffen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Strategien und Werkzeuge kennen, die Sie unmittelbar in Ihrem Kita-Alltag anwenden können. Sie werden motiviert und befähigt, Konflikte konstruktiv anzugehen, Gespräche sicher zu moderieren und Ihre kommunikative Rolle als pädagogische Fachkraft zu stärken.

Ein Kurs für alle, die schwierige Gespräche nicht nur meistern, sondern ihnen gelassen und professionell begegnen möchten.

Kurs-Nr. 18115

10.09.2026

Donnerstag, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 72,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Özge Deviris

Lebensmittel unter der Lupe: Essbare Experimente zum Staunen und Forschen

NEU

Wie kommt es dazu, dass Rosinen in Sprudelwasser tanzen? Weshalb platzt Popcornmais? Und welche kleinen Geheimnisse stecken in unseren Lebensmitteln? Lebensmittel können viel mehr als satt machen – sie sind ideale Forschungsobjekte!

In diesem Kurs verwandeln Sie alltägliche Lebensmittel in spannende Experimente, die Kinder ins Staunen bringen. Mit essbaren, sicheren und schnell umsetzbaren Aktivitäten vermitteln Sie spielerisch naturwissenschaftliche Phänomene – und wecken ganz nebenbei Neugier für Ernährung, Forschung und Genuss.

Ein lebendiger Kurs voller Aha-Momente, verblüffender Effekte und Spaß am Entdecken. Begeben Sie sich auf die Spur der Frage: Wie schmeckt Wissenschaft?

Kurs-Nr. 18110

26.10.2026

Montag, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 72,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Özge Deviris

Stiftung Kinder forschen



Über die Stiftung Kinder forschen

Die gemeinnützige Stiftung Kinder forschen

engagiert sich für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) – mit dem Ziel, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit ihren Netzwerkpartnern vor Ort bietet die Stiftung bundesweit ein Bildungsprogramm an, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Die Stiftung Kinder forschen verbessert Bildungschancen, fördert Interesse am MINT-Bereich und professionalisiert dafür pädagogisches Personal. Partner der Stiftung sind die Siemens Stiftung, die Dietmar Hopp Stiftung, die Dieter Schwarz Stiftung und die Friede Springer Stiftung. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Unsere Volkshochschule bietet die Fortbildungen sowohl als offene Präsenzveranstaltungen als auch als gezielt nach Ihren Bedarfen gestaltete Inhouse-Schulung an.

Stiftung Kinder forschen: Wimmelnde Welten. Kleine Tiere — ganz groß – halbtags –



Sie kriechen, fliegen, krabbeln und graben sich durch die Erde, über Waldböden und Blumenbeete – bei Regen oder Sonnenwetter. Kleine

Würmer und Insekten üben auf Kinder eine große Faszination aus und bieten viele Lernanlässe: Wie behält man im Tierreich den Überblick und sortiert die vielen Arten? Was ist ein Schädling oder Nützling – und wer legt das fest? In dieser Fortbildung erhältst du Praxisimpulse, um die belebte Natur gemeinsam mit Kindern zu entdecken, beobachten und zu erforschen.

In der Fortbildung geht es vor allem um die Sensibilisierung rund um das Thema Insekten und andere kleine wirbellose Tiere. Über den wissenschaftlichen Aspekt der Sortierung wird das Bewusstsein für die Vielfalt der kleinen Krabbeltiere geschärft sowie deren Bedeutung im Ökosystem geklärt. Dafür wird die Perspektive gewechselt und die eigene Haltung hinterfragt, um daraus Ableitungen für einen bewussteren Umgang mit dem Thema und den Tieren zu schaffen. Dich erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus theoretischem Input, anregenden Praxisphasen, Reflexionsmöglichkeiten und dem Austausch mit anderen Teilnehmenden.



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

Kurs-Nr. 18150

30.09.2026

Mittwoch, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 43,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sabine Hacke

Stiftung Kinder forschen: Mit Mathe frische Luft schnappen - Praxisimpulse für draußen

NEU

– ganztags –



Auf welchem Gehweg-Muster kann ich am besten hüpfen? Stehen mehr Autos oder mehr Fahrräder in unserer Straße – und finde ich das gut?

Warum sind Fenster fast immer gerade und nie krumm? Du denkst, dass Mathematik nicht so dein Ding ist? Dann lass uns gemeinsam vor die Haustür gehen – dort warten spannende, oft unentdeckte Muster, Formen und Zahlen.

In dieser regionalen Fortbildung bekommst du viele Praxisideen, wie du mit Kindern im Freien spielerisch ins Beobachten, Zählen, Messen und Vergleichen kommst – und dabei ihre mathematischen Grundkompetenzen stärkst.

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

Kurs-Nr. 18152

03.12.2026

Donnerstag, 13:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 48,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Özge Deviris



Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen



– Online-Vortrag –

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt.

Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert?

Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen?

Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

Kurs-Nr. 19009

17.09.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Online-Vortrag

Helene Bubrowski, Michaela Wiegel

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3



– Online-Vortrag –

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

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

Teil 3 der Reihe KUNST IM OHR.

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

Kurs-Nr. 19010

23.09.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen



– Online-Vortrag –

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England.

Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden.

Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Kurs-Nr. 19015

30.09.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Heiner Schwarzberg

VORSORGE TREFFEN – SELBST BESTIMMEN!

Heute entscheiden.
Morgen absichern.



Ein Unfall, eine schwere Erkrankung oder das Alter können dazu führen, dass wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können.



Mit einer **Vorsorgevollmacht** bestimmen Sie selbst, wer Sie im Ernstfall vertreten darf.



Die Betreuungsstelle der Stadt Salzgitter informiert und berät Sie kostenlos rund um:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung



BERATUNG IM GESUNDHEITSAMT

Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung.

Paracelsusstr. 1-9, 38259 Salzgitter

Kontakt: Tel. 05341 8392470



BERATUNG IN DEN STADTTEILTREFFS

(TERMINVEREINBARUNG NICHT ERFORDERLICH)



Steterburg –
Lange Hecke 4,
38239 Salzgitter



Jeden 2. Dienstag
im Monat
11:00–12:00 Uhr



SeeViertel Treff –
Goethestraße 35,
38226 Salzgitter



Jeden 2. Mittwoch
im Monat
14:00–15:30 Uhr



Generationentreff –
Martin-Luther-Str. 22



Jeden 4. Montag
im Monat
10:30–11:30 Uhr



AWISTA AWO –
Kurt-Schumacher-Ring 4,
38228 Salzgitter



Jeden 2. Mittwoch
im Monat
11:00–13:00 Uhr



**Südstadtzentrum
Eichendorffplatz –**
Eichendorffplatz 9,
38259 Salzgitter



Jeden 2. Montag
im Monat
13:00–15:00 Uhr



Jeden 4. Donnerstag
im Monat
15:00–17:00 Uhr



BETREUUNGSSTELLE
DER STADT SALZGITTER



Informieren Sie sich rechtzeitig –
für mehr Sicherheit und Selbstbestimmung.

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?



– Online-Vortrag –

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeimt. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Kurs-Nr. 19017

05.10.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Heribert Hofer

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis



– Online-Vortrag –

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz.

Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Kurs-Nr. 19020

06.10.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Deutsch-jüdische und israelische Literatur



Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

– Online-Vortrag –

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zruya Shalev oder David Grossman auf

dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

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

Kurs-Nr. 19025

12.10.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?



– Online-Vortrag –

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität.

Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten.

Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.

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

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen.

Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

Kurs-Nr. 19030

13.10.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

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



– Online-Vortrag –

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten.

Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.

Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis

höhnnten, niemand wolle die Juden haben.

Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Kurs-Nr. 19035

18.10.2026

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Susanne Heim

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji



– Online-Vortrag –

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte.

Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene.

Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Kurs-Nr. 19040

25.10.2026

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI



– Online-Vortrag –

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

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

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

Kurs-Nr. 19045

28.10.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Ute Schmid



Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?



– Online-Vortrag –

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben.

Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Kurs-Nr. 19055

02.11.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Steffen Mau

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas



– Online-Vortrag –

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.

Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen?

Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander?

Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Kurs-Nr. 19060

04.11.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Joachim Grzego

Trump und die MAGA- Bewegung



– Online-Vortrag –

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump?

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

Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

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

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

Kurs-Nr. 19065

08.11.2026

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Wie einfach kann ein lebendes System sein?



– Online-Vortrag –

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen.

Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird.

Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können.

Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung.

Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Kurs-Nr. 19070

10.11.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Petra Schwillie

Franz Kafka und Prag



– Online-Vortrag –

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

Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte.

Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen.

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

Kurs-Nr. 19075

19.11.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Reiner Stach



Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe



– Online-Vortrag –

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus.

Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert.

Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert.

Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

Kurs-Nr. 19080

24.11.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Norbert Frei

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4



– Online-Vortrag –

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

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

Teil 4 der Reihe KUNST IM OHR.

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

Kurs-Nr. 19085

25.11.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme, Jochen Meister

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit



– Online-Vortrag –

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt.

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben.

Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums.

Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Kurs-Nr. 19090

29.11.2026

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Myles W. Jackson

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande



– Online-Vortrag –

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt.

Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitsserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität.

Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere.

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

Kurs-Nr. 19093

02.12.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Frank Uekötter

Keine Angst vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

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



– Online-Vortrag –

War das Leben in der Antike gemüthlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten.

Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Markschies arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt.

Kurs-Nr. 19095

04.12.2026

Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Dr. Christoph Markschies

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



– Online-Vortrag –

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten.

Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird.

Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag.

So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand.

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

Kurs-Nr. 19097

10.12.2026

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Mirjam Neumeister

Die Bischofskirche von Ostia



– Online-Vortrag –

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet.

Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier – einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur – Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können.

Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt.

Kurs-Nr. 19100

10.01.2027

Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Sabine Feist

Schönheit der Astrophysik



– Online-Vortrag –

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

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

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

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

Kurs-Nr. 19105

13.01.2027

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Dr. Andreas Müller

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht



– Online-Vortrag –

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet.

Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Kurs-Nr. 19110

20.01.2027

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß



Reisen erweitert den Horizont!

Schon die alten Universalgelehrten schätzten den Ausflug in die Fremde, denn sie wussten: Reisen bildet – und wer daheim bleibt, dem entgeht die Welt.

In diesem Sinne möchte die Städtische Volkshochschule Salzgitter Sie dazu einladen, auf ausgewählten Studienreisen Neuland zu erkunden und Ihr persönliches Wissen zu erweitern. Unter erfahrener Leitung lernen Sie Land und Leute, ihre Sprache sowie Kunst und Kultur an Originalschauplätzen kennen.

Um Ihnen ein Spektrum wohlorganisierter Bildungsreisen präsentieren zu können, arbeitet die VHS mit renommierten Reiseunternehmen zusammen, die ihre Veranstaltungen direkt über dieses Portal anbieten.

Reisen mit der VHS

- 38 Kurzreisen
- 38 Studienreisen
- 38 Spezial: erlebnis-vhs

Fachbereichsleitung und Beratung: Studienreisen

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

Foto: Bernd Hundertmark



Kurzreisen

Sardiniens Wildkräuter

An der unberührten Seite Sardiniens, der Costa Verde, können Sie mit einer Sardin Wildkräuter entdecken, gemeinsam sammeln und weiterverarbeiten. Im Februar können Sie dort z. B. Wilden Spargel finden und im November Myrthenlikör zubereiten oder wilde Fenchelsamen zum Tee sammeln.

Zeitraum und Preis werden individuell vereinbart. Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradili@gmx.de

Kurs-Nr. 45400

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

Studienreisen

Im November 2026: VHS-Studienreise nach Usbekistan

Noch in diesem Jahr bietet die Volkshochschule Salzgitter nach Nepal und Bhutan eine weitere Studienreise an.

Ziel ist vom 4. bis 13. November das mittelasiatische Usbekistan, eines der spannendsten Länder entlang der legendären Seidenstraße. Buchungen werden ab sofort entgegengenommen.

Kulturell ist Usbekistan stark geprägt vom Islam und von jahrhundertelangen Handels- und Gelehrtentraditionen. Städte wie Chiwa, Buchara und Samarkand beeindruckt mit prachtvollen Moscheen, Medresen, Mausoleen und lebendigen Basaren. Die großen Karawanenstädte der Seidenstraße wirken wie Kulissen aus den Märgen der 1001 Nacht. Kunstvolle Mosaik, blaue Kuppeln und die Gastfreundschaft der Menschen machen Usbekistan zu einem besonderen Erlebnis.

Aber auch die Natur kommt während der Reise nicht zu kurz. So steht die Kysylkum-Wüste ebenso im Programm wie Besichtigungen einer Teppichmanufaktur, einer Seidenproduktion, einer Farm und die Sommerresidenz des letzten Emirs.

Der Preis pro Person beträgt 2299,00 € im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag 319,00 €) und beinhaltet den Hin- und Rückflug ab Hannover über Istanbul nach Usbekistan, Halbpension in Mittelklasse-Hotels, die Rundfahrt in klimatisierten Bussen sowie den Schnellzug zwischen Taschkent und Samarkand.

Weitere Informationen gibt es bei Reisebegleiter Norbert Uhde unter Telefon: 05371 / 750 27 02 oder unter E-Mail: reisen.uhde@web.de.

Kurs-Nr. 22746

Norbert Uhde

Spezial: erlebnis-vhs



Meine Region:

NEU

Ein Kunst-kultureller

Spaziergang für die Sinne

Erkunden Sie unter fachkundiger Führung ein "Best of" des Skulpturenweges in Salzgitter-Bad auf der "Straße des Friedens".

Bei dem ca. dreistündigen Spaziergang genießen Sie, wie sich Natur und Landschaft in der Formensprache der Kunst spiegeln, imposante Skulpturen malerisch in unsere Landschaft gebettet wurden und sich an jeder nächsten Wegesecke neue, wunderschöne Ausblicke eröffnen.

Bitte an geeignetes Schuhwerk denken. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Start: am Union-Sportplatz, Friedrich-Ebert-Straße 111, Salzgitter-Bad
Die Gebühr von 5,00 € wird vor Ort entrichtet.

Kurs-Nr. 13025

11.10.2026

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 5,00 € ohne Ermäßigung, Gebühr wird vor Ort entrichtet

Dieter Krüger

Eissporthalle
SALZGITTERSEE

26.09.2026
Saisonstart

Heiß auf Eis?
Bei uns bist Du genau richtig!

Aktuelle Informationen unter www.eissporthalle-salzgitter.de

eissporthalle_am_salzgittersee Eissporthalle am Salzgittersee



Kultur macht stark

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

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

Fachbereichsleitung und Beratung:

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

Kultur und Gestalten

- 40 Literatur
- 40 Malen, Zeichnen und Gestalten
- 42 Musik und Klang
- 43 Fotografie
- 47 Töpfern und Werken
- 48 Textiles Gestalten
- 49 Basteln, Kräuter und Kreatives



Foto: Andreas Parke

Literatur

Literarisches und Kulinarisches in der Stadtbibliothek

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

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

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

Kurs-Nr. 21009

24.11.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Stadtbibliothek

Barbara Henning

Kurs-Nr. 21010

26.11.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Stadtbibliothek

Barbara Henning

Malen, Zeichnen und Gestalten

Maltag – experimentieren mit Farbe und Freude

– Wochenendseminar –

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

In diesem Workshop lernen Sie verschiedenste Maltechniken Malen in Öl, Acryl und mit trockenen Farben wie Art-Pouring kennen.

Für Laien und für Könner, die selten zum kreativen Malen kommen.

Empfohlen: unempfindliche Kleidung sowie Verpflegung für den Tag.

Es entstehen nach Verbrauch zusätzliche Materialkosten von ca. 15,00 €, welche Sie direkt vor Ort mit der Kursleitung abrechnen.

Kurs-Nr. 23051

05.12.2026

Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) + Materialkosten ca. 15,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Julia Wally Wagner

Objekte aus Draht und Gips

– Wochenendseminar –

Entdecken Sie die Möglichkeiten eines besonderen Materials und setzen Sie Ihre eigenen Ideen kreativ um.

Nach einer kurzen Einführung lernen Sie den Umgang damit – und werden schnell merken: Alles lässt sich leicht umsetzen.

Alle Teilnehmenden arbeiten an ihrem eigenen Projekt und werden individuell begleitet.

Bitte mitbringen:

Zangen, Handschuhe, unempfindliche Kleidung sowie Verpflegung für den Tag.

Es entstehen nach Verbrauch zusätzliche Materialkosten von ca. 15,00 €, welche Sie direkt vor Ort mit der Kursleitung abrechnen.

Kurs-Nr. 23052

13.09.2026

Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 65,00 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer) + Materialkosten ca. 15,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Julia Wally Wagner



The Joy of Painting®

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

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

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

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

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

Bitte mitbringen: „Malkleider“, eine Papierküchenrolle, eine Packung Babyfeuchttücher, ggf. einen kleinen Imbiss und einen Karton (40 x 50 cm) zum Transport des fertigen Bildes. Ansonsten wird sämtliches Material gestellt.

The Joy of Painting®

NEU

Landschaftsmalerei nach BobRoss®:

„Purple Splendor“

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 23070

07.11.2026

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Horn

The Joy of Painting®

NEU

Landschaftsmalerei nach BobRoss®:

„Blue Ridge Falls“

– Wochenendseminar –

Kurs-Nr. 23073

23.01.2027

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stefan Horn



Aquarell-Malen auf Reisen

– Wochenendseminar –

Manchmal fehlt den eigenen Bildern das gewisse „Etwas“.

Oft sehen Bereiche im Bild langweilig und wenig ansprechend aus.

Durch neue kreative Techniken ist es möglich, schnell interessante und attraktive Bildlösungen zu finden. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude am Experimentieren, ein erfahrener bildender Künstler begleitet Sie, die neuen Maltechniken kennen zu lernen und auszuprobieren. Unser Hauptthema ist Natur-Malen auf Reisen.

Anfänger/innen werden in kleinen praktischen Übungen an die Aquarelltechniken herangeführt. Weitere Lerninhalte sind Grundkenntnisse über Papier und Farbqualitäten, Farblehre, Komposition sowie ein kleiner Überblick über die Geschichte des Aquarells.

Bitte mitbringen:

Aquarellpapier, Block- DIN A2/A3 ab 200 g/m, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Bleistift HB/2B, Radiergummi und sonstige vorhandene Materialien wie Wasserglas und Klebeband.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. 23096

Samstag, 05.09.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

Sonntag, 06.09.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 83,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alex Vasilev

Workshop "Aquarell Kompakt" – Landschaften

– für Jugendliche und Erwachsene –

– Wochenendseminar –

Manchmal fehlt den eigenen Bildern das gewisse „Etwas“.

Oft sehen Bereiche im Bild langweilig und wenig ansprechend aus.

Durch neue kreative Techniken ist möglich, schnell interessante und attraktive Bildlösungen zu finden. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude am Experimentieren, ein erfahrener bildender Künstler begleitet Sie, die neuen Maltechniken kennen zu lernen und auszuprobieren. Unser Hauptthema sind Landschaften.

Anfänger/innen werden in kleinen praktischen Übungen an die Aquarelltechniken herangeführt. Weitere Lerninhalte sind Grundkenntnisse über Papier und Farbqualitäten, Farblehre, Komposition sowie ein kleiner Überblick über die Geschichte des Aquarells.

Bitte mitbringen:

Aquarellpapier, Block DIN A 3 ab 200 g/m, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Bleistift HB/ 2B, Radiergummi und sonstige vorhandene Materialien wie Wasserglas und Klebeband.

Mitzubringen sind: Aquarellpapier, Block DIN A 3, Pinseln, Aquarellfarben, Bleistift HB / 2B, Klebeband

Kurs-Nr. 23097

Samstag, 07.11.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

Sonntag, 08.11.2026, 10:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 81,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Alex Vasilev



Meine Region

Ein Kunst-kultureller Spaziergang für die Sinne

NEU

– Wochenendseminar –

Erkunden Sie unter fachkundiger Führung ein "Best of" des Skulpturenweges in Salzgitter-Bad auf der "Straße des Friedens".

Bei dem ca. dreistündigen Spaziergang genießen Sie, wie sich Natur und Landschaft in der Formensprache der Kunst spiegeln, imposante Skulpturen malerisch in unsere Landschaft gebettet wurden und sich an jeder nächsten Wegesecke neue, wunderschöne Ausblicke eröffnen.

Bitte an geeignetes Schuhwerk denken.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Start: am Union-Sportplatz, Friedrich-Ebert-Straße 111, Salzgitter-Bad

Die Gebühr von 5,00 € wird vor Ort entrichtet.

Kurs-Nr. 13025

11.10.2026

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 5,00 € ohne Ermäßigung

Gebühr wird vor Ort entrichtet

Dieter Krüger

Kurse im Rahmen von „Salon Salder“

in Kooperation mit dem Fachdienst Kultur der Stadt Salzgitter im Schloss Salder

Salon Salder: Kreativ-Workshop für Erwachsene

NEU

Vom Chaos zur Ordnung

– Wochenendseminar –

Wie lässt sich Chaos in Worte und Bilder fassen? Mit kurzen kreativen Schreibimpulsen nähern wir uns zunächst individuell dem Thema und erkunden anschließend die Ausstellung im gemeinsamen Austausch. Im Anschluss gestalten wir Collagen als visuelle Spurensuche, bevor wir im kreativen Schreiben dem Gegenpol Ordnung nachgehen. Ein Workshop zwischen Ausdruck, Reflexion und Gestaltung.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über die Städtische Volkshochschule Salzgitter oder unter: 05341-4613 oder -4623 oder per Email: stephanie.borrmann@stadt.salzgitter.de

Kurs-Nr. 23080

11.10.2026

Sonntag, 11:30 - 14:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Lena Hammer

Kurs-Nr. 23082

14.11.2026

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Lena Hammer



Salon Salder: Dialogische Führung mit Lena Hammer

NEU

Chaos im Gespräch

– Wochenendseminar –

Was bedeutet Chaos in der Kunst, in unserem Alltag, in uns selbst? Gemeinsam mit den Besucher/innen nähern wir uns den Werken im offenen Austausch und erkunden persönliche wie gesellschaftliche Facetten von Unordnung, Zufall und Widerstand gegen das Ordnende.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über die Städtische Volkshochschule Salzgitter oder unter: 05341-4613 oder -4623 oder per Email: stephanie.borrmann@stadt.salzgitter.de

Kurs-Nr. 23084

18.10.2026

Sonntag, um 11:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Salder

Salon Salder für Kids: Kreativ-Workshop für Kinder ab 6 Jahren

NEU

Gemeinsam durchs Chaos!

– Wochenendseminar –

Was ist eigentlich Chaos und kann man es gemeinsam bändigen? Nach einer kindgerechten Entdeckungstour durch die Ausstellung spielen wir ein gemeinsames Chaos-Spiel. Mit kreativen Bastelaufgaben, kleinen Rätseln und viel Teamwork meistern wir knifflige Herausforderungen und bringen Schritt für Schritt Ordnung ins Durcheinander. Dabei sind Fantasie, Zusammenhalt und gute Ideen gefragt!

Kurs-Nr. 90155

20.09.2026

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Salder

Kurs-Nr. 90160

25.10.2026

Sonntag, 11:30 - 14:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Salder

Mosaik – leichtgemacht

– Wochenendseminar –

Mosaik-Kunst ist bekannt und geschätzt schon in der Antike, viele weltbekannte Künstler/innen schaffen auch in der heutige-Zeit großartige Werke.

In dem Kurs wird Ihnen leicht und verständlich beigebracht, wie Material und Werkzeuge genutzt werden, so dass Sie Ihre eigenen Kunstobjekte gestalten können. Aus vielen kleinen Stücken (Mosaik- / Glas-Steinchen, bunte Fliesen-Stücke, Glasperlen, Spiegel u. s. w.) werden wir glänzende Kunstwerke erschaffen. Unsere Objekte (Träger) können kleine Spiegelrahmen, Steinplatten, Keramiktöpfe, große Teller u. s. w. werden. Ziel des Kurses ist, dass jede/r Teilnehmende ein eigenes Mosaik herstellt.

Beispiele, Fotos und Mosaik-Bücher sind vorhanden. In dem Workshop sind Anfänger/innen sowie Kinder ab 11 Jahren herzlich Willkommen.

Zur Verfügung gestelltes Material: Mosaik-Material, Werkzeuge, Mosaik-Kleber, Fugenmasse, kleine Träger. In der Gebühr sind diese Materialkosten enthalten. Bitte mitbringen: eigene kleine passende Träger-Objekte.

Kurs-Nr. 23098

Samstag, 19.09.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 20.09.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 12 U-Std., 77,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alex Vasilev

Goldschmieden

... oder weißt Du, was eine Kugelanke ist?

– Wochenendseminar –

In einer voll ausgestattet Goldschmiedewerkstatt lernst du in einer kleinen Gruppe von 4 Teilnehmenden viel Spannendes über dieses alte Handwerk kennen und natürlich auch, was eine Kugelanke ist.

Unter individueller Betreuung lernst du den gesamten Prozess vom ersten Entwurf bis zum fertigen Schmuckstück kennen und fertigst dein ganz eigenes Schmuckstück.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Materialkosten von ca. 50,00 € extra nach Aufwand sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Kursort: Goldschmiede Antje Mokroß, Flothestraße 5, SZ-Lesse

Kurs-Nr. 26050

31.10.2026 - 07.11.2026

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 165,00 € ohne Ermäßigung + Materialkosten

Salzgitter-Lesse, Goldschmiede Antje Mokroß

Antje Mokroß

Kurs-Nr. 26050B

16.01.2027 - 23.01.2027

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 U-Std., 165,00 € ohne Ermäßigung + Materialkosten

Salzgitter-Lesse, Goldschmiede Antje Mokroß

Antje Mokroß

Mixed Match im Kunsthaus

NEU

– Wochenendseminar –

An den drei Abenden vermischen wir spielerisch verschiedenen Kunst- und Kreativtechniken:

Handdruck, Collage oder auch vielleicht ein kleiner Akzent mit Nadel und Faden...?

Es entstehen klein- und mittelformatige Kunstwerke oder auch Karten.

Mitzubringen sind: ein Set mit kleinen Tuben Künstler-Acrylfarbe, Schere und Klebstoff

Die Dozentin bringt ergänzende Materialien wie verschiedene Papiere, Druckstöcke und Malkarton mit. Die entstehenden Materialkosten von 8,00 € werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs-Nr. 26060

17.11.2026 - 01.12.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 39,60 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Antje Mokroß

Origami – Japanische Papierfaltkunst

– Wochenendseminar –

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können erstaunlich viele Formen kreiert werden. In diesem Kurs werden wir einige Dinge selber falten, unter anderem einen Kranich und einen Samurai-Diener. Origami eröffnet eine Welt voller Überraschungen und bereitet nicht nur Spaß, sondern fördert Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Origami ist so einfach für Groß und Klein und eignet sich sehr gut, um Geschenke zu verzieren. Nach diesem Crashkurs kann man sich auch ein Kranich-Mobile falten. Für maximal ein Kind in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers ist die Teilnahme kostenlos.

Kurs-Nr. 23340

07.11.2026

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Takashi Kunitomo

Kunstaussstellung zum Internationalen Mädchentag am 11. Oktober 2026:

„Mädchenwelten – Vielfalt statt Vorgaben“

Der Internationale Mädchentag findet seit 2012 jährlich am 11. Oktober statt. Initiiert wurde der Tag von den Vereinten Nationen mit dem Ziel auf verschiedene Diskriminierungsformen, von denen Mädchen betroffen sind, aufmerksam zu machen. Zu diesem Anlass findet in diesem Jahr zum zweiten Mal ein Kunstprojekt mit anschließender Wanderausstellung unter dem Motto „Mädchenwelten – Vielfalt statt Vorgaben“, organisiert durch den Mädchenarbeitskreis Salzgitter (MAK) der Kommunalen Kinder- und Jugendförderung des Fachdienstes Kinder, Jugend und Familie der Stadt Salzgitter, statt.

In der VHS im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad ist sie vom 02. November bis zum 11. November 2026 zu sehen.

Musik und Klang

Congas, Rhythmen der Karibik

– Wochenendseminar –

Lateinamerikanische Rhythmen werden von Congas und einer Vielzahl weiterer Perkussions-Instrumente wie Klanghölzer, Bongos, Guirro und Cowbell getragen.

Ihr Zauber weckt bei Vielen den Wunsch, zu tanzen und selbst zu trommeln.

Im Unterricht beschäftigen wir uns mit der speziellen Spieltechnik für Congas „floating hand“ und mit dem Zusammenspiel der einzelnen Instrumente.

Es werden afrokubanische und populäre Rhythmen erarbeitet, wir spielen sowohl im Ensemble als auch zur Musik vom Tonträger.

Instrumente stehen zur Verfügung, gerne können eigene Instrumente mitgebracht werden.

Kurs-Nr. 24011

05.12.2026

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

Cajon – Die Kiste rockt!

Trommelkurs für Anfänger/innen

(Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

– Wochenendseminar –

Die Cajon (spanisch: "Holzkiste; Schublade") ist eine vielseitig einsetzbare Trommel mit einer Schlagfläche aus Holz. Ihr Sound ist kurz und trocken mit einem ausgeprägten Bassanteil. Der "Cajonero" sitzt beim Spielen auf seinem Instrument. Ursprünglich von afrikanischen Sklaven aus Transportkisten entwickelt, wurde die Cajon in verschiedenen Musikstilen Lateinamerikas (vorwiegend in Peru und Kuba) eingesetzt. Seit den späten 1970er Jahren ist sie fester Bestandteil bei spanischen Flamenco-Gruppen und hat sich in den letzten Jahren als Alternative zum Schlagzeug in der akustischen Musik etabliert. Die Cajon eignet sich auch hervorragend zum rhythmischen Gruppenunterricht.

Nach einer Einführung in die verschiedenen Schlagtechniken üben wir einfache Rhythmuspatterns einstimmig und mehrstimmig. Außerdem wollen wir verschiedene Lieder aus dem Bereich Pop und Rock zur CD begleiten. Gerne gehe ich auf individuelle Wünsche ein. Es können Instrumente bei mir geliehen werden (Gebühr 5,00 €). Bitte spätestens eine Woche vorher Mitteilung per E-Mail an: lange.trommeln@web.de

Kurs-Nr. 24012

05.12.2026

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange



Fotografie

ATELIER 70: „Momente der Illusion“

Einführung in die Fotoausstellung von ATELIER 70 - Vortrag mit anschl. Eröffnung und Erläuterung der Ausstellung

– Ausstellung –

Das Jahresthema 2026 der Fotoarbeitsgemeinschaft ATELIER 70 steht unter dem Motto „Momente der Illusion“. In der Fotografie sind sie wie kleine Zaubertricks, die unser Gehirn für einen Wimpernschlag austricksen können. Und genau darin liegt die spannende Magie fotografischer Gestaltung. Unter Einsatz perspektivischer Täuschungen, langen Belichtungszeiten für Zeit-Illusionen, Reflexionen und Spiegelungen sowie Doppelbelichtungen und anderer Mittel erschaffen die Fotograf/innen visuelle Welten, in denen die „Momente der Illusion“ Gestalt annehmen. So können Personen aus unserer Zeit mit Vorfahren aus ferner Vergangenheit korrespondieren, transparente Körper zu traumhaften Posen verschmelzen. Inszenierte Realitäten und surreale Räume, die so gar nicht existieren, und weitere verblüffende fotografische Zaubertricks erwarten Sie.

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

Die Eröffnung der Ausstellung ist am Donnerstag, den 03. September 2026, um 19:00 Uhr in der VHS-Fotogalerie in Salzgitter-Lebenstedt, Thiestr. 26 a.

Ausstellungsdauer: 03. September 2026 bis 12. November 2026

Öffnungszeiten: Die Öffnungszeiten und die aktuell gültigen Zugangsbestimmungen entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS www.vhs-salzgitter.de.

Kontakt zu ATELIER 70 erhalten Sie unter www.atelier70.de

Kurs-Nr. 25010

03.09.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Lothar Siems

Bodypercussion

– Wochenendseminar –

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich intensiv mit Rhythmus auseinandersetzen wollen. Zielgruppe sind zum Beispiel Chöre bzw. Chormitglieder oder Band-Musiker/innen aller Stilrichtungen wie Gitarrist/innen, Pianist/innen, Schlagzeuger/innen. Auch alle Nicht-Musiker/innen, die die vielfältige Welt des Rhythmus erleben wollen, sind herzlich willkommen!

Ohne Instrumente verbessern wir unsere rhythmischen Fähigkeiten durch Klatschen, Stampfen, Sprechen. Wir benutzen unsere Körper als Klangerezeuger, beschäftigen uns mit der eigenen Koordinationsfähigkeit und schärfen unsere Sinne für das Zusammenspiel in der Gruppe.

Wir erarbeiten ein Trommelstück aus der latein-amerikanischen Salsa mit verschiedenen Rhythmusbausteinen, Break und kleinen Solos nur mit unseren Stimmen und Klatschen!

Wichtige Aspekte des Workshops sind:

- Rhythmische Schulung durch Body-Percussion (klatschen, stampfen, sprechen)
- Üben von verschiedenen Rhythmus-Patterns durch call/response
- Auseinandersetzen mit der eigenen Koordinationsfähigkeit
- Timing-Übungen
- Rhythmus als Kommunikation und soziale Interaktion
- rhythmische Notation
- und natürlich – eigentlich als Wichtigstes – Trommeln und Klatschen aus Spaß an Musik und Bewegung

Kurs-Nr. 24013

31.10.2026

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

Afrikanisch Trommeln

– Wochenendseminar –

Wer von afrikanischen Trommelrhythmen begeistert ist, wer das Spiel auf der Djembe einmal ausprobieren oder seine Kenntnisse vertiefen möchte oder wer einfach Spaß an rhythmischer Musik hat, ist herzlich willkommen!

Zunächst beschäftigen wir uns mit der Spieltechnik der Djembe und den verschiedenen Sounds. Wir üben diverse Patterns, Grundsätze des Hand-to-Hand-Spiels und des Zusammenspiels mit anderen. Im Hauptteil wollen wir einen westafrikanischen Rhythmus mit Djembe und den Basstrommeln Kenkeni, Sanban und Dundun erarbeiten. Hierbei soll besonders die Melodie herausgestellt werden, die durch das Zusammenklingen der unterschiedlichen Basstrommeln-Stimmen erzeugt wird.

Gemeinsam mit den Begleitrhythmen der Djembe wollen wir alle Stimmen zusammen zum Grooven bringen und schließlich zu einem kompletten Song arrangieren.

Es stehen genügend Trommeln zur Verfügung, gerne können eigene Instrumente mitgebracht werden.

Kurs-Nr. 24014

31.10.2026

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

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

(inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bernd Lange

Dozent:

Bernd Lange ist seit 2000 als freischaffender Musiker und Musiklehrer tätig. Er unterrichtet Schlagzeug, afrikanische Trommeln, Cajon und Congas im Einzel- und Gruppenunterricht, leitet Schul-AGs und Fortbildungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche und unterrichtet musikalische Früherziehung an Kindergärten. Als Musiker spielt er Schlagzeug und Perkussion in mehreren Bands zwischen Pop/Rock und Weltmusik/Jazz, begleitet Chöre und einzelne Projekte für Live-Auftritte und Tonaufnahmen.



„Die Schönheit der TECHNIK“

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

– Ausstellung –

Mit der Ausstellung „Die Schönheit der TECHNIK“ präsentiert die Foto AG Bildwerk eine faszinierende fotografische Auseinandersetzung mit der Welt der Technik. In ästhetischen Bildern zeigen die Fotografinnen und Fotografen die oft verborgene Schönheit von Maschinen, Industrieanlagen, digitalen Strukturen und menschlicher Ingenieurskunst.

Von filigranen Schaltkreisen über monumentale Industriearchitektur bis hin zu abstrakten Kompositionen aus Kabeln, Licht und Metall – die Fotografien enthüllen Technik nicht nur als funktionales System, sondern als eigenständige ästhetische Welt. Die Bilder spielen mit Kontrasten zwischen Kälte und Wärme, Ordnung und Chaos, Präzision und Poesie. Technik ist weit mehr als nur Funktion. Sie ist eine eigene Form der Kunst – geprägt von Präzision, Licht und Struktur. Die Bilder sollen den Betrachter einladen, die technische Welt mit neuen Augen zu sehen: nicht nur als nützlich, sondern als überraschend schön.

Im Anschluss an die Ausstellungseröffnung haben Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, mit den ausstellenden Fotografinnen und Fotografen persönlich ins Gespräch zu kommen und mehr über die Entstehung der gezeigten Werke zu erfahren.

Ausstellungseröffnung: Montag, 28. September 2026 19:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Salzgitter-Bad im Kniestedter Herrenhaus

Dauer der Ausstellung: 28.09.2026 - 16.12.2026

Die Fotoarbeitsgemeinschaft und die Volkshochschule [Ort] freuen sich auf zahlreiche interessierte Gäste und einen inspirierenden Austausch über die Kunst der Fotografie.

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

Kurs-Nr. 25020

28.09.2026

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Foyer)

Marcus Nordmeyer

Fotoarbeitsgemeinschaft der VHS

ATELIER 70

Die Arbeitsgemeinschaft richtet sich an Fotointeressierte, die ihr technisches, kreatives und ästhetisches Wissen der Fotografie erweitern wollen und für die Blende, Verschlusszeit oder ISO keine Fremdwörter sind. In der Gemeinschaft werden fotografische Inhalte und Techniken erarbeitet, vermittelt und in der Gruppe umgesetzt. Zur Praxis zählen gemeinsame Fototouren und gemeinschaftliche praktische Übungen. Zu den elementaren Aufgaben der Arbeitsgemeinschaft gehört, die Wahrnehmung und das fotografische Sehen zu schulen und die Bildgestaltung zu optimieren. In Bildbesprechungen werden digitale und analoge Fotografien betrachtet und diskutiert. Dabei setzen sich die Teilnehmenden sowohl mit den Inhalten sowie mit Fragen der Farb- und Bildgestaltungslehre, der Umsetzung kreativer Vorstellungen als auch mit deren Problemlösungen auseinander. Die Ausarbeitung und die kreative Gestaltung mittels der digitalen Bildbearbeitung sind ebenfalls Gegenstand dieses Kurses. Für Fotograf/innen, die für sich die analoge Fotografie von der Aufnahme bis zum selbst entwickelten Film in Schwarzweiß und Farbe wieder entdeckt haben, steht ein professionell eingerichtetes Fotolabor zur Verfügung. Alle Interessierten sind uns herzlich willkommen. Unser Motto lautet: Voneinander lernen!

Ergebnisse der Arbeitsgemeinschaft ATELIER 70 sind unter www.atelier70.de zu sehen.

Kurs-Nr. 25040

10.09.2026 – 21.01.2027

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Lothar Siems

Fotoarbeitsgemeinschaft der VHS

Bildwerk

Die Foto-AG Bildwerk ist eine Arbeitsgemeinschaft für engagierte Fotoamateure/innen, die ihre Fähigkeiten über die Grundkenntnisse hinaus erweitern wollen. Gemeinsames Fotografieren steht dabei im Vordergrund.

Fotoexkursionen in die nähere oder weitere Umgebung, Aufnahmen im Studio wie auch experimentelles Erarbeiten neuer Themen und Techniken sind Inhalt unserer Arbeit. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.

Besonderer Wert wird auf die Weiterentwicklung von Bildgestaltung, technischer Umsetzung und Kreativität gelegt. Mit dem Austausch von Tipps und Anregungen sowie technischen und praktischen Ratschlägen rund um das Thema Fotografie und der dazu gehörenden Technik unterstützen wir uns gegenseitig.

Die Arbeitsgemeinschaft gestaltet die Themen und Inhalte ihrer Arbeit selbstständig, so dass jede/r Teilnehmer/in seine/ihre Wünsche einbringen kann. Außerdem bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, eigene Bilder in themenbezogenen Ausstellungen zu präsentieren. Für die Mitarbeit in unserer Arbeitsgemeinschaft spielt es keine Rolle, welche Kamera Sie bevorzugen. Unser Anliegen ist Spaß am Fotografieren und Freude an besseren Bildern.

Kurs-Nr. 25050

Start: 07.09.2026

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

6 Termine, 12 U-Std., 52,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marcus Nordmeyer

Entdecke die Welt der Smartphone-Fotografie

– Wochenendseminar –

Möchten Sie beeindruckende und einzigartige Fotos mit Ihrem Smartphone aufnehmen?

Lernen Sie von Profis, wie Sie das volle Potenzial Ihrer Kamera nutzen können,

Dieser Kurs bietet:

- Expert/innenführung durch die Welt der Smartphone-Fotografie
- Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Fotografie und Bildgestaltung
- Praktische Übungen - live!

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Smartphone mit aufgeladenem Akku und ggf. Powerbank + Ladekabel

Kurs-Nr. 25055

28.11.2026

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Tanita Teichfischer





Smartphone-Fotografie Modul 1: Von der Theorie zur Praxis

Die Grundlagen der Smartphone-Fotografie – Für bessere Fotos

Entdecken Sie, was Ihre Smartphone-Kamera wirklich kann!

In diesem praxisnahen Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Fotos machen, die Eindruck hinterlassen – ganz ohne komplizierte Technik.

Ihr Nutzen:

- Machen Sie ab sofort bessere Fotos – im Urlaub, bei Familienfesten oder unterwegs.
- Lernen Sie, wie Belichtung, Fokus und Perspektive einfach gelingen.
- Erhalten Sie direktes Feedback zu Ihren Aufnahmen – individuell und verständlich erklärt.

Inhalte:

- Bedienung und Einstellungen Ihrer Smartphone-Kamera optimal nutzen
- Licht, Fokus & Belichtung gezielt einsetzen
- Grundlagen der Bildgestaltung: Motive finden & Szenen inszenieren
- Einfache Bildbearbeitung direkt am Smartphone
- Praktische Fotoübungen drinnen & draußen

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist ideal für Einsteiger/innen.

Bitte mitbringen: Geladenes Smartphone mit Kamerafunktion, Ladegerät – und Lust aufs Ausprobieren!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet.

Kurs-Nr. 25057A

Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag, 26.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

3 Termine, 10 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Harald Treder

Smartphone-Fotografie Modul 2: Bildkomposition & kreative Techniken – Für Fotos, die begeistern

– Wochenendseminar –

Sie kennen die Grundlagen und möchten mehr? In diesem Aufbaukurs werden Ihre Fotos richtig gut: Sie lernen fortgeschrittene Techniken, probieren spannende Stilformen aus und entwickeln ein Gespür für das besondere Bild.

Ihr Nutzen:

- Machen Sie Panoramen, die Weite wirklich spürbar machen.
- Porträts, auf denen Menschen natürlich und lebendig wirken – kein Glück mehr, sondern Können.
- Verstehen Sie durch Bildbesprechungen, warum manche Fotos sofort fesseln.

Inhalte:

- Fortgeschrittene Bildkomposition: Spannung, Tiefe und Balance gezielt einsetzen
- Panoramafotografie: Landschaften und Räume wirkungsvoll in Szene setzen
- Serienbilder: Bewegung einfangen und Momente festhalten
- Porträtfotografie: Licht, Abstand und Perspektive für ausdrucksstarke Gesichter
- Bildbesprechung in der Gruppe: Gemeinsam lernen, gezielt verbessern

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Smartphone-Fotografie oder Besuch von Kurs 1.

Bitte mitbringen:

Geladenes Smartphone mit Kamerafunktion, optional Ladegerät – und Neugier auf neue Techniken!

Kurs-Nr. 25057B

Freitag, 04.12.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 05.12.2026, 09:30 - 15:30 Uhr

2 Termine, 10 U-Std., 50,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Harald Treder

Kreative Blitztechnik

– Wochenendseminar –

Blitzen – was gern als Notbehelf bei zu wenig Licht ungenutzt angewendet wird hat sich dank moderner Blitzmessung und ausgefeilter Regeltechnik zu einem Bereich in der Fotografie entwickelt, der den Fotograf/innen völlig neue Perspektiven eröffnet. Aber auch der Einsatz von manuellen Blitzen wird in diesem Workshop gezeigt.

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

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

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

Kurs-Nr. 25059

14.11.2026

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 29,50 € ohne Ermäßigung

inkl. Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke

Bildung für alle –
für ein kleines Budget



Portraitfotografie mit Themenschwerpunkt High Key/Low Key

NEU

Menschen vor der Kamera - das ist das Kernthema dieses Kurses. Schwerpunktmäßig wird in diesem Kurs aber auch auf die Stilrichtungen Low Key und High Key im Portraitbereich eingegangen. Fotos in dieser Stilrichtung werden dann auch die praktischen Ergebnisse sein!

Insgesamt wird den Teilnehmer/innen das Thema „Portraitfotografie“ näher gebracht. Uns steht zum Fotografieren ein erfahrenes Model zur Verfügung. Inhaltlich beschäftigen sich die Teilnehmer/innen mit:

- Arbeiten und der Umgang mit einem Model
- Kommunikation mit dem Model
- Vorbereitung des Aufnahmesets
- gezielt die Stilrichtung Low, bzw. High Key umsetzen

Der Workshop startet am Mittwochabend Online mit dem Theorieteil „Portrait mit Themenschwerpunkt High Key/Low Key“. So sind alle vorbereitet auf den Praxisteil am Samstag.

Das verwendete Equipment (Licht, Hintergrund, etc.) wird erläutert und am Praxistag gemeinsam aufgebaut. Neben den Digitalfotograf/innen sind ausdrücklich auch Analogfotograf/innen erwünscht.

Der Kurs endet mit einem abschließenden Online-Termin zur Bildbesprechung der Ergebnisse des Praxisteils.

Was soll mitgebracht werden?

- Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer sollte seine eigene Kamera mit Blitzsynchronanschluss oder Blitzmöglichkeit dabei haben.
- Der Umgang mit der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.
- Als Objektive empfehlen sich Normalobjektive und leichte Teleobjektive.
- Akkus und Speicherkarten
- Verpflegung für den Tag

Fragen können vorab auch gerne an den Dozenten gestellt werden.

Eingeschlossene Leistungen:

- Modelhonorar (mit Vertrag zur Veröffentlichung der Fotos)
- Handout, um den Theorieteil des Workshops zu Hause noch mal durchzugehen
- Benutzung des gestellten Equipments (Blitze und Reflektoren)

Kurs-Nr. 25060

Mittwoch, 04.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (online)

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (in der VHS)

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (online)

3 Termine, 14 U-Std., 105,00 € ohne Ermäßigung inkl. Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Andreas Parke

Cyanotypie

- Wochenendseminar -

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

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

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

Mitzubringen sind:

- Dunkle Kleidung oder eine Schürze, falls es beim Beschichten (macht jeder selbst) doch einmal spritzt.
- 2-3 Bilddateien mit möglichst kontrastreichen Motiven, aus denen wir dann die Schwarz-Weiß-Negative erzeugen (Max. A5).
- Verpflegung für den Tag

Kurs-Nr. 25061

21.11.2026

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 32,50 € ohne Ermäßigung

inkl. Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Andreas Parke

Die Fotowerkstatt

NEU

- Wochenendseminar -

Was ist die Fotowerkstatt? In meinen Kursen werde ich immer angesprochen, das eingesetzte und teilweise selbst gebastelte Fotoequipment mal zusammenfassend in einem Kurs vorzustellen.

Nun ist es soweit: In diesem Kurs wird nützliches „Low Budget“ Fotoequipment vorgestellt und der Einsatz demonstriert. Praktisches Arbeiten damit und Ausprobieren gehört für die Teilnehmer/innen dann auch dazu. (Anregungen für den eigenen Nachbau).

Anwendungsgebiete kommen aus denen des Dozenten: Portrait-, Makro und Table-Top/ Stillleben. Hier kommen hier auch die Ideen und Lösungen her. Beispiele sind:

- Licht, Lampen und Beleuchtungen
- Hintergründe und deren Befestigung
- Fernsteuerungen

Ein weiteres Thema werden nützliche Foto-Apps sein, die für die verschiedensten Anwendungen empfehlenswert sind.

Was soll mitgebracht werden?

Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer sollte seine eigene Kamera (DSLR, DSLM oder auch Bridge Kamera). Anmerkung: Der Umgang mit der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.

Als Objektive empfehlen sich Zoomobjektive und Makroobjektive (oder Makrovorsätze).

Geladene Akkus und Speicherkarten bitte nicht vergessen.

Fragen können vorab auch gerne an den Dozenten gestellt werden.

Kurs-Nr. 25063

31.10.2026

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 30,50 € ohne Ermäßigung inkl.

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Andreas Parke

Grundlagen derameratechnik und der digitalen Fotografie

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs findet für alle Anfänger/innen der Fotografie, die ihre Kamera besser kennenlernen und fotografieren lernen wollen, statt. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist der Besitz einer eigenen digitalen Kamera, vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkameras.

Sie lernen in diesem Kurs etwas über:

- die Einstellmöglichkeiten an der Kamera
- Auswirkung der Einstellungen auf mein Bildergebnis
- Zusammenhänge der Einstellungen verstehen und einsetzen
- freies, praktisches Anwenden der unterschiedlichen Einstellmöglichkeiten / Parameter.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera sowie die Bedienungsanleitungen Ihrer Gerätschaften mit!

Bei entsprechender Wetterlage probieren wir im Freien, Gelerntes anzuwenden.

Kurs-Nr. 25070

07.11.2026

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Tanita Teichfischer

Basiskurs I: Grundlagen der Digitalfotografie

Digital fotografieren kann jeder. In diesem Kurs für Einsteiger/innen lernen Sie, wofür einige Knöpfe an Ihrer Kamera nützlich sind, aber auch, was sich hinter den Begriffen Brennweite, Blende, Zeit, Schärfentiefe, Weißabgleich usw. verbirgt, wofür die Motivprogramme genutzt werden können und welches Kamerazubehör Sie benötigen. In einer gemeinsamen Exkursion wenden Sie das Erlernte an.

Vier Abende und eine Fotoexkursion sonntags. Der Sonntagstermin wird erst im Kurs endgültig festgelegt.

Kurs-Nr. 25071

01.09.2026 - 22.09.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Marianne Kalnins





Basiskurs II: Kreativ die Fotos gestalten

Wie kann ich die erlernten Handgriffe an der Kamera am besten in gute Aufnahmen umsetzen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Basiswissen und schärfen dabei Ihren Blick für Motiv und Gestaltung. Sie verbessern Ihre Ergebnisse, sodass Sie sich mit Ihren Bildern anderen leichter mitteilen können. Vier Abende und eine Fotoexkursion sonntags. Der Sonntagstermin wird erst im Kurs endgültig festgelegt.

Kurs-Nr. 25072

29.09.2026 - 03.11.2026
Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Termine, 16 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Marianne Kalnins

Basiskurs III: Fotos ohne Automatik

Der Kurs richtet sich an Fotoamateure, die ihre Grundkenntnisse erweitern und verbessern wollen. Es werden Aufnahmetechniken praktisch erprobt, die nicht mit der Automatik durchgeführt werden können. Die manuelle Kamerasteuerung ermöglicht es, den größten fotografischen Freiraum zu bekommen, um sich stärker auf das Bildelement zu fokussieren. Vier Abende und eine Fotoexkursion sonntags. Der Sonntagstermin wird erst im Kurs endgültig festgelegt.

Kurs-Nr. 25073

08.12.2026 - 12.01.2027
Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Termine, 16 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Marianne Kalnins

S/W-Filme entwickeln

Die Nostalgie kehrt zurück... In diesem Kurs lernen Sie in unserem Fotolabor, wie man S/W-Filme fachgerecht entwickelt. Bitte einen eigenen, bereits voll fotografierten Film mitbringen. Zu den Kursgebühren entstehen noch Materialkosten.

Kurs-Nr. 25080

09.09.2026
Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., 12,60 € ohne Ermäßigung + Materialkosten
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Marianne Kalnins

"Fotoprint DIY": Fotos selbst herstellen

Do it yourself

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst vom entwickelten Film Fotos im Labor herstellen können, und wie Sie mit Tricks und Raffinessen mehr aus Ihren Aufnahmen machen. Zu den Kursgebühren entstehen noch Materialkosten.

Kurs-Nr. 25082

30.09.2026 - 28.10.2026
Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr
3 Termine, 12 U-Std., 50,50 € ohne Ermäßigung + Materialkosten
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Marianne Kalnins

Der kreative Foto-Pool: Fortgeschrittenenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon alle Fotokurse durchlaufen haben und immer noch ein wenig weitermachen möchten. Die Fähigkeit für kreative Bildgestaltung sollte gefördert werden. Auch soll die Themenfotografie bearbeitet werden, genauso wie einzelne besondere Aufnahmetechniken, Fotoprojekte und je nach Schwerpunkt der Themen auch analoge und digitale Fotografie.

Wir wollen uns flexibel im 14-tägigen Rhythmus treffen und nach Wunsch der Gruppe den Kurs gestalten. Bei Bedarf kann auch die S/W-Fotografie/ Labor bearbeitet werden. Ziel ist es, Erfahrungen zu sammeln und auszutauschen, um uns weiterzuentwickeln. Am ersten Abend beschließen wir gemeinsam unsere Vorgehensweise.

Kurs-Nr. 25085

02.09.2026 - 20.01.2027
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
8 Termine, 16 U-Std., 68,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Marianne Kalnins

Android-Smartphone – Leichter Einstieg

NEU

- Aktiv im Alter -

Kurs-Nr. 51831

Siehe Seite 103



Töpfern und Werken

TonArt – Wir treffen den richtigen Ton

(für Anfänger/innen und Fortgeschrittene)

Entdecken Sie Ihre kreative Seite im faszinierenden Töpferkurs der VHS Salzgitter unter der professioneller und erfahrener (An-)Leitung von Iris Stark.

Unser Töpferkurs wurde speziell entwickelt, um Ihnen die Grundlagen des Töpferhandwerks näherzubringen und gleichzeitig Raum für individuelle Kreativität zu schaffen. Ganz gleich, ob Sie Anfänger/in sind oder bereits Vorkenntnisse haben, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und neue Techniken zu erlernen.

Sie lernen die verschiedenen Werkzeuge und Techniken des Töpferns theoretisch und praktisch kennen, erweitern Ihr Wissen über Proportionen und Formen und schulen Ihre Konzentrationsfähigkeit. Die Arbeit mit Ton hat zugleich eine entspannende Wirkung und regt zu Achtsamkeit an, schult taktile Sensorik und Haptik. Sie lehrt Geduld, Ausdauer und, wie man mit Herausforderungen umgeht und Probleme löst. Dabei dürfen Sie sich kreativ durch Ihre eigene Kunst ausleben und – gemeinsam mit Menschen jeden Alters – in freundlicher und unterstützender Umgebung eine der ältesten Kulturtechniken der Welt erlernen. Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Kurs-Nr. 26015

20.08.2026 - 17.09.2026
Donnerstag, 17:30 - 20:30 Uhr
5 Termine, 20 U-Std., 114,00 € ohne Ermäßigung + Materialkosten
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Iris Stark

Kurs-Nr. 26017

27.10.2026 - 24.11.2026
Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr
5 Termine, 20 U-Std., 114,00 € ohne Ermäßigung + Materialkosten
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Iris Stark



VHS:
Vielfalt hat
Substanz

Töpfern

NEU

(für Anfänger/innen und Fortgeschrittene)

Tauche ein in die Welt der Keramik! Gönn dir eine kreative Auszeit und gestalte dein eigenes Unikat aus Ton.

In meinen Kurs lernst du einzigartige Kunstwerke aus Ton zu erschaffen. Beim freien Modellieren, auch Handaufbau genannt, wird der Ton ohne Drehscheibe in Form gebracht. Ich begleite dich dabei, zeige dir die Grundlagen des Töpfern und unterstütze dich mit Tipps und Techniken, die sich für unterschiedliche Ergebnisse eignen. Minimalistische Schalen, bunte Tassen oder eine ganz persönliche Kreation – rund, eckig, oval oder figürlich – alles ist möglich. Mit einer Auswahl an Werkzeugen und Glasuren gestaltest du kleine handgefertigte Unikate, die du am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen kannst.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs-Nr. 26020

26.10.2026 - 23.11.2026

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 114,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Crone

Für Kids:

Töpfern für Kids (8 - 12 Jahre)

Kurs-Nr. 90130

Kurs-Nr. 90135

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 17

Textiles Gestalten

Nähkurs für Anfänger/innen

Im ZickZack über den Karostoff und mit Vollgas in die Seitennaht...

Wer einmal die Bedienung einer Nähmaschine erlernt, wird feststellen, wie leicht Kleidung und Kleinigkeiten aus Stoff geschneidert werden können.

Schritt für Schritt erhalten Sie Anleitungen, wie Stoff zugeschnitten wird, wozu ein Schnittmuster dient, wie eine Naht nach der anderen zum Ziel führt und Sie dann sagen können: „Das habe ich selbst genäht!“

Als gelernte Schneiderin erleichtere ich allen Interessierten den Einstieg in das Nähen.

Der erste Termin dient der Vorbesprechung (17:00 - 17:45 Uhr).

Für die darauffolgenden Termine (15:00 - 18:00 Uhr) benötigen Sie eine Nähmaschine und alle zuvor besprochenen Materialien.

Kurs-Nr. 27020

06.11.2026 - 11.12.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

6 Termine, 21 U-Std., 88,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker

Nähkurs für Fortgeschrittene

Eine Leidenschaft, die Kleider schafft

Hier kann nach Herzenslust „gestichelt“ werden:

Unter professioneller Anleitung einer gelernten Schneiderin und Schnitttechnikerin lernen Sie Kniffe aus der Schneiderei, sowie die Möglichkeiten Ihrer Nähmaschinen kennen. Schnittmuster werden verständlich gemacht, beim Zuschneiden und Nähen gibt es genaue Schritt-für-Schritt-Erklärungen ebenso wie viele Tricks, die das Schneidern sehr erleichtern.

Es entsteht Funktionelles und Individuelles, Dekoratives und Zweckmäßiges beim Erlernen der verschiedenen Schneidertechniken, Anregungen und Beratung inklusive. Trauen Sie sich an Ihr Wunschprojekt heran oder wählen Sie aus einer Menge an Vorschlägen, die vorgestellt werden können.

Bitte bringen Sie eine eigene Nähmaschine mit.

Kurs-Nr. 27032

06.11.2026 - 11.12.2026

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 U-Std., 100,80 € ohne Ermäßigung

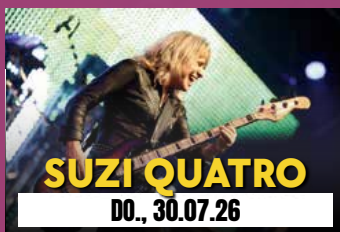
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker

SCHLOSS SALDER SALZGITTER

KULTUR SOMMER '26

22. JULI BIS 8. AUGUST



SUZI QUATRO

DO., 30.07.26



SCHILLER

FR., 31.07.26



MAX GIESINGER

SA., 01.08.26



DINOTASTIC

SO., 02.08.26



KAMRAD

DO., 06.08.26



CHRISTIAN STEIFFEN

FR., 07.08.26

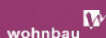


APOCALYPTICA

SA., 08.08.26

& VIELE MEHR

TICKETS UNTER WWW.KULTURSOMMER-SALZGITTER.DE



KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN



Auf WiederNähen

Workshop für Fortgeschrittene

– Wochenendseminar –

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

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

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

Ich begleite Sie unterstützend Schritt für Schritt bei Ihren Schneidervorhaben.

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

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

Kurs-Nr. 27090

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker

Kurs-Nr. 27092

Samstag, 05.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 06.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Manuela Alker

Dänischer Kreuzstich – Workshop 1

Kreuzstich für den Herbst

– Wochenendseminar –

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

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

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

Kurs-Nr. 27180

12.09.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Kurs-Nr. 27181

26.09.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Dänischer Kreuzstich – Workshop

2 A

Kreuzstiche für die Weihnachtszeit

– Wochenendseminar –

Im Workshop werden Kreuzsticharbeiten nach Mustern von Haandarbejdets Fremme vorgestellt.

Ziel ist es, eine Stickarbeit mit einem weihnachtlichen Motiv zu beginnen.

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

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

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

Kurs-Nr. 27184

07.11.2026

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 27,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Kurs-Nr. 27185

21.11.2026

Samstag, 13:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 27,50 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Christine Bohm

Für Kids:

Kreatives Arbeiten mit Filz – Wimpel gestalten

Kurs-Nr. 90120

Weihnachtsanhänger filzen – mit Keksausstechern

Kurs-Nr. 90125

Türkranz filzen – kreativ durch die Adventszeit

Kurs-Nr. 90140

Filzen im Stickrahmen – winterliche Motive gestalten

Kurs-Nr. 90145

Geburtstagskrone filzen – ein ganz persönliches Lieblingsstück

Kurs-Nr. 90150

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 17 und 18



Basteln, Kräuter und Kreatives

Korbflechten

– Wochenendseminar –

Entdecken Sie in unserem Workshop die traditionelle Kunst des Korbflechtens. Lernen Sie unter erfahrener Anleitung die Grundtechniken und fertigen Sie Ihren eigenen einzigartigen Korb an. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

Kurs-Nr. 23302

Termin folgt, demnächst auf unserer Homepage

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,40 € ohne Ermäßigung inkl. Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

N.N.

Salon Salder:

Kreativ-Workshop für Erwachsene

NEU

Vom Chaos zur Ordnung

– Wochenendseminar –

Wie lässt sich Chaos in Worte und Bilder fassen? Mit kurzen kreativen Schreibimpulsen nähern wir uns zunächst individuell dem Thema und erkunden anschließend die Ausstellung im gemeinsamen Austausch. Im Anschluss gestalten wir Collagen als visuelle Spurensuche, bevor wir im kreativen Schreiben dem Gegenpol Ordnung nachgehen. Ein Workshop zwischen Ausdruck, Reflexion und Gestaltung.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über die Städtische Volkshochschule Salzgitter oder unter: 05341-4613 oder -4623 oder per Email: stephanie.borrmann@stadt.salzgitter.de

Kurs-Nr. 23080

11.10.2026

Sonntag, 11:30 - 14:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Lena Hammer

Kurs-Nr. 23082

14.11.2026

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss Salder

Lena Hammer

Origami – Japanische Papierfaltkunst

– Wochenendseminar –

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können erstaunlich viele Formen kreiert werden. In diesem Kurs werden wir einige Dinge selber falten, unter anderem einen Kranich und einen Samurai-Diener. Origami eröffnet eine Welt voller Überraschungen und bereitet nicht nur Spaß, sondern fördert Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Origami ist so einfach für Groß und Klein und eignet sich sehr gut, um Geschenke zu verzieren. Nach diesem Crashkurs kann man sich auch ein Kranich-Mobile falten. Für maximal ein Kind in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers ist die Teilnahme kostenlos.

Kurs-Nr. 23340

07.11.2026

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Takashi Kunimoto

Mixed Match im Kunsthaus

NEU

– Wochenendseminar –

An den drei Abenden vermischen wir spielerisch verschiedenen Kunst- und Kreativtechniken:

Handdruck, Collage oder auch vielleicht ein kleiner Akzent mit Nadel und Faden...?

Es entstehen klein- und mittelformatige Kunstwerke oder auch Karten.

Mitzubringen sind: ein Set mit kleinen Tuben Künstler-Acrylfarbe, Schere und Klebstoff

Die Dozentin bringt ergänzende Materialien wie verschiedene Papiere, Druckstöcke und Malkarton mit. Die entstehenden Materialkosten von 8,00 € werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs-Nr. 26060

17.11.2026 - 01.12.2026

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 39,60 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Antje Mokroß

Vollmondwanderung (6 km)



in Zusammenarbeit mit dem Harzklub

Salzgitter

– Wochenendseminar –

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

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

Treffpunkt: Salzgitter-Lebenstedt am Stadtbad; Einkehr in Jims Beach Bar am Salzgitter-See.

Kurs-Nr. 16063

26.09.2026

Samstag, 19:00 - ca. 21:00 Uhr

1 Termin, 3,00 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Stadtbad,

Zum Salzgittersee 25

Beate Vitt

Gin Tasting

Kurs-Nr. 35104

Whisky-Tasting

Kurs-Nr. 35120

auf Seite 70

Basiskurs Bierbrauen

Kurs-Nr. 35105

Kurs-Nr. 35106

Aufbaukurs Hobbybrauen

Kurs-Nr. 35107

auf Seite 69

Unsere Familien-App

Unsere Familien-App bietet alle wichtigen Informationen für Kinder, Jugendliche und Familien in Salzgitter. Einfach den QR-Code scannen und die App kennenlernen.

Scan the QR Code and get to know the app.
Scannez le code QR et découvrez l'application.
Сканирайте QR кода и се запознайте с приложението.
Zeskanuj kod QR i poznaj aplikację.
Scanați codul QR și cunoașteți aplicația.
QR kodunu tarayın ve uygulamayı tanıyın.

امسح رمز الاستجابة السريعة وتعرف على التطبيق
کد QR را اسکن کنید و با برنامه آشنا شوید

Stadt Salzgitter • Fachdienst Kinder, Jugend und Familie
Familienservice • Kurt-Schumacher-Ring 4 • 38228 Salzgitter
E-Mail: familienservice@stadt.salzgitter.de

Salzgitter
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN



„VHS macht gesünder!“

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

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

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

Fachbereichsleitung und Beratung:

Paula Grüneberg
Telefon 0 53 41 / 839-36 44
paula.grueneberg@stadt.salzgitter.de

Björn Sedlak
Telefon 0 53 41 / 839-31 60
bjoern.sedlak@stadt.salzgitter.de

Gesundheit

- 52 Vorträge
- 53 Vorträge in Präsenz
- 53 Online Vorträge
- 55 Entspannung
- 56 Mentale Gesundheit
- 58 Tai Chi
- 58 Qigong
- 59 Yoga
- 61 Bewegung und Körpererfahrung
- 64 Zusammenarbeit mit Vereinen
- 66 Bildungsurlaube
- 67 Kochen
- 73 Backen



Foto: Wolfgang Runge

Vorträge



Die Patientenforen des Helios Klinikums Salzgitter bieten allen Interessierten die Möglichkeit, sich aus erster Hand über aktuelle medizinische Themen zu informieren. Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachbereichen erklären Krankheitsbilder, stellen moderne Behandlungsmethoden vor und geben wertvolle Tipps zur Gesundheitsvorsorge – verständlich, praxisnah und offen für Fragen. Eine perfekte Gelegenheit für alle, die sich über ihre Beschwerden informieren und mehr über moderne Therapien erfahren möchten. Die Veranstaltungen richten sich an Patientinnen und Patienten, Angehörige und alle, die sich für Medizin und Gesundheit interessieren.

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen sind über die VHS erforderlich, entweder schriftlich, per Mail oder online unter www.vhs-salzgitter.de. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.helios-gesundheit.de/salzgitter.

Wenn der Rücken an Halt verliert

NEU

Hilfe bei Wirbelbrüchen und Verschleiß der Lendenwirbelsäule

– Vortrag –

Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule zählen zu den häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen und können den Alltag stark beeinträchtigen. Häufig stecken Verschleißerscheinungen, Instabilitäten oder auch Wirbelbrüche dahinter – etwa infolge von Osteoporose oder nach Unfällen. Doch wie entstehen diese Probleme genau, und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Dank moderner Medizin müssen sich Betroffene heute nicht mehr mit den Schmerzen abfinden. Neben bewährten konservativen Therapien wie Physiotherapie und Schmerzbehandlung stehen auch innovative minimalinvasive Eingriffe zur Verfügung. Entscheidend ist dabei stets eine genaue Diagnose und ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept.

In ihrem gemeinsamen Vortrag geben die Experten Einblicke in Ursachen, Diagnostik und aktuelle Therapieverfahren rund um die Lendenwirbelsäule.

Referenten:

Dr. med. Thomas Wachtel, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie
PD Dr. med. Ingo Fiss, Facharzt für Neurochirurgie

Kurs-Nr. 30010

23.09.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus.

Kurs-Nr. 30011

29.09.2026

Dienstag, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter Lebenstedt, Helios Klinikum



VHS:
Wissen ist
Macht

Moderne Wege beim Prostatakrebs

NEU

Früherkennung, Diagnose, Therapie

– Vortrag –

Prostatakrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Früh erkannt, bestehen heute sehr gute Heilungschancen. Dennoch sind viele Betroffene zunächst verunsichert: Welche Vorsorgeuntersuchungen sind sinnvoll? Wie wird die Diagnose gestellt? Und welche Therapie ist im individuellen Fall die richtige?

Die moderne Medizin bietet eine Vielzahl an Behandlungsoptionen: von der aktiven Überwachung über schonende operative Verfahren bis hin zu innovativen medikamentösen und strahlentherapeutischen Ansätzen. Auch moderne minimalinvasive Techniken wie roboterassistierte Da-Vinci-Operationen oder die sogenannte Laser-Enukleation werden thematisiert. Bei der Laser-Enukleation wird überschüssiges Prostatagewebe schonend mithilfe eines Lasers entfernt, was insbesondere bei gutartiger Prostatavergrößerung eine effektive und zugleich gewebeschonende Behandlungsmöglichkeit darstellt.

In diesem Vortrag erhalten Besucher einen verständlichen Überblick über aktuelle Möglichkeiten der Früherkennung, Diagnostik und Behandlung von Prostataerkrankungen. Zudem werden Chancen und Grenzen der verschiedenen Therapieformen aufgezeigt.

Referent:

Doctor-Medic Dorin Popescu, Chefarzt der Klinik für Urologie

Kurs-Nr. 30012

10.11.2026

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Kurs-Nr. 30013

17.11.2026

Dienstag, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter Lebenstedt, Helios Klinikum



Vorträge in Präsenz

Rechnerisch Anders – Warum Lernen nicht für alle gleich funktioniert



Grundkompetenzen stärken statt Druck erhöhen bei Dyskalkulie und LRS – Hybrid-Veranstaltung –

Zahlen und Sprache gehören zu den wichtigen Bausteinen der Grundbildung und begegnen uns täglich – beim Einkaufen, Lesen, Schreiben, Planen und Lernen. Der sichere Umgang mit diesen grundlegenden Kompetenzen ist entscheidend für schulischen Erfolg, berufliche Perspektiven und gesellschaftliche Teilhabe. Häufig werden diese Probleme vorschnell als mangelnde Anstrengung oder fehlende Begabung interpretiert. Dabei können Dyskalkulie (Rechen-schwäche) oder LRS (Lese-Rechtschreib-Schwäche) vorliegen – schulische Teilleistungsstörungen, die den Erwerb dieser wichtigen Bausteine der Grundbildung erheblich erschweren und weitreichende Auswirkungen auf Selbstvertrauen, Motivation und soziale Teilhabe haben können.

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in aktuelle Erkenntnisse aus dem Forschungsprojekt „Rechnerisch Anders“ Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie der Erwerb dieser zentralen Bausteine der Grundbildung besser verstanden und unterstützt werden kann. Es wird deutlich, dass Lernschwierigkeiten nicht nur fachliche Probleme sind, sondern auch emotionale und soziale Folgen für Kinder und ihre Familien haben können.

Kurs-Nr. 60001

14.01.2027

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 13,10 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kristin Escher



Fokus Frauengesundheit – Wissen, das stärkt: Endometriose & Krebsfrüherkennung

NEU



In Zusammenarbeit mit dem Gleichstellungsreferat der Stadt Salzgitter

Sie möchten Ihren Körper besser verstehen, Warnsignale früh erkennen und informierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen?

Dann ist dieser zweiteilige VHS-Kurs genau das Richtige für Sie.

In jeweils 60 Minuten widmen wir uns zwei zentralen Themen der Frauengesundheit – verständlich, praxisnah und ohne Tabus; dazwischen machen wir eine kurze Pause mit der Möglichkeit zum allgemeinen Austausch:

Teil 1: Endometriose – erkennen, verstehen, handeln

Starke Regelschmerzen sind „normal“? Nicht immer. Wir beleuchten, was hinter Endometriose steckt, wie sich erste Anzeichen zeigen und welche Wege zur Diagnose und Behandlung führen.

Teil 2: Krebsfrüherkennung – Ihre Gesundheit aktiv schützen

Was bedeutet moderne Vorsorge heute?

Wer sollte wann welche Untersuchung wahrnehmen? Wir sprechen über die neuesten Empfehlungen zur Krebsfrüherkennung, die Bedeutung der HPV-Impfung und weitere sinnvolle Untersuchungen. Ziel ist, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Vorsorgeangeboten zu geben..

Das erwartet Sie:

- Verständliche medizinische Informationen
- Raum für Fragen und Austausch
- Praktische Impulse für den Alltag

Kurs-Nr. 30102

14.11.2026

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Dorothea Jungkamp

Die Dozentin ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Lehrbeauftragte an der HSB Hochschule Bremen

Mann im Blick – Männergesundheit im Fokus

NEU



In Zusammenarbeit mit dem Gleichstellungsreferat der Stadt Salzgitter

Die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern liegt laut dem Statistischen Bundesamt knapp fünf Jahre unter dem von Frauen. Dies ist laut Experten weniger auf biologische Faktoren zurückzuführen als vielmehr auf Gesundheitsrisiken sowie eine mangelhafte Teilnahme an Präventionsmaßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen. Welche Maßnahmen können Abhilfe schaffen? Was bedeutet eine Präventionsstrategie? Sie fragen, wir antworten und geben konkrete praktische Hinweise zur Verbesserung der Lage.

3 Module jeweils 1 Stunde

Modul 1 – Risiken reduzieren

Modul 2 – Verhalten modifizieren

Modul 3 – Agieren statt Reagieren – Vorsorge treffen

Kurs-Nr. 30104

03.09.2026 - 17.09.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

3 Termine, 4 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Paul Kokott

Online – Vorträge

Die Wechseljahre - ganzheitlich gesehen



SIGNAL IDUNA

Agentur Michael Brandes

In Zusammenarbeit mit Signal Iduna, Agentur Michael Brandes

– Online-Vortrag –

Wechseljahre – Zeit der Veränderung Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche? Die Wechseljahre bedeuten körperliche Veränderung und sind eine Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Wir Frauen befinden uns in einem Prozess des Wandels. Das Wissen um Zyklusveränderungen, ein aktiver Umgang mit den Symptomen, Informationen zur Behandlung mit bioidentischen Hormonen und das Verständnis der seelischen Botschaften ermöglichen uns ungeahnte Kräfte und Potentiale und einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entdecken.

Wechseljahre und Hormone – Klarheit statt Kopfkino

Aus ihrer tägl. Erfahrung weiß Frau Bentz um die Sorgen und Befürchtungen rund um das Thema Hormone und Wechseljahre. Sie führt in diese Lebensphase ein, räumt mit Vorurteilen auf, blickt aber auch ganzheitlich auf die verschiedenen Therapieansätze. Anschließend steht Sie für Ihre Fragen zur Verfügung.

Kurs-Nr. 30101

21.09.2026

Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei

Zoom

Petra Bentz

Ernährung verstehen – Beschwerden lindern



Für Frauen die unter Regelbeschwerden, Endometriose und Adenomyose leiden

– Frauenkurs –
– Online-Vortrag –

In diesem Online-Seminar erfährst du praxisnah und verständlich:

- bei welchen Lebensmitteln besondere Vorsicht geboten ist
- was du unbedingt beachten solltest, bevor du deine Ernährung umstellst – und
- wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst
- welche Lebensmittel und Verhaltensweisen deine Beschwerden spürbar positiv beeinflussen können

Profitiere vom wertvollen Fachwissen und der Erfahrung von Diätassistentin Annkatrin Seidler und erhalte Impulse, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst.

Kurs-Nr. 33004

08.09.2026

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 1,33 U-Std., gebührenfrei

Zoom

Annkatrin Seidler

Kurs-Nr. 33005

27.11.2026

Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 1,33 U-Std., gebührenfrei

Zoom

Annkatrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.

KI-Werkstatt Gesundheit



– Online-Vortrag –

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen – ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt – aber sie macht Sie mündiger.

Lernziele:

- Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen
- Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen
- Symptom-Tagebuch mit KI führen
- Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

Kurs-Nr. 51784

16.11.2026

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Arno Schimmelpfennig

Trink dich fit



Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck!

– Online-Vortrag –
– Wochenendseminar –

In diesem Workshop erfährst du:

- wie viel Flüssigkeit dein Körper wirklich braucht
- welche Getränke dich optimal unterstützen
- wie du spielerisch mehr trinkst – ganz ohne Druck
- wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden

Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

Kurs-Nr. 30135

26.09.2026

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Kurs-Nr. 30136

23.01.2027

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Kurs-Nr. 30137

10.11.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.

Protein Power-Mehr Stärke für den Körper



– Online-Vortrag –

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler/innen – sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn du Gewicht verlieren möchtest solltest du diesem Thema unbedingt deine Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Workshop lernst du:

- wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht
 - welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt
 - einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen
 - leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag
- Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

Kurs-Nr. 30142

09.09.2026

Mittwoch, 16:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!

Kurs-Nr. 30143

29.10.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Kurs-Nr. 30144

08.12.2026

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Kurs-Nr. 30146

12.01.2027

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.

Weniger Zucker - Mehr Power



– Online-Vortrag –

In diesem Workshop findest du heraus:

- warum wir so gerne zu Zucker greifen
- wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst
- gesunde und leckere Alternativen
- Strategien, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren

Für alle, die Heißhunger loswerden, Ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

Kurs-Nr. 30145

22.09.2026

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Kurs-Nr. 30148

26.11.2026

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.



Entspannung

Lerne Deine Emotionen zu regulieren!

NEU

Emotionsregulation und Stressreduzierung mit der Methode PEP®?

Ob beruflicher Druck, schwierige zwischenmenschliche Beziehungen oder gesundheitliche Sorgen ... das Leben ist vielfältig und fordert uns oft heraus! In diesem Workshop lernen.

Sie die PEP® Klopftechnik kennen und erfahren, wie Sie sich selbst helfen und stärken können.

PEP® ist eine von Dr. med. Michael Bohne entwickelte und von der MHH wissenschaftlich begleitete Therapie-Methode. Sie werden diese Methode durch gemeinsame Übungen nicht nur verstehen, sondern auch aktiv anwenden können. Sie können Ihre eigenen Themen einbringen und unmittelbar erfahren, wie die körperorientierte Klopftechnik bei Ihnen persönlich wirkt. PEP® ermöglicht Ihnen belastende Emotionen eigenständig zu bewältigen und stressige Situationen in Zukunft souveräner zu meistern. Nutzen Sie diese Chance, neue wirksame Strategien für Ihr Leben zu entdecken.

Bitte mitbringen: Stift und Notizblock

Kurs-Nr. 31010

03.09.2026

Donnerstag, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 14,10 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sandra Borm

Meditationstechniken und Entspannung

NEU

– Wochenendseminar –

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

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

Kurs-Nr. 31014

12.12.2026

Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 9,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker



Balance behalten – auch wenn es stürmt

In unserem hektischen Alltag ist es immer wieder eine Herausforderung bei uns selbst zu bleiben, uns zu spüren und zu entscheiden was wirklich wesentlich ist und sich gut für uns anfühlt. Die Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu halten ist nicht immer einfach.

In diesem Kurs werden wir durch leicht erlernbare Methoden und Strategien wieder mehr in unsere Mitte finden, Stress wird abgebaut, Blockaden können sich lösen und wir können den Zugang zu unserer eigenen Energiequelle wiederfinden. Inhalte des Kurses:

- Bewegungsübungen und Techniken zur Verbesserung des Körperbewusstseins
- Übungen zum Lösen von Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- Anregung des Energieflusses und Zentrierung wie z.B. Meridianbewegungen, Akupressur und Emotionale Stressreduktion (ESR), Stärkung des Vagus Nervs

Mitzubringen sind: Stift, Decke, bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 31015

25.11.2026

Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Sandra Borm

Kyudo im Garten



Japanisches Bogenschießen – einführende Grundübungen

– Wochenendseminar –

Kommen Sie in den Garten des Kniestedter Herrenhauses zu einer Einführung in das japanische Bogenschießen. Für diese alte, japanische Kunst ist das Erlernen einer besonderen Technik erforderlich. Über acht Bewegungsphasen werden Körperhaltung und Körperspannung präzise koordiniert. Das Training fördert Disziplin, Aufmerksamkeit, Konzentration und innere Ruhe. Kyudo ist für Frauen und Männer jeden Alters zur persönlichen Weiterentwicklung geeignet. Traditionell wird mit einem Langbogen aus Carbon, Holz und Bambus trainiert. Absolute Anfänger/innen üben anfangs allerdings nicht damit, sondern mit einem speziell hergestellten Übungsgerät. Aus Gründen der Sicherheit wird nur mit einem Übungsgerät zum Erlernen der Grundübungen gearbeitet.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Saal statt.

Kurs-Nr. 31020

29.08.2026

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 21,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Garten)

Paul-Ulrich Klinker



Klangmassage und Klangkörperreise

– Wochenendseminar –

Eine angenehme Klangschwingung bietet Raum zum Wohlfühlen und Entspannen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die rhythmischen Vibrationen lockern den Körper. Ihre sanfte Wirkungsweise macht die Klangmassage zu einer äußerst effektiven und ganzheitlichen Entspannungsmethode. In der Regel setzt bereits bei der ersten Klangmassage eine tiefe und wohltuende Entspannung ein. Die Klangmassage-Klangkörperreise ist zur Förderung von Entspannung geeignet und bietet Raum zum Wohlfühlen und sich wieder selber spüren.

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Technik und Wirkung der Klangmassage zu einer Anwendung über den Kurs hinaus. Um das Ganze wundervoll mit den sanften Klängen der Klangschale abzurunden, biete ich zum Schluss eine Klangentspannung in der Gruppe an.

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

Kurs-Nr. 31050

26.09.2026

Samstag, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 26,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklich

Kurs-Nr. 31051

26.09.2026

Samstag, 13:45 - 17:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 26,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Mücklich



Kleine Rituale für eine entspannte Mutterschaft

NEU

Zwei Samstagnachmittage für mehr Ruhe, Klarheit und neue Kraft – Wochenendseminar –

Mutter sein ist erfüllend – und oft auch fordernd. Zwischen Alltag, Verantwortung und ständiger Erreichbarkeit bleibt die eigene Kraft manchmal auf der Strecke. In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Rituale kennen, die helfen, zur Ruhe zu kommen, den Kopf zu entlasten und wieder mehr bei sich anzukommen. Im Mittelpunkt stehen kleine Übungen, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen – ohne großen Aufwand, aber mit spürbarer Wirkung.

Inhalte:

- kurze Entspannungs- und Atemübungen für zwischendurch
- kleine Rituale zum Abschalten und Kraft schöpfen
- Wege, mit innerer Unruhe und Gedankenkreisen umzugehen
- Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag
- Austausch in einer wertschätzenden Atmosphäre (freiwillig)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs richtet sich an Mütter, die sich selbst wieder mehr Raum geben und mit kleinen Schritten zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden möchten. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 31060

Samstag, 14.11.2026, 13:00 - 15:15 Uhr

Samstag, 28.11.2026, 13:00 - 15:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 48,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Linda Loreen Loose

Wellness-Auszeit – Entspannung und Beauty für Frauen

NEU

– Frauenkurs –

Gönnen Sie sich einen Abend nur für sich – Sie haben es sich verdient! Lassen Sie den Alltag hinter sich, entspannen Sie und genießen Sie bewusst Zeit für sich selbst.

Ob Hände, Füße oder Gesicht – für alles ist gesorgt. Eine erfahrene Kosmetikerin vermittelt Ihnen Wissenswertes rund um Pflege und Anwendung. Dabei lernen Sie hochwertige, besonders hautverträgliche Profi-Produkte kennen und können diese direkt ausprobieren.

Als kleines Extra erhält jede Teilnehmerin ein Portionsfläschchen mit modernem Kollagen – ein Genuss auch von innen. Abgerundet wird der Abend durch gesunde Snacks und eine entspannende Ausklangphase, sodass Sie sich erfrischt, gepflegt und rundum wohlfühlen.

Bitte mitbringen: 3 Gästetücher und Kuschelsocken

Kurs-Nr. 31086

18.12.2026

Freitag, 16:45 - 18:15 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 46,89 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Anke-Dorett Schwarz

Kurs-Nr. 31087

12.01.2027

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 46,89 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Anke-Dorett Schwarz

Kurs-Nr. 31088

10.11.2026

Dienstag, 20:15 - 21:45 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 46,89 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Anke-Dorett Schwarz

Kurs-Nr. 31089

16.09.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 46,89 € ohne Ermäßigung (inkl.

19 % Umsatzsteuer)

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Anke-Dorett Schwarz

Mentale Gesundheit

Meditation, Mitgefühl und Yoga

NEU

In diesem Kurs dürfen Sie zur Ruhe kommen, loslassen und einfach da sein. Es gibt keine Erwartungen und keinen Leistungsdruck. Wir lassen den Alltag hinter uns und schaffen gemeinsam einen Raum, in dem Stille, Achtsamkeit und gegenseitiger Respekt spürbar werden. Sie lernen, Ihre Körpersprache mit Ihren Gedanken und Gefühlen bewusster wahrzunehmen, zu beschreiben und – wenn Sie möchten – mit anderen zu teilen. Durch geführte und stille Meditationen, sanfte Körperübungen und verständliche psychosomatische Erklärungen entdecken Sie, wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind. Sie lernen, wie der Körper Ihr Leben prägt und wie frühere Erfahrungen Ihre heutigen Reaktionen beeinflussen. Mit dieser Einsicht verlieren Stress und Anspannung an Macht, und Gelassenheit, innere Ruhe und Mitgefühl können sich entfalten. Gemeinsam widmen wir uns grundlegenden Fragen wie: Wer bin ich? Was ist mein Ego, was mein Selbst? Dabei beziehen wir westliche und östliche Perspektiven auf Geist und Körper ein. Ihre eigenen Erfahrungen und Fragen aus dem Alltag sind ausdrücklich willkommen. Praktische Elemente wie achtsame Atmung, einfache Yogaübungen sowie stille Konzentration im Sitzen, Gehen oder Liegen – auch mit leiser Musik untermalt – unterstützen Sie dabei, innere Balance zu finden.

Der Kurs richtet sich an alle ab 16 Jahren, die sich für diese Themen interessieren. Bitte beachten Sie, dass er nicht für Personen mit akuten psychischen Erkrankungen geeignet ist. Gute Deutschkenntnisse sind wichtig, damit Sie gut folgen und sich einbringen können.

Für die praktischen Übungen bringen Sie bitte bequeme, warme Kleidung mit. Yogamatten können vor Ort ausgeliehen werden. Ein Sitzkissen ist hilfreich, aber auch ein Stuhl eignet sich gut zum Meditieren. Eine Decke, warme Socken und ein Getränk (z. B. Wasser oder Tee) sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

Kurs-Nr. 31085

04.11.2026 - 09.12.2026

Mittwoch, 17:15 - 18:45 Uhr

6 Termine, 12 U-Std., 56,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Reinhard Fabisiak



Interaktiver Workshop – Mentale Gesundheit und Kreativität

„Dichte den Stress weg und dichte dich gesünder“

– Wochenendseminar –

In der heutigen modernen Kommunikationsgesellschaft fühlen sich viele Menschen gestresst und überfordert. Wer seine Herausforderungen, Gefühle und Probleme niederschreibt, schafft Distanz zu dem Erlebten.

Dieser Prozess kann stark zu einer gesunden Stressreduktion beitragen. Rap kann und ist viel mehr als die uns bekannten Stereotypen aus den Medien. Es ist ein wunderbares Instrument, um einfach mit Musik und Dichtkunst zu beginnen. Überdies kann es dem eigenen Wohlbefinden dienen. Für alle, die nach einer neuen Methode zur Stressbewältigung suchen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die Begeisterung für Musik und eine Prise Offenheit für Neues besitzen.

Der Kurs wird von einem Wirtschaftspsychologen geleitet.

Kurs-Nr. 31030

08.11.2026

Sonntag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 22,60 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jörg Eckart Niemann

Interaktiver Workshop – Mentale Gesundheit und Smartphone

„Weniger ist mehr, nutze dein Smartphone smart“

– Wochenendseminar –

In der heutigen modernen Kommunikationsgesellschaft sind viele Menschen überfordert. Ständig online zu sein, führt dazu, dass wir uns permanent gestresst fühlen. Ein Blick im Urlaub auf den Arbeits-E-Mails-Ordner und schon ist die Erholung verflogen. Doch es geht auch anders.

Wie können wir selber Wege finden, um stressfreier mit dem technischen Fortschritt umzugehen? Dieser Workshop soll zu einem achtsamen Umgang mit dem Begleiter in der Hosentasche anregen.

Für alle, die nach Stressbewältigungsstrategien suchen im Umgang mit der medialen Dauerpräsenz.

Der Kurs wird von einem Wirtschaftspsychologen geleitet.

Kurs-Nr. 31045

15.11.2026

Sonntag, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 22,60 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jörg Eckart Niemann

Mehr Energie im Alltag

Raus aus dem Energietief –

rein in deine Kraft

– Wochenendseminar –

Fühlst du dich manchmal müde, angespannt oder innerlich blockiert – obwohl du eigentlich mehr Energie haben möchtest?

Oft versuchen wir, alles über den Kopf zu lösen. Wir denken nach, analysieren, planen – und kommen trotzdem nicht wirklich weiter. Denn dein Körper spielt dabei eine entscheidende Rolle: Gedanken, Gefühle und körperliche Spannung sind eng miteinander verbunden und beeinflussen, wie du dich fühlst und handelst.

In diesem Workshop lernst du, diese Verbindung bewusster wahrzunehmen und für dich zu nutzen. Mit einfachen Übungen aus Bewegung, Wahrnehmung und mentaler Ausrichtung erlebst du, wie du wieder mehr Zugang zu deiner eigenen Energie bekommst.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind: Bitte bringen Sie Schreibmaterial, Verpflegung und Getränke mit.

Kurs-Nr. 31090

10.10.2026

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 17,70 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, CJ Premium Sports Club

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31091

12.12.2026

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 17,70 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, CJ Premium Sports Club

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31092

12.09.2026

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 17,70 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, CJ Premium Sports Club

Corinna Jahn

Erfolgreich fit – Energie durch Körperintelligenz – Erlebnis-Workshop

Dein Schlüssel für mehr Kraft, Klarheit und Umsetzung im Alltag

– Wochenendseminar –

Fühlst du dich manchmal müde, blockiert oder innerlich ausgebremst – obwohl du eigentlich mehr willst? Viele Menschen versuchen, Probleme im Kopf zu lösen. Doch echte Veränderung beginnt oft ganz woanders: Im Körper. Er ist viel schlauer als dein Verstand. In diesem 4-stündigen Workshop erlebst du, wie innere und äußere Bewegung nicht nur deinen Körper stärkt, sondern auch deinen Kopf klärt, deine Energie anhebt und dich wieder ins Handeln bringt. Wie du die Signale deines Körpers erkennst und sie für dich nutzen kannst. Du lernst, wie Gedanken, Emotionen und körperliche Spannung zusammenhängen und wie du über diese Signale wieder in deine Kraft kommst. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung und Getränke.

Kurs-Nr. 31094

28.11.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 29,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, CJ Premium Sports Club

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31095

24.10.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 29,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, CJ Premium Sports Club

Corinna Jahn

Kurs-Nr. 31096

26.09.2026

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 29,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, CJ Premium Sports Club

Corinna Jahn



Bildung für alle –
für ein kleines Budget



Tai Chi

Tai Chi – 24er Pekingform

Sie lernen die beliebte 24er Pekingform des Tai Chi kennen – eine harmonische Abfolge fließender Bewegungen, die Körper und Geist in Einklang bringt. Schritt für Schritt entwickeln Sie einen festen Stand, sichere Schritte und ein feines Gefühl für Balance und Körperhaltung. Tai Chi verbindet Meditation in Bewegung mit Elementen traditioneller Kampfkünste. Durch ruhige, konzentrierte Übung fördern Sie Kraft, innere Ruhe und neue Energie für den Alltag.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Regelmäßiges Üben ist erforderlich, um die Bewegungsabläufe sicher zu erlernen und die wohltuende Wirkung voll zu entfalten.

Kurs-Nr. 31065

05.10.2026 - 21.12.2026

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 102,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

Tai Chi – 24er Pekingform Intensivkurs

Sie lernen in diesem Intensivkurs die beliebte 24er Pekingform des Tai Chi kennen – eine harmonische Abfolge fließender Bewegungen, die Körper und Geist in Einklang bringt. Schritt für Schritt entwickeln Sie einen festen Stand, sichere Schritte und ein feines Gefühl für Balance und Körperhaltung.

Tai Chi verbindet Meditation in Bewegung mit Elementen traditioneller Kampfkünste. Durch ruhige, konzentrierte Übung fördern Sie Kraft, innere Ruhe und neue Energie für den Alltag.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Regelmäßiges Üben ist erforderlich, um die Bewegungsabläufe sicher zu erlernen und die wohltuende Wirkung voll zu entfalten.

Kurs-Nr. 31066

08.10.2026 - 14.01.2027

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 102,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner

Qigong

Qigong Grund- und Aufbaukurs

– für Anfänger/innen –

„Tauchen Sie ein in die fließenden Bewegungen und die innere Ruhe des Qigong. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Qigong machen wollen und diejenigen, die bereits erste Erfahrungen gemacht haben und ihre Praxis vertiefen möchten. Wir üben die „8 Brokate“, eine traditionelle Qigong-Form, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch Meditationen im Sitzen und Stehen fördern wir die innere Balance. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Fokus-Training, mit dem Sie Ihren Energiefluss (Qi) im Körper besser wahrnehmen und lenken können. Erleben Sie, wie Qigong Ihnen hilft, Stress abzubauen, Ihre Energie zu steigern und einen Zustand des Flows zu erreichen. Nach Abschluss dieses Kurses steht Ihnen der Weg in unseren Qigong-Kreis offen.“

Kurs-Nr. 31100

07.10.2026 - 13.01.2027

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

8 Termine, 16 U-Std., 81,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner

Qigong – "permanent circle"

– für Fortgeschrittene –

„Tauchen Sie ein in die fließenden Bewegungen und die innere Ruhe des Qigong. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Qigong gemacht haben und ihre Praxis vertiefen möchten. Wir üben die „8 Brokate“, eine traditionelle Qigong-Form, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch Meditationen im Sitzen und Stehen fördern wir die innere Balance. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Fokus-Training, mit dem Sie Ihren Energiefluss (Qi) im Körper besser wahrnehmen und lenken können. Erleben Sie, wie Qigong Ihnen hilft, Stress abzubauen, Ihre Energie zu steigern und einen Zustand des Flows zu erreichen.“

Kurs-Nr. 31105

07.10.2026 - 13.01.2027

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

9 Termine, 18 U-Std., 91,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Michael Kaestner

Qigong – "permanent circle"

– für Fortgeschrittene –

Tauchen Sie ein in die nächste Stufe Ihrer Qigong-Praxis. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittenere Teilnehmer, die bereits am Qigong für Neueinsteiger und/ oder am Aufbaukurs teilgenommen haben und nun ihre Energiearbeit vertiefen möchten. Kursinhalte:

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

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

Kurs-Nr. 31109

06.10.2026 - 22.12.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 102,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner



VHS:
Wissen ist
Macht



„Bewegte Stille“ Qigong für Senioren/innen – Energie, Kraft und Gemeinschaft

– für Anfänger/innen –

„Entdecken Sie die sanfte Kraft des Qigong! Dieser speziell entwickelte Kurs richtet sich an Senior/innen, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf schonende Weise fördern möchten. Wir konzentrieren uns auf Übungen, die auch im Sitzen effektiv durchgeführt werden können, um allen Teilnehmern die Möglichkeit zu aktiven Teilnahme zu geben.

Kursinhalte:

- Die 8 Brokate im Sitzen: Wir erlernen und vertiefen die klassischen 8 Brokate, angepasst an die Bedürfnisse von Senioren, um die Energieflüsse im Körper zu
- Gezielte Beinmuskulatur-Stärkung: Durch sanfte, aber effektive Übungen kräftigen wir die Beinmuskulatur, um die Stabilität und Beweglichkeit im Alltag zu verbessern.
- Energie sammeln und Gesundheit fördern: Wir praktizieren Übungen, die darauf abzielen, die Lebensenergie (Qi) zu aktivieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen.
- Gesellschaft und Austausch: Neben den Übungen legen wir Wert auf eine angenehme Atmosphäre, in der Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und neue Kontakte knüpfen können.
- Meditation und Entspannung: Wir beenden jede Stunde mit einer kurzen Meditation oder Entspannungsübung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten, neue Energie zu tanken und die Freude an der Bewegung in einer unterstützenden Gemeinschaft zu erleben.

Unsere Übungen sind anpassbar an individuelle Bedürfnisse und Einschränkungen. Der Schwerpunkt liegt auf sicheren und schonenden Bewegungen sowie der Förderung von Gemeinschaft und sozialem Austausch.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten!

Kurs-Nr. 31110

06.10.2026 - 12.01.2027

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

9 Termine, 18 U-Std., 91,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

Yoga

Yoga im Garten

NEU

– Wochenendseminar –

Im schönen Garten des Kniestedter Herrenhaus erwartet Sie eine grüne Umgebung, in der bewusstes Üben und achtsame Entspannung möglich werden. Mit all unseren Sinnen können wir wahrnehmen, was in unserem Körper passiert, während wir auf eine sanfte Art Yoga praktizieren. Bei schlechtem Wetter üben wir im gemütlichen Yoga-Raum.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie dünne Socken und bringen Sie etwas zu trinken, ein kleines Kissen und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 31238

12.09.2026

Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,90 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus (Garten)

Nadine Becker

Lachyoga – gemeinsam Energie tanken

– Wochenendseminar –

Haben Sie schon einmal von Lach-Yoga gehört?

Sind Sie neugierig oder haben bereits an einem Kurs dieser Art teilgenommen?

Hier haben Sie die Möglichkeit, ohne Grund, Witz oder Ähnliches einfach frei aus dem Herzen zu lachen. Nicht auf Knopfdruck, aber mit Anleitung können Sie ins Lächeln kommen. Lachen und Lächeln lassen uns befreiter fühlen und schenken uns mehr Achtsamkeit, wodurch wir uns und unseren Körper bewusster wahrnehmen können. In diesem Kurs lernen Sie, die Theorie mit der Praxis zu vereinen und selbst zu erfahren: Lach-Yoga kann die Gesundheit fördern und macht Freude!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie feste Halbschuhe oder rutschfeste Socken und bringen ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 31239

29.11.2026

Sonntag, 14:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Kurs-Nr. 31240

06.12.2026

Sonntag, 14:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 10,60 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Lieblingsort von Stephen Raue



Es ist immer wieder schön an verschiedenen Orten in Deutschland zu sein. Hier der Rhein zwischen Rüdesheim und Bingen.

Ich biete im Programmbereich Gesundheit folgende Kurse an:

Kurs-Nr. 31272

Hatha-Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. 31276

Hatha-Yoga am Nachmittag

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yoga-Stil. Es wird statisch geübt und die Asanas wirken beruhigend, harmonisierend und bringen uns in unsere Mitte zurück. Der Fokus liegt auf dem Bindegewebe und den Gelenken, die dadurch geschmeidig bleiben. Yin Yoga ist besonders effektiv, um die tieferen Schichten des Bindegewebes unseres Körpers, die Faszien, zu stimulieren und zu trainieren. So kann das Qi, die Lebensenergie, wieder ungehindert fließen. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte bequeme, warme Kleidung tragen und eine Yogamatte, eine Decke sowie ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs-Nr. 31260

28.10.2026 - 20.01.2027

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 102,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Petra Winck

Yoga auf dem Stuhl

in Zusammenarbeit mit dem Seniorentreff

Lebenstedt

– Aktiv im Alter –

Bei diesem Kurs praktizieren wir einfache Yoga-Übungen auf dem Stuhl. Durch die sanften Bewegungen und die achtsame Beobachtung unseres Atems stärken wir unseren Körper und können uns gleichzeitig entspannen. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Bitte beachten Sie, dass der Kursraum nicht barrierefrei zugänglich ist. Zum Kurs tragen Sie am besten lockere, bequeme Kleidung. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. 31262

08.09.2026 - 06.10.2026

14:15 - 15:15 Uhr

Dienstag, 14:15 - 15:15 Uhr

5 Termine, 5 U-Std., 34,65 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Seniorentreff

Am Strumpfwinkel 24

Nadine Becker

Yoga für die Gelenke

– Wochenendseminar –

In diesem Workshop zeige ich Ihnen sanfte Yoga-Übungen, die unsere Gelenke mobilisieren. Sie sind besonders effektiv, um die Beweglichkeit zu stimulieren und zu trainieren. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

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

Kurs-Nr. 31264

21.11.2026

Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,90 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Kurs-Nr. 31265

16.01.2027

Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 15,90 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Beckenboden & Yoga

NEU

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie dünne Socken und bringen Sie etwas zu trinken, ein kleines Kissen und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 31266

28.08.2026 - 11.09.2026

Freitag, 15:00 - 16:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker



Kurs-Nr. 31267

03.12.2026 - 17.12.2026

Donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadine Becker

Fitness-Yoga

Fitness-Yoga ist eine Synthese aus zwei Bereichen - Fitness und Yoga -, die Yoga für Menschen aller Altersstufen und Fitnesslevels zugänglich macht. Während des Unterrichts werden Yoga-Asanas ausgeführt, beginnend mit den einfachsten und allmählich zu komplexeren übergehend. Statische Übungen wechseln sich mit dynamischen Bewegungen ab, wobei teilweise auch klassische Fitnessübungen eingesetzt werden. Der Atemtechnik wird große Aufmerksamkeit gewidmet. Fitness-Yoga hilft, die Beweglichkeit der Gelenke wiederherzustellen, die Körperhaltung zu verbessern, die Muskeln elastischer zu machen und Gewicht zu verlieren. Fitness-Yoga ist ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, eine Gelegenheit, die Konzentration zu entwickeln, Verletzungen zu vermeiden, den mentalen Zustand zu verbessern, das Selbstwertgefühl zu steigern und die Stressresistenz zu erhöhen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Trinkwasser, bequeme Sportkleidung und gute Laune mit.

Kurs-Nr. 31270

01.09.2026 - 12.01.2027

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 150,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Yolana Tykhonova

Hatha-Yoga am Vormittag

Aus den positiven Erfahrungen der Yoga-Übungen können Sie neue gesundheitsfördernde und lebenbejahende Gewohnheiten entwickeln. Wir befassen uns insbesondere mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ein Yogakissen mit.

Kurs-Nr. 31272

21.08.2026 - 15.01.2027

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 165,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Stephen Raue

Hatha-Yoga am Nachmittag

Aus den positiven Erfahrungen der Yoga-Übungen können Sie neue gesundheitsfördernde und lebenbejahende Gewohnheiten entwickeln. Wir befassen uns insbesondere mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ein Yogakissen mit.

Kurs-Nr. 31276

17.08.2026 - 18.01.2027

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 165,20 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Stephen Raue

Yoga in Thiede

In diesem Yogakurs stehen die Selbst- und Atemwahrnehmung, die Schulung von Beweglichkeit und Kraft durch Üben sanft bewegter Flows und statischer Haltungen sowie die Entspannung im Vordergrund.

Auch Balancehaltungen für die Übung unseres Gleichgewichts kommen nicht zu kurz.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, eine Yogamatte sowie ein kleines Kissen mitbringen.

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

Kurs-Nr. 31280

01.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

14 Termine, 28 U-Std., 131,60 €

Salzgitter-Thiede, Grundschule Steterburg,

Musikraum

Karin Komendera

Im Auge des Sturms

NEU

Yoga – Meditation – Kunst – Achtsamkeit

– Wochenendseminar –

Wenn alles gleichzeitig passiert und der Kopf nicht zur Ruhe kommt: Dieser zweitägige Workshop lädt Jugendliche und Erwachsene ein, bewusst innezuhalten und neue Klarheit zu finden.

Begleitend zur Ausstellung „Chaos“ im Salon Salder verbinden wir Yoga, Meditation und künstlerische Impulse. Es geht darum, sich selbst wieder besser zu spüren, Gedanken zu sortieren und dem eigenen Ausdruck Raum zu geben – ganz ohne Leistungsdruck oder Vorkenntnisse.

Geleitet wird der Workshop von Elisabeth Kilala Stumpf, die einen offenen Rahmen schafft, in dem jede/r den eigenen Zugang zu Ruhe, Kreativität und Achtsamkeit entdecken kann.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Falls möglich bitte Yogamatte, (Sitz-)Kissen und Decke, und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. 31281

Sonntag, 04.10.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Samstag, 10.10.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 10,67 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Salder, Städtisches Museum Schloss

Salder

Kilala Stumpf



Bewegung und Körpererfahrung

Internationales Tanzniveau trifft auf lebendige Unterrichtspraxis:

NEU

Mit Yurii Kharchenko gewinnen Sie einen Tanzdozenten, der künstlerische Exzellenz und pädagogische Erfahrung wirkungsvoll verbindet. Als ausgebildeter Tänzer und Choreograf mit Engagements u. a. an Theatern in New York sowie beim renommierten Virsky-Ensemble bringt er Bühnenkompetenz direkt in den Kursraum.

Sein Unterricht vereint Stilvielfalt – von Ballett über Jazz, Hip-Hop und Contemporary bis zu Standard- und Lateintänzen – mit einer klaren, körperlich orientierten Vermittlung, die Teilnehmende aller Altersgruppen sofort mitnimmt. Ob Einsteiger/in oder Fortgeschrittene/r: Hier entstehen Motivation, Ausdruck und Bewegungskompetenz mit spürbarem Mehrwert für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine Kursangebotsreihe, die nicht nur Tanz lehrt, sondern begeistert – getragen von internationaler Erfahrung, kreativer Energie und spürbarer Leidenschaft.

Tanzen hält jung – Musik & Bewegung für Menschen 50+

Bewegung, Musik und Lebensfreude: In diesem Kurs tanzen wir gemeinsam leichte Paar- und Gruppentänze zu beschwingter Musik aus verschiedenen Jahrzehnten. Die Bewegungen fördern Gleichgewicht, Koordination und geistige Aktivität – ohne Leistungsdruck und angepasst an die Bedürfnisse älterer Menschen. Auch kleinere Übungen im Sitzen sind möglich. Im Mittelpunkt stehen Spaß an Bewegung, ein freundliches Miteinander und die Freude am Tanz.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. 32001

03.09.2026 - 08.10.2026

Donnerstag, 17:45 - 18:30 Uhr

6 Termine, 6 U-Std., 51,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko

DanceFit – Tanz, Rhythmus & Power für Frauen

– Frauenkurs –

Du willst dich bewegen, Spaß haben und dabei etwas für deine Fitness tun? Dann ist DanceFit genau das Richtige! Mitreißende Musik trifft auf einfache Choreografien aus Latein, Jazz, Pop und Modern Dance – kein Leistungsdruck, kein Spiegelstress, nur gute Stimmung und ganz viel Bewegung.

Die Einheiten kombinieren Ausdauertraining, leichte Kräftigungsübungen und Stretching – tänzerisch, effektiv und mit einem Lächeln im Gesicht.

Kurs-Nr. 32002

03.09.2026 - 08.10.2026

Donnerstag, 18:30 - 19:15 Uhr

6 Termine, 6 U-Std., 51,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko

dafür! tanzen wir

Ein inklusives Tanzangebot im Rahmen der interkulturellen Woche

– Wochenendseminar –

Was bewegt dich? Was bringt dich zum Lächeln, zum Staunen, zum Innehalten?

In diesem besonderen Tanzkurs geht es nicht um Perfektion oder feste Schritte – sondern um Ausdruck, Begegnung und gemeinsames Lernen.

„dafür! tanzen wir ...“ versteht Tanz nicht nur als Bewegung, sondern auch als Bildungsraum: ein Ort, an dem wir voneinander lernen, Perspektiven erweitern und kulturelle Vielfalt bewusst erleben. Tanz wird zur gemeinsamen Sprache – offen, kreativ und verbindend.

Im Rahmen der Interkulturellen Woche schaffen wir einen Raum, in dem Vielfalt sichtbar und spürbar wird. Unterschiedliche Musikstile aus aller Welt, freie Improvisation und angeleitete Übungen verbinden sich mit Impulsen zu kulturellem Austausch, Reflexion und Teilhabe. So wird Bewegung zum Ausgangspunkt für kulturelle Bildung, Selbstbildung und gemeinsames Verstehen.

Was dich erwartet:

- Ein wertschätzender, barrierearmer Raum für alle
- Tanz als Ausdruck von Persönlichkeit, Kultur und Erfahrung
- Lernen durch Bewegung: neue Perspektiven, kulturelle Impulse und gemeinsamer Austausch
- Begegnung, Reflexion und gegenseitiges Verstehen
- Kreative Impulse und einfache Bewegungsangebote
- Freude an Bewegung – ganz ohne Leistungsdruck

Für wen?

Für alle, die Lust haben, sich zu bewegen, Neues zu lernen und Teil einer offenen, vielfältigen Gemeinschaft zu sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bring mit:

Bequeme Kleidung, Neugier – und dich selbst.

dafür! tanzen wir ...

Für Vielfalt. Für Bildung. Für Begegnung. Für das Miteinander.

Kurs-Nr. 32003

27.09.2026

Sonntag, 10:30 - 11:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 9,10 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko

Tanz! Wir bewegen

Generationen – Mit Kindern & Enkeln

Gemeinsam tanzen, spielen und bewegen – für Großeltern & Eltern mit Kindern (bis 8 Jahre)

– Wochenendseminar –

Dieser Kurs lädt Großeltern und Eltern dazu ein, gemeinsam mit ihren Kindern und Enkeln in Bewegung zu kommen und wertvolle Zeit miteinander zu erleben. In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre tanzen wir einfache Kreistänze, bewegen uns kreativ zur Musik und entdecken durch abwechslungsreiche Spiele die Freude an gemeinsamer Aktivität.

Kinder im Alter von bis zu 8 Jahren und ihre erwachsenen Begleitpersonen erleben eine bunte Mischung aus Bewegungsliedern, kleinen Tanzimpulsen und fantasievollen Spielideen. Dabei werden Koordination, Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung gefördert – ganz spielerisch und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund steht das Miteinander: gemeinsam lachen, sich ausprobieren, aufeinander eingehen und als Familie aktiv sein. Gleichzeitig entstehen viele Anregungen für zu Hause, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und auch dort für Bewegung und gemeinsame Momente sorgen.

Ein Kurs für alle Generationen, die zusammen tanzen, spielen und neue Energie schöpfen möchten.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung & rutschfeste Socken oder Turnschuhe

Kurs-Nr. 32004

05.09.2026 - 10.10.2026

Samstag, 10:00 - 10:45 Uhr

6 Termine, 6 U-Std., 54,60 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Yurii Kharchenko, Melitta Kharchenko

VHS:
in Balance
bleiben



Der HerzKreis – Raum für Atem, Herz und innere Verbindung

NEU

Im HerzKreis erwartet dich eine ruhige, kraftvolle Praxis aus 12 sanften Bewegungs- und Atemübungen. Der Atem führt dich dabei – er gibt den Rhythmus vor und hilft dir im Alltag bei dir selbst anzukommen. Mit jeder Übung entsteht mehr Weite im Brustraum, der Atem kann freier fließen und Spannungen dürfen sich lösen. So entwickelt sich Schritt für Schritt eine achtsame, freundliche Verbindung zu dir selbst – getragen von Ruhe, Klarheit und innerer Stabilität.

Der HerzKreis richtet sich an Menschen, die ihre Atem- und Herzgesundheit stärken möchten und gleichzeitig den Wunsch haben, sich selbst bewusster zu begegnen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Besonders geeignet ist der HerzKreis für Menschen ab der Lebensmitte – und für alle, die sich mehr Ruhe, Ausgleich und eine stärkende Verbindung zu sich selbst wünschen. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, können bei Bedarf jedoch auch im Sitzen praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Indoor-Schuhe sowie etwas zu trinken.

Kurs-Nr. 32030

02.09.2026 - 07.10.2026

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

6 Termine, 12 U-Std., 56,40 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Uwe Oestreich

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

– Wochenendseminar –

Möchten Sie etwas für sich tun – etwas, das Ihnen guttut? Dann lernen Sie die Feldenkrais-Methode kennen! Durch einfache und sanfte, bewusst ausgeführte Abläufe bauen Sie ein neues Bewegungsrepertoire auf, lösen Verspannungen und verbessern Ihre Beweglichkeit sowie Koordination. Entdecken Sie, wie Sie nicht nur körperlich beweglicher, stabiler und entspannter, sondern auch psychisch gelöst werden. Hiervon können Sie sowohl privat als auch beruflich profitieren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, bei Bedarf eine Matte und ein Getränk mit. Yoga-Matten sind vorhanden.

Kurs-Nr. 32035

07.11.2026

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 26,80 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Martina Reichelt

NEU

Kurs-Nr. 90005

Tanzbasis - kreativer

Kindertanz mit Haltung und Gefühl (6 bis 8 Jahre)

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 12

Finde deine Kraft in Bewegung und Stille – die Grundübungen der Kraft

NEU

Die Grundübungen der Kraft sind ein zentrales Übungsset aus dem Quan Dao Kung Fu – und laden Sie ein, Bewegung neu zu erleben: bewusst, gesammelt und kraftvoll.

In diesem Kurs verbinden wir fließende Bewegungen mit achtsamer Atmung und innerer Ausrichtung. So entsteht Schritt für Schritt eine lebendige Praxis, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. Die 12 dynamischen Atem- und Energieübungen fördern Vitalität, Konzentration und innere Ruhe – und stärken Ihre Standfestigkeit im Alltag wie im Beruf.

Was erwartet Sie?

Die Grundübungen der Kraft unterstützen Sie dabei, Ihre Absicht zu klären, Ihre Energie bewusst zu lenken und Ihren Geist zu fokussieren.

Die Bewegungen sind klar strukturiert und leicht erlernbar – ganz unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie ein verbessertes Körperbewusstsein, eine ruhigere Atmung und mehr mentale Klarheit wahrnehmen.

Ob als persönliche Ausgleichspraxis, zur Vertiefung Ihrer Achtsamkeit oder als Inspiration: Dieser Kurs bietet Ihnen einen kraftvollen und zugleich alltagstauglichen Weg zu mehr Präsenz und innerer Stabilität.

Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken oder Indoor-Schuhe tragen und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs-Nr. 32046

28.10.2026 - 02.12.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

6 Termine, 12 U-Std., 56,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Uwe Oestreich

Online-Power Fit Mix



– Online-Seminar –

Stressabbau durch Bewegung – Einmal Vollgas bitte. In diesem kurzen aber knackigen abwechslungsreichen Workout werden Formate wie Tabata, Zirkeltraining und HIIT Training abwechselnd durchgeführt, um den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen. Schwitzen und sich danach gut fühlen, das ist die Devise.

Mitzubringen sind: gute Internetverbindung, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk und Matte

Kurs-Nr. 32200

07.09.2026 - 09.11.2026

Montag, 19:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 5,33 U-Std., 53,00 €

Zoom

Annkatriin Seidler

Kurs-Nr. 32202

16.11.2026 - 21.12.2026

Montag, 19:30 - 20:00 Uhr

6 Termine, 4 U-Std., 41,00 €

Zoom

Annkatriin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom-Link erhalten Sie eine Woche vor Kursstart.



VHS:
Gemeinsam
in Vielfalt

Fitness nach der Arbeit

– Frauenkurs –

Diese vielseitige Ausgleichsgymnastik dient der Beweglichkeit, Dehnung und Muskelkräftigung. Das Fitnessprogramm wird unter Berücksichtigung wirbelsäulenschonender Übungen durchgeführt und wendet sich auch an Sportanfängerinnen. Sie erhalten Tipps für einfache Übungen, die Sie am Arbeitsplatz anwenden können und durch die sie langfristig gesund und fit bleiben können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 32205

14.09.2026 - 18.01.2027

Montag, 17:00 - 17:45 Uhr

13 Termine, 13 U-Std., 61,10 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau

Ulrike Strohbecke

Fit in die Woche

Mit diesem funktionellen Training starten wir locker und frisch in die neue Woche. Die einzelnen Übungen führen wir im Sitzen, im Stehen oder auf der Matte durch, teils mit und teils ohne leichte Kurzhanteln. Dabei werden effektiv alle Gelenke durchbewegt und die Muskeln trainiert. Durch die regelmäßigen Einheiten fördern wir nachhaltig unsere Gesundheit im Privat- und Berufsleben und stärken unser allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Bitte tragen Sie Sportkleidung, bringen Sie eine Yoga-Matte und zwei leichte Kurzhanteln oder alternativ zwei kleine Wasserflaschen mit. Ggf. kann noch ein kleines Kissen mitgebracht werden – macht das Sitzen etwas einfacher.

Kurs-Nr. 32208

17.08.2026 - 21.12.2026,

Montag, 09:00 - 09:45 Uhr

17 Termine, 17 U-Std., 79,90 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Astrid Heinrich



Beckenbodentraining

– Frauenkurs –

Ein gut funktionierender Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl und eine gute Haltung. Dieser Kurs vermittelt gezielte Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und des Haltungsaufbaus. Die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung werden sanft geschult und verschiedene Atemtechniken werden bewusst zur Unterstützung und Entspannung eingesetzt. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Yoga-Matte sowie ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs-Nr. 32210

07.09.2026 - 07.12.2026
Montag, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 75,20 €
Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Inge Wenke

Kurs-Nr. 32212

02.09.2026 - 02.12.2026
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine, 16 U-Std., 75,20 €
Salzgitter-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Inge Wenke

Fit in den Tag

Für eine aufrechte und gestärkte Körperhaltung trainieren wir nach einer gezielten Aufwärmphase unseren gesamten Körper von Kopf bis Fuß. So starten wir fit in den (Arbeits-)Tag und bleiben länger körperlich gesund.

Bitte Sportkleidung tragen, eine Matte, ein Handtuch und Trinken mitbringen.

Kurs-Nr. 32230

03.09.2026 - 08.10.2026
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr
6 Termine, 6 U-Std., 28,20 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Manuela Voll

Kurs-Nr. 32235

29.10.2026 - 17.12.2026
Donnerstag, 09:00 - 09:45 Uhr
8 Termine, 8 U-Std., 37,60 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Manuela Voll



Fitter Rücken

– Online-Seminar –



In diesem 30-minütigen Onlinekurs erwarten dich effektive Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung deiner gesamten Muskulatur, mit Fokus auf der Rückenmuskulatur. Durch gezielte Bewegungen und alltagstaugliche Tipps beugst du Verspannungen vor, verbesserst deine Haltung und förderst dein allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist ideal, um deinem Rücken regelmäßig etwas Gutes zu tun, ohne viel Zeit zu investieren.

Kurs-Nr. 32301

11.11.2026 - 16.12.2026
Mittwoch, 19:45 - 20:15 Uhr
6 Termine, 4 U-Std., 47,00 €
Zoom
Annkatrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurstermin.

Wirbelsäulengymnastik

Ziel dieser Gymnastik ist, die Wirbelsäule zu entlasten, um Beschwerden zu vermeiden. Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt. Durch richtige Übungen und Verhaltensmaßregeln soll eine individuelle, optimale Körperhaltung erreicht werden. Dies hilft unter anderem dabei, den Beruf nachhaltig gesund auszuüben. Im theoretischen Teil werden die wichtigsten Beschwerden, die an der Wirbelsäule entstehen können, besprochen.

Bitte Iso-Matte oder kleine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 32320

07.09.2026 - 14.12.2026
Montag, 09:00 - 09:45 Uhr
11 Termine, 11 U-Std., 60,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32325

07.09.2026 - 14.12.2026
Montag, 10:00 - 10:45 Uhr
11 Termine, 11 U-Std., 60,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32330

07.09.2026 - 14.12.2026
Montag, 11:00 - 11:45 Uhr
11 Termine, 11 U-Std., 60,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski

Kurs-Nr. 32335

07.09.2026 - 14.12.2026
Montag, 12:00 - 12:45 Uhr
11 Termine, 11 U-Std., 60,50 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Fredenberg, Fredenbergforum e.V.
Viktor Guschakowski



Fußreflexzonenmassage

NEU

– Wochenendseminar –

Die Fußreflexzonenmassage entspricht dem gegenwärtigen Trend, wieder mit ganzheitlichen Medizin zu heilen und so zu einer harmonischen gesunden Lebensführung zu finden.

Der gesamte Körper ist in Reflexzonen an den Füßen wiederzufinden.

Durch Massage der Reflexzonen können wir Zugang zu unseren Selbstheilungskräften finden und dem Körper bestimmte Impulse geben, besonders bei funktionalen Störungen wie z.B. Stressbelastungen, Kopfschmerzen, Verspannungen, und Verdauungsproblemen. Der Kurs bietet eine gründliche Einführung in den kulturellen Hintergrund der Fußreflexzonenmassage und die dazugehörigen Griffe und Techniken.

Bitte mitbringen: Weiche Unterlage / Matte, Decke und Kissen, Handtuch, Massagecreme oder -öl, Buntstifte!

Kurs-Nr. 32340

21.11.2026
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 8 U-Std., 42,40 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ralf Renner

Zusammenarbeit mit Vereinen Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

Bewegung in Sporthalle und Natur

Lernen Sie den Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V. kennen. Der Verein bietet seinen Mitgliedern nicht nur die Möglichkeit zur Teilnahme an den Sportarten, die in Kooperation mit der VHS angeboten werden, Kegeln, Bahngolf, Wandern und monatliche Kaffee-Nachmittage stehen ebenfalls auf dem Programm. Bei allen Sportangeboten stehen Spaß und Freude an der Bewegung sowie das Erlebnis in der Gruppe im Vordergrund. Menschen mit und ohne Behinderung können daran teilnehmen.

Internet:
www.rgv-salzgitter-bad.de

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

Telefon:
0 53 41 / 39 59 74



Mit Gymnastik beweglich bleiben – Aktiv leben

NEU

Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

„Wer rastet, der rostet“ – klingt wie ein alter Spruch, stimmt aber absolut. Bewegung ist der Schlüssel, um fit, mobil und stabil zu bleiben. In diesem Kurs geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, die eigene Kraft und Beweglichkeit auf sanfte Weise zu steigern. Durch gezielte Gymnastikübungen fördern wir die Mobilität, stärken die Muskulatur und verbessern die Stabilität des Körpers. Jeder Teilnehmer trainiert in seinem eigenen Tempo – es gibt keinen Druck, nur die Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Fortschritt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und Turnschuhen. Ein großes Handtuch und etwas zu trinken bitte ebenfalls mitbringen.

Kurs-Nr. 32702

15.01.2027 - 29.01.2027
Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr
3 Termine, 4 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, Gymnasium Salzgitter-Bad,
große Turnhalle
Martina Rath

Inklusives Sportkegeln für Freizeitkegler

NEU

Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

Bei uns stehen Bewegung, Gemeinschaft und Freude am Kegeln im Mittelpunkt – ganz unabhängig von körperlichen Voraussetzungen. Unser Angebot richtet sich ausdrücklich auch an Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die aktiv sein und den Kegelsport kennenlernen oder weiterentwickeln möchten.

Wir bieten Sportkegeln für Freizeitkegler in einer offenen und unterstützenden Atmosphäre. Übungen und Abläufe werden individuell angepasst, sodass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer im eigenen Tempo üben und Fortschritte machen kann.

Gerade Einsteiger können schnell erste Erfolge erleben: Die Grundlagen lassen sich gut erlernen, und Technik sowie Wurfbewegung können Schritt für Schritt verbessert werden – immer orientiert an den persönlichen Möglichkeiten.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich auszuprobieren und Teil unserer Gemeinschaft zu werden.

Mit Sturzprophylaxe sicherer durchs Leben

NEU

Reha- und Gesundheitssportverein Salzgitter-Bad e.V.

Mit zunehmendem Alter werden Reaktion, Gleichgewicht, Reflexe und Muskelkraft oft etwas schwächer. Dadurch steigt das Risiko zu stürzen – und damit auch die Unsicherheit im Alltag.

Ein Sturz kann ernsthafte Folgen haben. Aus Angst davor bewegen sich viele Menschen weniger – und genau das führt in einen Teufelskreis: Weniger Bewegung bedeutet weniger Kraft und Stabilität, was das Sturzrisiko weiter erhöht.

Genau hier setzt die Sturzprophylaxe an. Mit gezielten Übungen stärken wir die Muskulatur, verbessern Ausdauer und Beweglichkeit und trainieren das Gleichgewicht. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Vertrauen in den eigenen Körper zurück.

Und das Beste: Bewegung ist nicht nur effektive Sturzprävention, sondern tut dem ganzen Körper und dem Wohlbefinden richtig gut.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und Turnschuhen. Ein großes Handtuch und etwas zu trinken bitte ebenfalls mitbringen.

Kurs-Nr. 32701

30.10.2026 - 13.11.2026
Freitag, 17:45 - 19:15 Uhr
3 Termine, 6 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, Gymnasium Salzgitter-Bad,
große Turnhalle
Martina Rath

Kurs-Nr. 32704

04.11.2026 - 18.11.2026
Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr
3 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, SV Union Salzgitter
Eleonore Müller

Bitte mitbringen:

Bequeme Sportkleidung und saubere Turnschuhe. Getränke sind vor Ort erhältlich und können individuell erworben werden.

Kurs-Nr. 32704

04.11.2026 - 18.11.2026
Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr
3 Termine, 8 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Bad, SV Union Salzgitter,
Friedrich-Ebert-Str. 110
Eleonore Müller

VHS:
in Balance
bleiben





Zusammenarbeit mit Vereinen In Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter



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

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

Walderlebnis: Pilze zum Staunen (Wanderung 4km)

in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter

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

Kurs-Nr. 32705

28.10.2026

Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., gebührenfrei

Treffpunkt Gebhardshagen: Vor der Burg
Beate Vitt

Themenwanderung: "Lost Places" – verlassene Orte

in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter

– Wochenendseminar –

Unsere Wanderung beginnt im Zentrum von Salzgitter-Ringelheim und führt uns zunächst am Schloss vorbei und durch den Schlosspark von Salzgitter Ringelheim. Es ist leider gut zu erkennen, dass das Schloss als auch die Nebengebäude dem Zerfall ausgesetzt sind. Deshalb die Bezeichnung "Lost Places". Wir durchschreiten den Schlosspark bis wir die Innerste erreichen, die wir parallel in Richtung Franzosenbrücke laufen. Wir überqueren die Brücke und laufen auf der anderen Seite zurück nach Ringelheim. Die Wanderstrecke beträgt ca. 10 km. Sie ist ebenerdig aber sehr verwurzelt. Denken Sie bitte an wettergerechte Kleidung, sowie gutes Schuhwerk und Rucksackverpflegung für die Pausen.

Kurs-Nr. 32715

06.09.2026

Sonntag, 10:00 – 13:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Treffpunkt: Salzgitter-Ringelheim,
Parkplatz Johannesstraße
Dozentin: Cornelia Haus

VHS:
Stark in die
Zukunft



Thermalsolbad
SALZGITTER-BAD

Salzgitter-Bad
staatlich
anerkannter Ort mit
Solekurbetrieb



Badevergnügen, Erholung & Gesundheit

Solewellenbad • Sauna-Land • Fitness-Treff • Physiotherapie

Thermalsolbad Salzgitter-Bad • Parkallee 3 • 38259 Salzgitter • Telefon 05341 30980 • www.thermalsolbad.de



VHS:
Vielfalt hat
Substanz

Bildungsurlaube

BU Stark im Sturm

Resilienz, Nervensystem und mentale Balance im Arbeitsalltag
– Wochenintensivkurs –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

Viele Beschäftigte erleben im Arbeitsalltag anhaltende Anspannung, Druck oder innere Erschöpfung. Dieser Bildungsurlaub lädt dazu ein, das Nervensystem zu verstehen, Stressreaktionen zu regulieren und die eigene Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen. Mit Wissen aus der modernen Stress- und Traumaforschung, Körper- und Achtsamkeitspraxis sowie gezielten Mentaltechniken entwickeln die Teilnehmenden Wege, um Überforderung zu wandeln, innere Sicherheit zu stärken und neue Kraft zu schöpfen – für einen ausgeglichenen, lebendigen Alltag.

Ziele:

- Verstehen, wie Stress, Erschöpfung und Antriebslosigkeit entstehen
- Eigene Stress- und Erschöpfungsmuster erkennen
- Strategien zur Nervensystemregulierung und Selbstberuhigung entwickeln
- Lebensenergie und innere Motivation stärken
- Resilienz, Selbstfürsorge und mentale Balance im Berufsalltag fördern

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50905

26.10.2026 - 30.10.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.09.2026
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Jennifer Heeschen

BU Raus aus dem Hamsterrad –

Resilienz, Nervensystem und mentale Balance im Arbeitsalltag
– Wochenintensivkurs –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

„Mach‘ es wie der Bambus.“ Der Bambus ist die widerstandsfähigste Pflanze der Welt. Sie wächst extrem schnell und lässt sich auch durch Barrieren nicht davon abhalten ihre Wurzeln weiter zu treiben. Ihr Stamm wiegt sich im Sturm und bricht nicht. Bambus ist immergrün und schüttelt schwere Schneelast einfach ab.

Lernen Sie in diesem Bildungsurlaub

- trotz belastender Ereignisse Ihre Widerstandskraft zu trainieren
- Ihre Handlungsfähigkeiten zu erweitern
- mit Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen
- mit Energiespendern Ihre Lebensqualität zu erhöhen

Mit dem Structogram®-Trainingsystem entwickeln Sie zudem gezielt ihre Stärken und minimieren die Risiken, die dazu führen können, die eigene Authentizität zu verlieren und damit ein Burnout zu erleiden. Kurz und knapp: Sie steigen aus dem Hamsterrad aus und werden einfach resilienter!

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50910

05.10.2026 - 09.10.2026

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

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 € zzgl. 49,50 € für das Lehrbuch, das mit der Dozentin abgerechnet wird.

Alternativ kann das Buch ausgeliehen werden.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 19.10.2026
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Heike Schirmer

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

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

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

Schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntraining verbessern Sie Ihre geistige Fitness. Sie können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren. Die Arbeit im Job und im Alltag gelingt leichter. In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und welche Faktoren das Denkvormögen beeinflussen. Sie erfahren, was Sie konkret tun können um einen bestmöglichen Input und Output an Gehirnleistung zu erzielen.

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

Wenn Sie sich fragen: Gehirntraining schon jetzt? Wozu?

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

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50912

28.09.2026 - 02.10.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 140,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 24.08.2026
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Helena Moser



BU Dem Leben eine neue Richtung geben

NEU

Ein Weg zur Gesundheitsprävention

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

In unserer Leistungsgesellschaft mit den immensen Anforderungen in Beruf und Alltag fühlen sich immer mehr Menschen ständig "unter Strom". Das führt zu Dauerstress und kann Symptome, wie z. B. permanente Müdigkeit, innere Unruhe und eine verringerte Leistungsfähigkeit zur Folge haben. Der Bildungsurlaub fördert das Verständnis für eine eigenverantwortliche Gesundheitsprävention und motiviert beherzt und mutig neue Wege zu gehen. Eine ausgewogene Work-Life-Balance und ein bewusster Umgang mit Achtsamkeit für sich selbst und andere können zur Selbstverständlichkeit werden und zu neuen Kapazitäten für Beruf und Familie führen.

Bitte ein großes Handtuch, eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Essen sowie Getränke mitbringen.

Kurs-Nr. 50915

30.11.2026 - 04.12.2026

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

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

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 26.10.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Armbrecht

BU Energie für Beruf und Alltag tanken

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

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden, sind ausreichend Energie und die Fähigkeit, sich zu entspannen, eine wichtige Voraussetzung. Bewusst Ruhepunkte zu setzen und Entspannungspausen einzulegen eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen. In dieser Woche lernen Sie Methoden der Körperwahrnehmung und gesundheitsfördernde Verfahren, die zu einer entspannten Atmosphäre am Arbeitsplatz und in der Freizeit beitragen. Neben unterschiedlichen Feldenkrais-Übungen werden Hintergrundwissen und neue Erkenntnisse praxisnah vermittelt.

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

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50920

26.10.2026 - 30.10.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.09.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Martina Reichelt

Kochen

Dein Ernährungs-Kompass für Zyklus & Wechseljahre – zurück ins Gleichgewicht

NEU

Mit der richtigen Ernährung zu mehr Energie, weniger Beschwerden und einem Körper, in dem du dich wieder wohlfühlst.

– **Wochenendseminar –**

Fühlst du dich manchmal aus dem Gleichgewicht?

Dein Körper verändert sich, dein Zyklus spielt verrückt oder du befindest dich bereits in den Wechseljahren - und vieles fühlt sich plötzlich anders an?

Vielleicht kennst du das:

Energielosigkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme oder das Gefühl, deinen eigenen Körper nicht mehr richtig zu verstehen. Doch das ist kein Zufall. Und vor allem: Es ist nicht das Ende!

Dein Körper folgt einem natürlichen Rhythmus - und gerade in den Wechseljahren befindet er sich in einer wichtigen Regenerationsphase.

Wenn du lernst, diese Prozesse zu verstehen, kannst du aufhören, gegen deinen Körper zu arbeiten - und beginnen, ihn gezielt zu unterstützen.

Genau hier setzt dieser Kurs an.

Du bekommst nicht nur Wissen, sondern echte Orientierung:

Wie du deine Ernährung an deinen Zyklus anpasst, wie du hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren besser begleitest und wie du wieder mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden in deinen Alltag bringst. In diesem Kurs verbindest du Theorie und Praxis:

Du verstehst, was in deinem Körper passiert und setzt es direkt um mit alltagstauglichen Strategien, einfachen Rezepten und klaren Strukturen.

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

Kurs-Nr. 35061

Samstag, 24.10.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10.01.2027, 11:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 13,33 U-Std., 82,66 € ohne Ermäßigung,

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter



Speiseplan Workshop – Zyklusgerecht essen

– **Online-Vortrag –**

Leidest du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus – und hast das Gefühl, dass deine Ernährung das Ganze noch verstärkt?

In diesem Workshop lernst du, wie du deine Ernährung gezielt an deinen Zyklus anpassen kannst, um dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen.

Dieser Workshop ist für dich, wenn du:

- endlich einen klaren Plan für deine Ernährung haben möchtest
- lernen willst, wie du deinen eigenen individuellen Speiseplan erstellst – mit hilfreichen Inspirationen und Rezeptideen
- wissen möchtest, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel dich in den verschiedenen Zyklusphasen optimal unterstützen können
- Lust auf Austausch mit anderen Frauen hast, die die gleichen Herausforderungen kennen

Das erwartet dich:

- wertvolles Wissen über zyklusgerechte Ernährung – mit alltagstauglichen Gerichten
- eine Speiseplan-Vorlage zum Ausfüllen und Ausdrucken für zuhause
- deinen eigenen, fertig ausgefüllten Speiseplan, den du sofort umsetzen kannst
- inspirierender Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- die Möglichkeit, deine persönlichen Fragen direkt an Ernährungsexpertin Annkatrin Seidler zu stellen

Kurs-Nr. 33002

16.09.2026

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Kurs-Nr. 33003

18.11.2026

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,33 U-Std., 30,00 €

Zoom

Annkatrin Seidler

Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer/in. Den Zoom Link erhalten Sie eine Woche vor dem ersten Kurs-termin.

Buchen Sie Ihren privaten Kochkurs

Neben dem Angebot im laufenden Semester können Sie als Gruppe bis 10 Personen Ihren privaten Kochkurs bestellen. Wie wäre es mit einem gemütlichen Kochabend im Freundes- oder Familienkreis oder einem außergewöhnlichen Koch-Event mit der Firma? Nennen Sie uns Ihre Vorstellungen, wir helfen bei der inhaltlichen Planung und organisieren Ihre Veranstaltung mit einer erfahrenen Kochfachkraft. Dazu stellen wir Ihnen unsere top ausgestattete Lehrküche mit separatem Essraum in gepflegter Atmosphäre zur Verfügung. Kontakt: vhs@stadt.salzgitter.de

Wilde Schätze im frühen Herbst

– Wochenendseminar –

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

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

Kurs-Nr. 34982

19.09.2026

Samstag, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 25,50 € ohne Ermäßigung / +

Materialkosten

Sportplatz, Groß Elbe

Christiane Nusche

Kids an den Grill – Kinder grillen für Mama und Papa?

NEU

– Wochenendseminar –

... nein nicht so ganz, denn bei diesem Grill- und Kochkurs grillen die Kinder mit ihren Eltern gemeinsam oder ist es doch ein bisschen für Mama und Papa? Bei diesem Kurs lernen die Kinder aber auch die Erwachsenen den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, die Schneidtechniken und den sicheren Umgang am Grill. Vom Grillspieß, leckerem Salat, das leckere Steak bis hin zum Pancake und gegrillten Früchten, ist für jeden etwas dabei. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Getränk und Restegefäße mit.

Teilnehmen können Kinder zwischen 8 und 14 Jahren mit mind. einem Eltern-/ oder Großeltern-teil.

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

Kurs-Nr. 35001

05.09.2026

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 56,20 € ohne Ermäßigung,

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Gruselig gesund – Vegetarisches Halloween- Kochen für Eltern und Kinder

NEU

Halloween kann auch gesund und kreativ sein! In diesem Eltern-Kind-Kochkurs werden gemeinsam fantasievolle vegetarische Halloween-Speisen aus frischen Zutaten zubereitet. Gemüse, Obst und andere pflanzliche Lebensmittel werden dabei zu lustigen und „gruseligen“ Gerichten gestaltet.

Beim gemeinsamen Schnippeln, Rühren und Dekorieren entdecken Kinder spielerisch neue Lebensmittel und lernen grundlegende Küchentechniken kennen. Sie erfahren, wie aus frischen Zutaten gesunde und leckere Mahlzeiten entstehen können. Gleichzeitig stärkt das gemeinsame Kochen Selbstständigkeit, Kreativität und die Freude am Ausprobieren.

Auch für den Familienalltag bietet der Kurs Anregungen, wie abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten gemeinsam zubereitet werden können. Zum Abschluss werden die entstandenen Speisen in gemütlicher Runde probiert.

Der Kurs richtet sich an Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

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

Kurs-Nr. 35101

28.10.2026

Mittwoch, 16:15 - 20:00 Uhr

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

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Urban Healthy Streetfood

Streetfood ist lecker, aber oft eine Kalorienbombe. Damit ist jetzt Schluss! In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du die beliebtesten Urban-Streetfood-Klassiker aus aller Welt selbst zubereitest und dabei mit einfachen "Healthy Hacks" viel Zucker, Fett und überflüssige Zusatzstoffe sparst.

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

Kurs-Nr. 35072

27.10.2026

Dienstag, 17:00 - 20:45 Uhr

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

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Olga Kechter

Gut, Besser, Superfoods

NEU

Sogenannte Superfoods mit ihren hoch konzentrierten Nährstoffen können die vegetarische Ernährung gehörig pushen, sodass sie für alle besonders interessant ist, die sich gesund und fleischlos ernähren wollen.

Ob Chiasamen, Gojibeeren, Sprossen oder Granatapfel: Superfoods passen in fast alle Gerichte, werten sie in Punkto Nährstoffe und Gesundheit enorm auf und verpassen ihnen eine tolle Geschmacksvielfalt. Wir kochen vegetarische Gerichte mit Amaranth, Buchweizen, Pastinaken, Quinoa und vielen mehr, die uns Wohlbefinden und Energie sichern

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

Kurs-Nr. 35007

09.09.2026

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 41,50 € ohne Ermäßigung,

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz





Basiskurs Bierbrauen – Dein eigenes Bier selbst brauen!

NEU

– Wochenendseminar –

Hast Du Lust, die faszinierende Welt des Brauhandwerks zu entdecken? Möchtest Du die Geheimnisse hinter Malz und Hopfen entschlüsseln? Bier ist eines der faszinierendsten Lebensmittel und Kulturgüter unserer Zeit – und das Beste daran: Mit dem richtigen Wissen kannst Du es in der eigenen Küche selbst herstellen. In diesem Praxiskurs führt Dich der Craft-Beer-Brauer und Bier-sommelier Thomas Sonnenrein Schritt für Schritt durch den gesamten Brauprozess.

Du erlernst nicht nur die wichtigsten theoretischen Grundlagen, sondern legst unter fachkundiger Anleitung direkt selbst Hand an. Den Abschluss bilden eine gemeinsame Verkostung und Bewertung der hergestellten Biere. Dein hergestelltes Bier kannst Du selbstverständlich am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen, um es Familie oder Freunden zu präsentieren.

Mindestalter: 16 Jahre.

Vorkenntnisse: Nicht erforderlich.

Biermitnahme: Du erhältst ca. 5 Liter Deines selbstgebrauten Bieres sowie Treber zum Backen von frischem Treberbrot.

Inklusivleistungen: Sämtliche Roh- und Verbrauchsstoffe, die Biersteuer sowie ein Handout mit den wichtigsten Grundlagen für das Heimbrauen.

Verpflegung: Auf Wunsch kann am Brautag gegen eine kleine Umlage eine zünftige Brauermahlzeit organisiert werden.

Hinweis: Wir fördern verantwortungsbewussten Genuss, daher die Bitte – Don't drink and drive.

Kurs-Nr. 35105

Samstag, 26.09.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 04.10.2026, 09:00 - 12:30 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 160,46 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus Thomas Sonnenrein

Kurs-Nr. 35106

Samstag, 05.12.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 19.12.2026, 13:00 - 16:30 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 160,46 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus Thomas Sonnenrein

Das Bierbrauen ist ein handwerklicher Prozess, der den Umgang mit Hitze, Druck und den Verzehr selbst hergestellter Lebensmittel beinhaltet. Mit der Anmeldung nehmen die Teilnehmenden dies zur Kenntnis und erklären sich damit einverstanden, dass sie eigenverantwortlich handeln und die damit verbundenen Gefahren zur Kenntnis nehmen. Die Teilnehmer/innen bestätigen, dass sie aufgrund ihres Alters und ihrer gesundheitlichen Eignung, das hergestellte Bier und die zugehörigen Rohstoffe verkosten können. Die Haftung beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

Aufbaukurs Hobbybrauen – Der Einstieg ins professionelle Heimbrauen!

NEU

– Wochenendseminar –

Du willst nicht nur Bier brauen, sondern das Handwerk in seiner Tiefe verstehen?

In diesem intensiven 3-Tages-Kurs tauchen wir tief in die spannende Welt des Heim- und Hobbybrauens ein. Du erlernst das notwendige theoretische und praktische Fachwissen, um danach zu Hause eigenständig schmackhaftes, naturbelassenes Bier herzustellen. Grundkenntnisse oder der Besuch des Basiskurses Bierbrauen sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Mindestalter: 16 Jahre.

Biermitnahme: Du erhältst ca. 5 Liter Deines selbstgebrauten Bieres sowie Treber zum Backen von frischem Treberbrot.

Inklusivleistungen: Sämtliche Roh- und Verbrauchsstoffe, die Biersteuer sowie ein Handout mit den wichtigsten Grundlagen für das Heimbrauen.

Verpflegung: Auf Wunsch kann am Brautag gegen eine kleine Umlage eine zünftige Brauermahlzeit organisiert werden.

Hinweis: Wir fördern verantwortungsbewussten Genuss, daher die Bitte – Don't drink and drive.

Kurs-Nr. 35107

Freitag, 13.11.2026, 16:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 29.11.2026, 09:00 - 12:30 Uhr

3 Termine, 22 U-Std., 215,69 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus Thomas Sonnenrein

Das Bierbrauen ist ein handwerklicher Prozess, der den Umgang mit Hitze, Druck und den Verzehr selbst hergestellter Lebensmittel beinhaltet. Mit der Anmeldung nehmen die Teilnehmenden dies zur Kenntnis und erklären sich damit einverstanden, dass sie eigenverantwortlich handeln und die damit verbundenen Gefahren zur Kenntnis nehmen. Die Teilnehmer/innen bestätigen, dass sie aufgrund ihres Alters und ihrer gesundheitlichen Eignung, das hergestellte Bier und die zugehörigen Rohstoffe verkosten können. Die Haftung des Kursleiters und der Volkshochschule beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

Lieblingsort von Sabine Stotz



Kochen ist für mich bereits seit Jahrzehnten Lebensfreude, Hingabe und meine große Leidenschaft. Hier schöpfe ich aus einer Vielfalt an Wissen, Rezepten und Ideen. Im Programmbereich Gesundheit biete ich eine Reihe an Kochkursen an, u.a.:

Kurs-Nr. 35007

Gut, Besser, Superfoods

Kurs-Nr. 35015

Suppen und Eintöpfe – Löffelweise Glück

Kurs-Nr. 35110

Kürbis und Co. – lecker schmeckt der Herbst!

Kurs-Nr. 35152

Adventsgebäck – Backvergnügen mit gesundem Genuss

Gin-Tasting

Geschichte und Geschmack eines modernen Getränks

– Wochenendseminar –

Tauchen Sie ein in die spannende Welt des Gins! Ursprünglich nur genutzt als Wacholderschnaps in der Medizin, besticht er heute durch die unglaubliche Fülle der Aromen als modernes Getränk. Das Gin-Tasting nimmt Sie mit auf eine Reise durch die faszinierende Geschichte sowie den Herstellungsprozess dieses Destillats. Erfahren Sie, dass selbst die Wahl des richtigen Tonics wichtig ist für den perfekten Gin. Nach der Theorie werden wir einige Gins mit verschiedener Zubereitung verkosten. Das spezielle Glas fürs Tasting dürfen Sie danach mit nach Hause nehmen.

Kurs-Nr. 35104

21.11.2026

Samstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 68,42 € ohne Ermäßigung (inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus Matthias Wegner

Whisky-Tasting

Das schottische Lebenswasser

"Uisge beatha" ist der alte Name für Whisky - "Wasser des Lebens" nannten die Kelten ihren Whisky in früheren Zeiten. Seine Grundstoffe sind Gerste, Hefe und vor allem kristallklares Wasser, das durch Moor- und Heidelandschaften fließt. Die edle Spirituose hat inzwischen auch hierzulande eine wachsende Anhängerschaft. In diesem Seminar erfahren sie einiges über die Geschichte und die Herstellung des schottischen Nationalgetränks, über verschiedene Destillen und unterschiedliche Whiskymarken. Verschiedene Destillate werden wir verkosten und vergleichen, wie man den Whisky am besten genießt. Das spezielle Glas fürs Tasting dürfen Sie danach mit nach Hause nehmen.

Kurs-Nr. 35120

30.10.2026

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 64,86 € ohne Ermäßigung
(inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Matthias Wegner

After-work-cooking

gesund-schnell-nachhaltig

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

Mitzubringen sind: Bitte ein scharfes Messer, ein Geschirrhandtuch, Restegefäße und 1 Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 35016

04.11.2026

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,80 € ohne Ermäßigung,
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Doreen Hildebrandt



Clean Eating – ich bin es mir wert

NEU

Du bist, was du isst!

Dieser simple Satz erklärt die Philosophie des Clean Eatings. Dahinter verbirgt sich u. a. der bewusste Umgang mit natürlichen Lebensmitteln, der Verzicht auf industriell gefertigte Produkte und eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise. Sie werden feststellen, dass es nicht schwieriger sein muss, frisch und gesund zu kochen als eine „Tüte“ aufzureißen. So vermeiden Sie es auch ihrem Körper unnötige und zum Teil belastende Zusatzstoffe zuzuführen.

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

Kurs-Nr. 35170

03.12.2026

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 41,50 € ohne Ermäßigung,
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Sabine Stotz

Clean Eating Detox – die natürliche Detox-Küche

Bringen Sie Ihren Körper mit frischen, unverarbeiteten Zutaten in Balance! In diesem Kurs entdecken Sie die Welt der Detox-Küche: leichte, nährstoffreiche Gerichte, die den Stoffwechsel anregen und die natürliche Entgiftung unterstützen. Mit wärmenden Suppen, basischen Bowls und vitalisierenden Smoothies erleben Sie, wie köstlich Clean Eating sein kann – ganz ohne Verzicht! Perfekt für alle, die sich leichter und energiegeladener fühlen möchten.

Mitzubringen sind: bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Restegefäße, ein Geschirrtuch und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35068

15.01.2027

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,50 € ohne Ermäßigung,
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Kurs-Nr. 35069

06.10.2026

Dienstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,50 € ohne Ermäßigung,
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter



Kurs-Nr. 90205

Junges Gemüse trifft alten Hasen – Familienkochkurs

NEU

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 14

Kurs-Nr. 90206

Kochen für Teenies – für Jugendliche ab 12 Jahre

NEU

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 14

Kurs-Nr. 90210

World Streetfood mit Healthy Hacks

NEU

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 15

Kurs-Nr. 90310

Kekse backen für junge Bäckerinnen und Bäcker

NEU

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 15

Kurs-Nr. 90315

Gesund und lecker kochen (ab 8 Jahren)

NEU

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 15

Kurs-Nr. 90320

Grillkurs für Kids von 8-17 Jahren – Ferienaktion

NEU

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 15

Kalorienarm schlemmen – Neues Jahr – neue Vorsätze

NEU

Zum neuen Jahr richtet sich dieser Kurs an alle, die lecker kochen und gleichzeitig Kalorien einsparen möchten. Entdecken Sie, wie man auch kalorienbewußt schlemmen kann, mit köstlichen Rezeptideen, cleveren Techniken und einfachen Zutaten. Dabei werden Sie wertvolle Tipps und Anregungen erhalten. Am Ende wird alles gemeinsam verkostet. Mitzubringen sind: Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35171

13.01.2027

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 42,50 € ohne Ermäßigung,
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Sabine Stotz

Suppen und Eintöpfe – Löffelweise Glück

NEU

Eintöpfe und Suppen sind die heimlichen Stars der Küche: unkompliziert und wunderbar sättigend. In diesem Kurs entdecken Sie klassische und moderne Varianten - von regionalen Rezepten bis zu vegetarischen Interpretationen. In diesem Kurs entdecken Sie gesunde klassische und moderne Varianten u. a. mit Linsen, Hülsenfrüchte und anderer verschiedenen Gemüse und Gewürzen. Sie lernen, wie aus einfachen Zutaten und manchmal durch gutes Anbraten, Schmoren, aber immer mit raffinierten Gewürzen ein intensiver Geschmack entsteht. Und ganz nebenbei: Eintöpfe können eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflussen.

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

Kurs-Nr. 35015

30.09.2026

Mittwoch, 17:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 41,50 € ohne Ermäßigung,

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kürbis und Co. – lecker schmeckt der Herbst!

Der Abschied vom Sommer fällt leicht, denn die typischen Herbstgemüse können so manchen tristen Herbsttag vergolden. So verwandeln sich Kürbis, Kartoffeln, Kohl und Co. in der Küche zu den verschiedensten kulinarischen Genüssen. Sie erhalten viele Ideen für alltagstaugliche gesunde Rezepte.

Kurs-Nr. 35110

30.10.2026

Freitag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 41,50 € ohne Ermäßigung,

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Variationen vom Grünkohl

Grünkohl, auch Palme des Nordens genannt, wird gerne auf die deftige Zubereitung mit Bregenwurst, viel Fett und längeres Garen reduziert, die natürlich sehr gut schmeckt. Aber heute lernen Sie auch eine gesündere, nährstoffschonende und fettärmere Zubereitung von Grünkohl kennen. Vom Salat über Pesto, Auflauf, Suppe und einiges mehr - das alles lässt sich auch mit einer gesünderen Zubereitung von Grünkohl zaubern. Seien Sie gespannt.

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

Kurs-Nr. 35113

05.11.2026

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 41,50 € ohne Ermäßigung,

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz



Stadtbad
SALZGITTER-LEBENSTEDT



Badevergnügen in Salzgitter

www.stadtbad-lebenstedt.de

Vegetarisch Kochen

Gruselig gesund – Vegetarisches Halloween- Kochen für Eltern und Kinder

NEU

Kurs-Nr. 35101

Mehr dazu sehen Sie auf Seite 68

Vegetarisches Essen in 30 Minuten

Gesund, lecker und unkompliziert – entdecken Sie, wie einfach es ist, pflanzliche Gerichte in nur 30 Minuten auf den Tisch zu bringen! Ob sättigende Bowls, aromatische Pfannengerichte oder blitzschnelle Suppen – in diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche Rezepte, die wenig Zeit kosten und trotzdem voller Nährstoffe stecken. Ideal für alle, die sich pflanzlich ernähren möchten, ohne lange in der Küche zu stehen!

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

Kurs-Nr. 35070

06.11.2026

Freitag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,50 € ohne Ermäßigung, Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Thermomix Kochkurs – vegetarisch genießen

Du hast einen Thermomix oder möchtest ihn ausprobieren? Wir kochen gemeinsam gesunde, kreative vegetarische Gerichte und entdecken praktische Funktionen sowie neue Rezeptideen
Mitzubringen sind: Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35067

22.09.2026

Dienstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,50 € ohne Ermäßigung, Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

VHS:
Vielfalt hat
Substanz

Vegetarisch kochen in 30 Minuten

Gesund, lecker und unkompliziert – entdecken Sie, wie einfach es ist, pflanzliche Gerichte in nur 30 Minuten auf den Tisch zu bringen! Ob sättigende Bowls, aromatische Pfannengerichte oder blitzschnelle Suppen – in diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche Rezepte, die wenig Zeit kosten und trotzdem voller Nährstoffe stecken. Ideal für alle, die sich pflanzlich ernähren möchten, ohne lange in der Küche zu stehen!

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

Kurs-Nr. 35064

19.01.2027

Dienstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,50 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter

Vegetarische Herbstgerichte

An diesem Abend werden wir leichte und feine Herbstgerichte ganz ohne Fleisch und Fisch und vor allem ohne Geschmacksverstärker wie Glutamat oder Hefeextrakt zubereiten. Einfach gesund und genial!

Mitzubringen sind: Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restgefäße und ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 35071

07.10.2026

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 34,80 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Doreen Hildebrandt

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Wir kochen ein festliches vegetarisches Weihnachtsmenü mit Vorspeisen, Hauptgericht und Dessert. Entdecke kreative, saisonale Rezepte für gesund-gemessvolle Feiertage ganz ohne Fleisch.

Mitzubringen sind: Bitte ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restegefäße und 1 Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 35066

15.12.2026

Dienstag, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 35,50 € ohne Ermäßigung
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Olga Kechter



Internationale Küche

Spanische Tapas

– Wochenendseminar –

Viele kennen diese spanischen Spezialitäten aus dem Urlaub. Wir werden gemeinsam verschiedene warme und kalte Tapas-Kreationen aus Fisch, Gemüse und Fleisch zubereiten, ein Olivenbrot sowie einen spanischen Mandelkuchen backen und letztendlich genießen. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, sich selbst, Ihre Familie oder Gäste auf eine ganz spezielle Art zu verwöhnen, nämlich mit den kleinen und feinen Tapas.

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

Kurs-Nr. 35140

21.11.2026

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 59,20 € ohne Ermäßigung,
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

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

Die Küche Indiens

– Wochenendseminar –

Eine kulinarische Reise durch das Land der Gewürze. Wir kochen aus der nordindischen Küche aromatische Fleischgerichte und Saucen auf Ghee- und Sahnebasis, die mit Naan oder Chapati aufgetunkt werden. Etwas würziger und schärfer zeigt sich der Süden. Hier wird gern mit Kokosöl, Kokosmilch und Hülsenfrüchten gekocht, Reis ist ein unverzichtbarer Begleiter. Ob klassisch oder modern interpretiert: Lassen Sie sich von duftenden gesunden Gerichten inspirieren, die Auge, Nase und Gaumen gleichermaßen verwöhnen.

Kurs-Nr. 35019

10.10.2026

Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 45,50 € ohne Ermäßigung,
Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz



Die Vielfalt der afrikanischen Küche

– Wochenendseminar –

Die afrikanische Küche ist so unterschiedlich wie die Menschen, die auf diesem Kontinent leben. Die vielen Länder und Regionen haben kulinarische Eigenheiten, die von dem heimischen Anbau und von den ehemaligen kolonialen Einflüssen geprägt sind. Ein charakteristisches Merkmal für die afrikanische Küche ist die großzügige Verwendung von Gewürzen wie Koriander, Kardamom, Nelken, Zimt, Ingwer und Chili. Populär in Küstennähe sind Fischgerichte aller Art, z. B. die Cioppino, ein Art Meeresfrüchtetopf, der auch in Italien zu Hause ist. In den nördlichen Ländern Afrikas wie Marokko oder Ägypten spielen Couscous Rezepte eine wichtige Rolle, im Süden Fleischsorten wie Strauß, Lamm oder Rind. Der Dozent, der auch schon auf einer Farm in Namibia gekocht hat, hat einige interessante Rezepte im Gepäck. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Getränk und Restegefäße mit.

Kurs-Nr. 35154

12.09.2026

Samstag, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Termin, 6 U-Std., 59,20 € ohne Ermäßigung,

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Ralf Richter

Backen

Geschenke aus der Küche

Selbstgemachte Leckereien sind immer ein schönes Mitbringsel.

Wir werden tolle Köstlichkeiten, edle Pralinen und leckere Knabbereien herstellen, mit denen Sie Familienangehörige, Bekannte oder Freunde überraschen können ... oder Sie genießen die Köstlichkeiten einfach selbst.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit.

Kurs-Nr. 35062

16.12.2026

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 47,90 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt



Adventsgebäck – Backvergnügen mit gesundem Genuss

– Wochenendseminar –

Neue Traum-Plätzchen, herrliche knusprige Adventskreationen gemeinsam herstellen – das macht Spaß und viel Freude. Dabei achten wir auf gesundheitliche Aspekte wie bewussten Genuss und ausgewählte Zutaten. Wir stellen viele verschiedene Sorten her, die Sie dann in Ihren mitgebrachten Keksdosen mit nach Hause nehmen können.

Kurs-Nr. 35152

28.11.2026

Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 54,15 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Sabine Stotz

Kekse backen zur Weihnachtszeit

Kurs-Nr. 35200

02.12.2026

Mittwoch, 17:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 48,56 € ohne Ermäßigung

(inkl. 19 % Umsatzsteuer), Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Doreen Hildebrandt



Rathaus der Stadt Salzgitter

Joachim Campe-Str. 6-8, SZ - Lebenstedt

7. Stock, Zimmer 709-711 / 722-723

Öffnungszeiten MO, DI, FR 09:00 – 12:00 / DO 14:00 – 18:00 sowie nach Absprache

Tel.: (05341) 839- 3250 / -4427 / -4105 / -4437 / -3780 / -4434 spn@stadt.salzgitter.de

Wir beraten neutral, unabhängig und kostenlos

Der **Pflegestützpunkt** bietet Beratung für **alle Generationen...**

- zu Leistungen und Hilfen rund um die Pflege
- zu ambulanten, teilstationären und stationären Pflegeangeboten
- bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und Krisensituationen

wird finanziell bezuschusst durch die Pflegekassen

Der **Seniorenstützpunkt** umfasst die

- Seniorenberatung, Angebote für pflegende Angehörige, Gesprächskreise und Informationsveranstaltungen
- Wohnberatung und Informationen über alternative Wohnformen im Alter
- Koordinierungsstelle „Ehrenamt“ um das Engagement im Rahmen der Seniorenarbeit zu ermöglichen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung



80 JAHRE KULTURKREIS SALZGITTER – THEATER, KONZERTE & CROSSOVER HERBST/WINTER 2026/27



11.09.2026 – Hotel am See (großer Saal), SZ-Lebenstedt
„Overbeck reloaded“
Lesung mit Wilsberg-Kommissar Roland Jankowsky



18.09.2026 – Aula am Fredenberg
„Ab in den Schrank“
Komödie mit Pascal Breuer, Oliver Dupont u.a.



23.10.2026 – Aula am Fredenberg
„Liebesjahre“
Schauspiel mit Saskia Valencia, Thorsten Nindel u.a.



06.11.2026 – Kirche Hlg. Dreifaltigkeit Salzgitter-Bad
„Que sera – Die fabelhafte Welt der Doris Day“
mit Franziska Dannheim (Gesang) und Markus Stollwerk (Klavier)



13.11.2026 – Aula am Fredenberg
„Achtsam morden durch bewusste Ernährung“
Komödie mit Martin Lindow u.a.



12.12.2026 – Kniestedter Kirche Salzgitter-Bad
„Es weihnachtet schön“
Weihnachtslesung mit Helmut Zierl



16.01.2027 – Aula am Fredenberg
„Vanya“
Schauspiel mit Oliver Mommsen



30.01.2027 – Kniestedter Kirche Salzgitter-Bad
„Golden Bond Songs“
mit Meike Garden



13.09.2026 – Ev. Kirche Salzgitter Groß Mahner
„Duo Amabile“
Klarinette und Akkordeon



27.09.2026 – Fürstensaal Schloss Salder
„Gabriel Yeo und Moe Dierstein“
Klavier und Violine



01.11.2026 – Fürstensaal Schloss Salder
„Duo Alkyone“
Klavier und Cello



29.11.2026 – Ev. Kirche Hlg. Dreifaltigkeit Salzgitter-Bad
„Himmlische Weihnacht“
mit Daniel Schmahl (Trompete) und Karolina Juodelyté (Orgel)



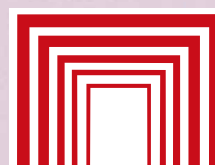
05.01.2027 – Aula am Fredenberg
„Neujahrskonzert“
mit dem Göttinger Symphonieorchester



TICKETS
AUCH ONLINE!



Find us on



KULTURKREIS
SALZGITTER E.V.

Kulturkreis Salzgitter e.V.

Marienplatz 12 (im Tillyhaus)
38259 Salzgitter-Bad

Telefon (05341) 32543
www.kulturkreis-salzgitter.de



„Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Ein Hauptbestandteil sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken, runden das Angebot ab.

Beruf / EDV / Digitales

- 76 Firmenschulung
- 78 Finanzbuchhaltung, Personal- und Rechnungswesen
- 80 vhsQuickSteps – Kompetenzbildung
- 84 Kompetenzentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung
- 86 Kommunikation und Rhetorik
- 89 Kurse nur für Frauen
- 90 Bildungsurlaub
- 94 EDV-Programme und Anwendungen
- 96 Grafikdesign / Bildbearbeitung
- 98 Internet
- 99 Künstliche Intelligenz
- 103 Einsatz von VR-Brillen
- 103 Smartphone / Tablet

Fachbereichsleitung und Beratung:

Kerstin Breshler-Moser
Telefon 0 53 41 / 839-22 04
kerstin.breshler-moser@stadt.salzgitter.de

Kristina Wojna
Telefon 0 53 41 / 839-37 16
kristina.wojna@stadt.salzgitter.de

Foto: Lothar Siemens



Firmenseminare

passgenau auf Sie zugeschnitten!

Hinter alten
Mauern lebt Bildung
auf neuestem Stand
– eine perfekte
Symbiose.

Wissen
ist
Macht!

Stark
in die
Zukunft!

Wir bieten Ihnen Grundlagen- und Expertenwissen sowie Auffrischungsschulungen an, da ist für jeden von Ihnen etwas dabei.

- Finanzbuchhaltung
- Personal- und Rechnungswesen
- MS Office
- Büromanagement
- Kundenkommunikation über Webseiten und Social Media
- Internetsicherheit
- Sprachen (Business English, Deutsch als Fremdsprache ...)
- Führung, Moderation, Rhetorik, Präsentation
- gesundheitliche Themen wie Resilienztraining und Stressmanagement
- teambildende Maßnahmen wie Kochveranstaltungen
- und vieles mehr!

Seminare und Fortbildungen sind möglich als inhouse-Schulung bei Ihnen im Betrieb oder im Kniestedter Herrenhaus, dem Veranstaltungsort mit dem besonderen Flair!

- Seminarräume mit moderner Präsentationstechnik
- Fachräume (helle Lehrküche, Yoga-, Werk- und Keramikräume)
- Park mit großer Terrasse
- gemütliche Sitzecken
- gebührenfreie Parkplätze
- Getränkeservice
- behindertengerechte Einrichtung



Volkshochschule
Salzgitter

Information und Beratung:

Kerstin Breshler-Moser

Telefon 0 53 41 / 839-22 04

kerstin.breshler-moser@stadt.salzgitter.de



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite unter dem Link: <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.

Wir bieten Ihnen Live-Webinare mit Durchführungsgarantie

Durch das Xpert Business LernNetz können wir Ihnen nun auch Durchführungsgarantien für alle vorstehenden Kurse geben.

Sie nehmen an bundesweiten Live-Webinaren ganz bequem von zu Hause aus teil. Entsprechende Prüfungen werden hier bei uns vor Ort in der Volkshochschule Salzgitter durchgeführt.



Was ist ein Live-Webinar?

Ein Live-Webinar ist eine Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich über den nachstehenden Link ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite über folgenden Link: <http://www.xpert-business.eu/hochschule>.

Finanzbuchhaltung, Personal- und Rechnungswesen

Berufliche Qualifizierung mit dem XB LernNetz – wählen Sie die Module für Ihre Qualifizierung

Sie können im Rahmen des Baukastensystems einzelne Kurse belegen, die – nach erfolgreich abgelegten Einzelprüfungen – zu einem entsprechenden Gesamtzertifikat Ihrer gewählten Qualifizierung führen.

Nach jedem Baustein kann eine Prüfung abgelegt werden, für die ein Zeugnis ausgestellt wird. Sie müssen jedoch nicht an einer Prüfung teilnehmen. Die schriftlichen Prüfungen finden hier in der Volkshochschule statt.

Pro Prüfung werden 100,00 € zusätzlich zum jeweiligen Kursentgelt erhoben.

Die Ausstellung eines Gesamtzertifikates einer Qualifizierung ohne Ablegung von Einzelprüfungen ist allerdings nicht möglich.

Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu oder den vorherigen Seiten.

Finanzbuchführung 1

– Online-Seminar –

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50002

03.11.2026 - 09.02.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine, 48 U-Std., 355,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 11.02.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 10.04.2027 verfügbar.

Prüfung über 180
Minuten möglich!
Siehe Kurs 50025

Finanzbuchführung 2

– Online-Seminar –

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Kurs-Nr. 50005

02.11.2026 - 01.02.2027

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 325,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 03.02.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis 04.04.2027 verfügbar.

Finanzbuchführung 3 mit Datev

– Online-Seminar –

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Datev-Programmversion "Datev Financial Office".

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 + 2" vermittelt.

Kurs-Nr. 50007

03.11.2026 - 09.02.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 275,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Nachholtermin: 16.02.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 17.04.2027 verfügbar.

Lohn und Gehalt 1

– Online-Seminar –

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 48 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50009

03.11.2026 - 09.02.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine, 48 U-Std., 355,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 11.02.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 10.04.2027 verfügbar.

Lohn und Gehalt 2

– Online-Seminar –

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Kurs-Nr. 50011

02.11.2026 - 01.02.2027

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 325,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich

100,00 € Prüfungsgebühren

Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 03.02.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 04.04.2027 verfügbar.



Lohn und Gehalt 3 mit Datev



– Online-Seminar –

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Datev-Programmversion "Datev Financial Office".

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 32 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 + 2“ vermittelt.

Kurs-Nr. 50013

03.11.2026 - 12.01.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 275,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich 100,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 14.01.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 15.03.2027 verfügbar.

Kosten- und Leistungsrechnung



– Online-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Kurs-Nr. 50015

02.11.2026 - 25.01.2027

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich 100,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 27.01.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 28.03.2027 verfügbar.

Finanzwirtschaft



– Online-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Kurs-Nr. 50016

03.11.2026 - 26.01.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich 100,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 28.01.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 23.03.2027 verfügbar.

Bilanzierung



– Online-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im

Kurs-Nr. 50017

03.11.2026 - 26.01.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich 100,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 28.01.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 29.03.2027 verfügbar.

Controlling



– Online-Seminar –

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 + 2" vermittelt

Kurs-Nr. 50018

02.11.2026 - 25.01.2027

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich 100,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ersatztermin: 27.01.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 28.03.2027 verfügbar.

Betriebliche Steuerpraxis



– Online-Seminar –

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 44 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50019

02.11.2026 - 01.02.2027

Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 44 U-Std., 325,00 € ohne Ermäßigung inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich 100,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 03.02.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 04.04.2027 verfügbar.

Einnahmen-Überschussrechnung



– Online-Seminar –

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Kursumfang: 22 Unterrichtseinheiten
Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50020

02.11.2026 - 09.12.2026
Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr
11 Termine, 22 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich
60,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 14.12.2026

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 12.02.2027 verfügbar.

Personalwirtschaft



– Online-Seminar –

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Kursumfang: 40 Unterrichtseinheiten
Vorkenntnisse: Keine

Kurs-Nr. 50021

02.11.2026 - 25.01.2027
Montag + Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr
20 Termine, 40 U-Std., 305,00 € ohne Ermäßigung
inklusive Lehr- und Übungsbücher, ggf. zuzüglich
100,00 € Prüfungsgebühren
Xpert Business Lernnetz

Ausweichtermin: 27.01.2027

Die Videoaufzeichnung ist bis zum 28.03.2027 verfügbar.

Prüfung – Xpert Business

Diese Prüfung ist für Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Xpert Business-Lehrgänge.

Für jede erfolgreiche abgelegte Prüfung wird ein Zeugnis ausgestellt, ggfs. ist die Ausstellung eines Gesamtzertifikates möglich. Alle Informationen zu den erreichbaren Abschlüssen finden Sie unter www.xpert-business.eu

Anmeldeschluss für die Prüfung: 11.01.2027

Kurs-Nr. 50025

19.02.2027
Freitag, 09:30 - 12:30 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 100,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kerstin Breshler-Moser

vhsQuickSteps –Kompetenzbildung

Das Kompetenzniveau dieser vhs-Digitalkurse bzw. vhsQuickSteps richtet sich nach der Vorgabe des europäischen Referenzrahmens für digitale Kompetenz (DigComp) aus: fortgeschrittenes bzw. spezialisiertes Wissen. Die einzelnen Veranstaltungen sind auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten angelegt. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Im Rahmen stark anwendungsbezogener vhs-QuickSteps empfiehlt sich aufseiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen. Ein ZOOM-Testaccount findet sich unter der Internetadresse „<https://zoom.us/test>“.

Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung – mit KI-Hacks



– Online-Seminar –

PivotTables und Pivot-Diagramme bilden den Kern einer strukturierten Datenanalyse und -visualisierung in Microsoft Excel. Auf Basis intelligenter Tabellen lassen sich umfangreiche Datenbestände filtern, verdichten und auswerten. Ergänzend unterstützt Copilot Chat bzw. Copilot dabei, Abfragen vorzuschlagen, Berechnungen zu erläutern und Visualisierungen kontextbezogen abzuleiten. So entsteht eine belastbare Grundlage für datenbasierte Entscheidungen – auch in kollaborativen Arbeitsumgebungen.

Pivot-Tabellen und -Diagramme zählen zur operativen Business Intelligence (BI) und lassen sich nahtlos in dynamische Dashboards integrieren. Datenschnitte, Zeitachsen und interaktive Filter ermöglichen flexible Perspektivwechsel. KI-Funktionen in Excel, insbesondere Copilot, unterstützen bei der Interpretation von Mustern, Ausreißern und Trends sowie bei der Weiterentwicklung bestehender Auswertungen. Dadurch werden Analyse-Workflows effizienter und visuelle Erkenntnisse schneller zugänglich.

Highlights:

- PivotTables und Pivot-Charts: praxisnahe Anwendungsszenarien
- Berechnete Felder und Bereiche in Pivot-Tabellen
- Strukturierte Pivot-Diagramme und interaktive Auswertungen
- Dynamische Dashboards mit Datenschnitten und Zeitachsen
- KI-gestützte Analyse und Interpretation mit Copilot & Copilot Chat

Die Verbindung klassischer Excel-Werkzeuge zur Datenvisualisierung mit KI-gestützter Assistenz erweitert Business-Intelligence-Ansätze um eine dialogbasierte Analyseebene. Copilot und Copilot Chat unterstützen dabei, Daten schneller zu strukturieren, Auswertungen nachvollziehbarer zu gestalten und Dashboards gezielt weiterzuentwickeln.

Für Anwender und Anwenderinnen mit Basiskenntnissen

Kurs-Nr. 50420

04.11.2026
Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 38,00 €
Zoom
Thorsten H. Bradt



VHS:
Hier lebt die
Vielfalt!



Bildung für alle – für ein kleines Budget

MS Copilot und MS Copilot Chat



Smarte Arbeitsabläufe durch KI-Integration in MS 365

– Online-Seminar –

Business Skills – Microsoft Copilot Chat und Microsoft Copilot erweitern die Microsoft-365-Umgebung um leistungsfähige KI-Funktionen für Recherche, Texterstellung, Datenanalyse und Präsentationsvorbereitung. Die Systeme arbeiten kontextbezogen mit vorhandenen Unternehmensdaten und unterstützen dabei, Informationen schneller auszuwerten, Inhalte strukturiert zu erstellen und Entscheidungsprozesse fundierter vorzubereiten.

Der professionelle Einsatz von KI im Unternehmen erfordert klare Strategien und ein Verständnis für Funktionsweise, Datenschutz und Qualitätskontrolle. Anhand praxisnaher Anwendungsszenarien aus Büroorganisation, Projektmanagement und Kommunikation wird gezeigt, wie präzise formulierte Prompts sowie auch automatisierbare, KI-gestützte Arbeitsabläufe zu belastbaren Ergebnissen unter Microsoft 365 (M365) führen. So entsteht ein produktiver, verantwortungsvoller Umgang mit KI-gestützter Assistenz.

Highlights:

- Unterschiede zwischen Copilot Chat und integriertem Copilot
- KI-gestützte Text-, Analyse- und Präsentationserstellung
- Effiziente Nutzung von Microsoft 365 mit KI-Unterstützung
- Prompt-Strategien für präzisere und nachvollziehbare Ergebnisse
- Datenschutz, Compliance und Qualitätssicherung im KI-Einsatz

Einordnung: Standardmäßig ist Microsoft Copilot Chat in der Produktivitätscloud von Microsoft (M365) integriert. Bei Microsoft Copilot handelt es sich um eine Zusatzweiterung zur direkten Anwendung unter diversen M365-Tools wie beispielsweise Microsoft Outlook oder Excel (Add-In).

Für Anwender und Anwenderinnen mit Basiskenntnissen

Kurs-Nr. 50425

07.11.2026

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 €

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Copilot und einfache Agents



KI-gestützte Assistenz per Prompt in MS 365

– Online-Seminar –

Microsoft Copilot lässt sich nicht nur als dialogbasierte Unterstützung nutzen, sondern auch zur Erstellung einfacher, wiederkehrend einsetzbarer Agents auf Prompt-Basis. Solche Agents übernehmen klar umrissene Aufgaben wie das Strukturieren von Informationen, das Vorbereiten von Texten oder das Zusammenfassen von Inhalten. Grundlage ist kein technisches Setup, sondern die gezielte Formulierung von Prompts, die Verhalten, Ziel und Rahmenbedingungen definieren.

Behandelt werden praxisnahe Szenarien für den Arbeitsalltag: die Entwicklung wiederverwendbarer Prompt-Vorlagen, das Festlegen von Rollen und Aufgaben für einfache Agents sowie deren Einsatz zur Unterstützung typischer Büro- und Wissensarbeit. MS Copilot dient dabei als flexible Assistenz, die Prozesse nicht automatisiert, sondern gezielt unterstützt und standardisiert. Der Mehrwert liegt in Entlastung, Konsistenz und Zeitersparnis.

Highlights:

- Grundlagen zu Copilot-basierten Agents
- Prompt-Design für wiederkehrende Aufgaben
- Rollen und Aufgaben klar definieren
- Einfache Agents ohne Programmierung
- Praxisnahe Anwendung im Büroalltag

Für Anwender und Anwenderinnen mit Basiskenntnissen

Kurs-Nr. 50430

07.11.2026

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Prompting Essentials: Wirksam mit KI kommunizieren



Modul 1

– Online-Seminar –

Der gekonnte Einstieg: Die Qualität der Ergebnisse generativer KI-Systeme hängt maßgeblich von der Art der Eingabe ab. Prompting bezeichnet die gezielte Formulierung von Anweisungen, Fragen oder Kontexten, mit denen KI-Modelle wie etwa ChatGPT, Copilot oder Perplexity gesteuert werden. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ist dabei weniger technisches Vorwissen entscheidend als ein grundlegendes Verständnis dafür, wie KI auf Sprache reagiert, Muster erkennt und Inhalte erzeugt. Präzise formulierte Prompts wirken dabei wie ein strukturiertes Briefing und bestimmen Relevanz, Tiefe und Verlässlichkeit der generierten Ergebnisse.

Prompting ist damit eine zentrale Schnittstelle zwischen menschlicher Intention und maschineller Verarbeitung. Durch klare Zieldefinitionen, zusätzlichen Kontext und einfache Strukturierungsprinzipien lassen sich KI-Antworten gezielt steuern, verfeinern und an konkrete Aufgaben anpassen. Gerade im beruflichen Umfeld – etwa bei Textarbeit, Recherche, Analyse oder Ideengenerierung – entwickelt sich grundlegendes Prompting zu einer Schlüsselkompetenz, um KI-Systeme effizient, nachvollziehbar und verantwortungsvoll einzusetzen.

Highlights:

- Grundverständnis von Prompting und generativer KI
- Struktur und Sprache wirksamer Prompts
- Steuerung von Qualität, Tiefe und Fokus von KI-Antworten
- Typische Anwendungsfälle im Arbeitsalltag
- Einordnung von Chancen, Grenzen und Fehlannahmen

Prompting ist keine technische Disziplin, sondern eine neue Form der Kommunikation mit digitalen Systemen. Sein Mehrwert entfaltet sich dort, wo klare menschliche Zielsetzungen auf die Rechen- und Generierungsfähigkeit moderner KI-Modelle treffen.

Für Anwender und Anwenderinnen ohne Vorwissen

Kurs-Nr. 50435

30.11.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt



Prompting in der Praxis: Struktur, Kontext und Qualität



Modul 2

– Online-Seminar –

Aufbauende Techniken: Nach dem grundlegenden Verständnis von Prompting rückt in der nächsten Stufe die systematische Steuerung von KI-Ergebnissen in den Mittelpunkt. Intermediate-Prompting beschäftigt sich mit der bewussten Strukturierung von Anweisungen, der Nutzung von Kontext sowie der gezielten Vorgabe von Rollen, Formaten und Zielkriterien. Ziel ist es, generative KI nicht mehr nur zu „befragen“, sondern sie reproduzierbar auf konkrete Aufgaben auszurichten – etwa bei Analyse-, Text-, Recherche- oder Konzeptionsaufgaben.

Ein zentrales Element ist dabei die iterative Arbeit mit Prompts: Ergebnisse werden bewertet, präzisiert und schrittweise verbessert. Durch Techniken wie kontextuelles Prompting, beispielbasierte Anweisungen (Few-Shot-Ansätze) oder klare Output-Vorgaben lässt sich die Qualität, Konsistenz und Nachvollziehbarkeit von KI-Antworten deutlich steigern. Damit wird Prompting von einer Einstiegskompetenz zu einem produktiven Werkzeug für strukturierte Wissens- und Entscheidungsarbeit.

Highlights:

- Vertiefung grundlegender Prompt-Strukturen
- Arbeiten mit Kontext, Rollen und Zielvorgaben
- Iterative Optimierung von KI-Ergebnissen
- Qualitätskontrolle und Bewertung von KI-Antworten
- Typische Anwendungsfälle im beruflichen Umfeld

Intermediate-Prompting bildet die Brücke zwischen intuitiver KI-Nutzung und kontrollierter, verlässlicher Anwendung. Es schafft die Voraussetzung dafür, generative KI systematisch in Arbeitsprozesse einzubinden, ohne ihre Ergebnisse dem Zufall zu überlassen.

Für Anwender und Anwenderinnen mit Basiskenntnissen

Kurs-Nr. 50440

07.12.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Prompt Engineering: systematisch mit KI arbeiten



Modul 3

– Online-Seminar –

Höchste Produktivität: Prompt Engineering erweitert das klassische Prompting um eine methodische, strukturierte Herangehensweise an die Steuerung generativer KI-Systeme. Im Mittelpunkt steht nicht mehr die einzelne Eingabe, sondern der bewusste Entwurf von Prompt-Strukturen, die reproduzierbare, qualitativ verlässliche Ergebnisse ermöglichen. Dazu zählen klar definierte Rollen, schrittweise Aufgabenlogiken, Formatvorgaben sowie die Trennung von Ziel, Kontext und Ausgabekriterien. Prompt Engineering schafft damit die Grundlage, KI nicht nur situativ, sondern systematisch in Arbeits- und Entscheidungsprozesse einzubinden.

Eine zentrale Rolle spielen dabei sogenannte Meta-Prompts. Sie beschreiben nicht die eigentliche Aufgabe, sondern geben dem KI-System vor, wie es an eine Klasse von Aufgaben herangehen soll. Meta-Prompts fungieren als Denk- und Arbeitsrahmen, mit denen sich Prompts analysieren, verbessern oder sogar automatisiert erzeugen lassen. Dadurch wird KI in die Lage versetzt, ihre eigenen Anweisungen zu reflektieren und anzupassen – ein entscheidender Schritt hin zu skalierbarer, konsistenter und kontrollierbarer KI-Nutzung in komplexen Anwendungsfeldern.

Highlights:

- Grundlagen und Prinzipien des Prompt Engineerings
- Strukturierte Prompt-Architekturen und Denkrahmen
- Meta-Prompts zur Steuerung und Optimierung von Prompts
- Qualitäts- und Konsistenzsteigerung von KI-Ergebnissen
- Einordnung von Einsatzgrenzen und Kontrollmechanismen

Prompt Engineering markiert den Übergang von der operativen Nutzung generativer KI zur bewussten Gestaltung ihrer Arbeitsweise. Meta-Prompts bilden dabei das strategische Bindeglied, um KI-Systeme nachvollziehbar, wiederholbar und verantwortungsvoll einzusetzen.

Für Anwender und Anwenderinnen mit Arbeitsroutine

Kurs-Nr. 50445

14.12.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Agiles Projektmanagement mit Scrum – mit KI-gestützter Assistenz



Framework, Rollen, Ereignisse und Artefakte praxisnah verstehen

– Online-Seminar –

Mit Künstlicher Intelligenz (KI) als virtuellem Teammitglied: Agiles Projektmanagement mit Scrum gehört zu den etablierten Ansätzen für die strukturierte Umsetzung komplexer Vorhaben. Als leichtgewichtiges Framework ermöglicht Scrum eine adaptive, also anpassbare Steuerung von Projekten unter sich verändernden Rahmenbedingungen. Zentrale Grundlage ist die zeitliche Taktung der Zusammenarbeit in klar definierten Ereignissen, die eine kontinuierliche Abstimmung, Transparenz und eine frühzeitige Anpassung von Arbeitsprozessen erlauben.

Das Scrum-Framework basiert auf klar definierten Rollen, Ereignissen und Artefakten und ist ausdrücklich nicht als linearer Prozess zu verstehen. Backlogs dienen der transparenten Planung und Priorisierung von Arbeit, während ergänzende Methoden wie Kanban zur Visualisierung von Bearbeitungsständen und zur sinnvollen Aufgabenverteilung eingesetzt werden können. Aktuelle Ansätze zum Einsatz von KI erweitern Scrum um produktivitätssteigernde Impulse, etwa durch KI-basierte Assistenz und Agents, die Perspektiven ergänzen und das Risikomanagement im agilen Projektumfeld unterstützen.

Highlights

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Scrum-Einsatz nach Komplexität: Wann ist Scrum sinnvoll?
- Rollen, Ereignisse und Artefakte im Scrum-Framework
- Digitale Werkzeuge: Backlogs, Kanban-Boards und Visualisierung
- KI-gestützte Unterstützung im agilen Risikomanagement

Einordnung: Scrum bietet einen strukturierten Rahmen für agiles Projektmanagement in Organisationen, Verwaltung und Wirtschaft. Der gezielte Einsatz von KI erweitert klassische Methoden um neue Analyse- und Reflexionsmöglichkeiten.

Für Anwender und Anwenderinnen mit Basiskenntnissen

Kurs-Nr. 50450

05.12.2026

Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 9 U-Std., 85,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt



Social Media Marketing mit Instagram 2027



Strategische Content-Planung und mehr – Online-Seminar –

Instagram zählt zu den zentralen Plattformen im modernen Social Media Marketing (SMM) und bietet Unternehmen, Organisationen und Institutionen vielfältige Möglichkeiten zur zielgerichteten Kommunikation. Der Erfolg auf Instagram basiert dabei nicht auf einzelnen Postings, sondern auf einem fundierten Verständnis der Plattformlogik, der Formate Feed, Reels und Stories sowie der zugrunde liegenden algorithmischen Mechanismen. Eine strategische Content-Planung ist Voraussetzung für nachhaltige Sichtbarkeit, Reichweite und Interaktion.

Im Fokus stehen praxisnahe Workflows zur Entwicklung von Content-Strategien, zur Gestaltung wirkungsvoller Beiträge und zur konsistenten Pflege von Communities. Behandelt werden unter anderem Redaktionsplanung, Storytelling, Einsatz von Reels, Performance-Analyse sowie die Optimierung von Texten, Hashtags und visuellen Elementen. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie Inhalte gezielt auf Zielgruppen ausgerichtet, Engagement gefördert und Marketing-Ziele messbar unterstützt werden können.

Highlights:

- Grundlagen und Strategien des Instagram-Marketings
- Effektive Nutzung der Formate Feed, Stories und Reels
- Redaktions- und Content-Planung für nachhaltige Reichweite
- Storytelling, Community-Management und Interaktion
- Analyse von Kennzahlen und Optimierung der Content-Performance

Instagram ist eine der zentralen Plattformen im Social-Media-Marketing, da sie Reichweite, Interaktion und visuelles Storytelling in einem einzigen Ökosystem verbindet. Für Organisationen und Marken bietet Instagram damit die Möglichkeit, Zielgruppen nicht nur zu erreichen, sondern langfristige Beziehungen und nachhaltige Sichtbarkeit aufzubauen.

Für Anwender und Anwenderinnen mit Arbeitsroutine

Kurs-Nr. 50455

09.12.2026

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Die Anatomie des perfekten Prompts



Prompting-Techniken, Prompt-Engineering und Meta-Prompts

– Online-Seminar –

Die Qualität KI-gestützter Ergebnisse hängt maßgeblich von der Struktur, Präzision und Zielklarheit der zugrunde liegenden Prompts ab. Ein „perfekter Prompt“ ist dabei weniger eine einzelne Formulierung als vielmehr das Ergebnis eines systematischen Prompt Engineerings. Die Veranstaltung vermittelt ein fundiertes Verständnis dafür, wie Prompts aufgebaut sind, welche funktionalen Bestandteile sie enthalten und wie sich durch strukturierte Anweisungen, Rollenmodelle und Prozessvorgaben reproduzierbare, qualitativ hochwertige Ergebnisse erzielen lassen. Prompting wird damit als methodische Disziplin verstanden, nicht als spontane Eingabe.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Meta-Prompts – also Prompts, die nicht unmittelbar Inhalte erzeugen, sondern die Struktur, Logik und Bewertung anderer Prompts steuern. Meta-Prompting ermöglicht es, wiederverwendbare Denk- und Arbeitsmuster zu definieren und KI-Modelle schrittweise durch komplexe Aufgaben zu führen. In diesem Zusammenhang werden auch KI-Agenten betrachtet, deren Leistungsfähigkeit maßgeblich auf verschachtelten Prompt-Architekturen, klaren Rollenbeschreibungen und kontrollierten Entscheidungsprozessen beruht.

Highlights:

- Struktur und Funktionsweise effizienter Prompts mit hohem Praxisnutzen
- Prompt Engineering als systematischer Gestaltungs- und Optimierungsprozess
- Meta-Prompts zur Steuerung, Analyse und Verbesserung von Prompts
- Wiederverwendbare Prompt-Architekturen für komplexe Aufgaben
- Einordnung von Prompting-Strategien im Kontext moderner KI-Agenten

Professionelles Prompting bildet die Schnittstelle zwischen menschlicher Zielsetzung und maschineller Verarbeitung. Wer Prompts als architektonisches Werkzeug versteht, schafft die Grundlage für verlässliche, skalierbare und kontrollierbare KI-gestützte Arbeitsprozesse in Organisationen und professionellen Anwendungsfeldern.

Für Anwender und Anwenderinnen mit Arbeitsroutine

Kurs-Nr. 50460

01.02.2027

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

MS Outlook – Full-Power-Workflows 2027



Kommunikation & Selbst- und Teamorganisation

– Online-Seminar –

Produktive Workflows – Microsoft Outlook ist im Arbeitsalltag vieler Organisationen weit mehr als ein Werkzeug für E-Mails und Termine. Als zentraler Knotenpunkt innerhalb von Microsoft 365 bündelt Outlook Kommunikation, Zeitplanung und persönliche Arbeitsorganisation. Mit der neuen Outlook-Generation und der Integration von Copilot entwickelt sich das Tool zu einer aktiven Arbeitsoberfläche: Inhalte werden zusammengefasst, Prioritäten sichtbar gemacht und nächste Schritte strukturiert vorbereitet. Outlook unterstützt damit nicht nur das Verwalten von Informationen, sondern deren gezielte Verarbeitung im Arbeitskontext.

Im Zusammenspiel mit To Do, Kalender, OneNote und Microsoft Teams entstehen durchgängige Workflows, die individuelle Selbstorganisation und Teamarbeit miteinander verbinden. Aufgaben lassen sich direkt aus E-Mails ableiten, Termine mit Kontext anreichern und Informationen projekt- oder themenbezogen bündeln. Copilot unterstützt dabei das Herausarbeiten von Kernaussagen und Handlungsbedarfen. Der Fokus liegt auf einer bewussten Steuerung von Informationsflüssen und Arbeitszeit im Microsoft-365-Ökosystem.

Highlights:

- Outlook als zentrale Arbeits- und Organisationsoberfläche in Microsoft 365
- Copilot-gestützte Zusammenfassungen, Priorisierung und Ableitung von Aufgaben
- Durchgängige Workflows mit To Do, Kalender, OneNote und Teams
- Effiziente Selbstorganisation und transparente Zusammenarbeit
- Strukturierter Umgang mit E-Mail-Volumen und Terminanforderungen

Microsoft Outlook steht exemplarisch für den Wandel digitaler Arbeitswerkzeuge: weg vom reinen Kommunikationsmittel, hin zu einer integrierten Arbeitsumgebung. In Verbindung mit Copilot und weiteren Microsoft-365-Tools wird Outlook zu einem zentralen Baustein moderner Wissens- und Selbstorganisation im Berufsalltag.

Für Anwender und Anwenderinnen mit Basiskenntnissen

Kurs-Nr. 50465

09.02.2027 - 11.02.2027

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 76,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Thorsten H. Bradt

Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung

Die Inhalte der nachstehend aufgeführten Seminare sind speziell auf das berufliche Umfeld zugeschnitten. Sie beziehen sich auf die Bereiche "Beruf und Praxis", "Neue Medien und Praxis" sowie "Beruf und Gesundheit".

Digitale Kompetenz

– Online-Seminar –

Die Digitalisierung hält immer mehr Einzug in unser Arbeits- und Privatleben. Dabei stellen sich Fragen wie:

Sind wir mit der digitalen Evolution auf dem Laufenden geblieben?

Haben wir die wichtigsten Begriffe und die Funktionsweisen von Computer und Internet im Blick?

Sind wir sicher im Umgang mit digitalen Daten?

Wenn man sich den europäischen Referenzrahmen für digitale Kompetenz anschaut sind folgende Punkte elementar wichtig:

- Informations- und Datenkompetenz
- Kommunikation und Zusammenarbeit
- Erstellung digitaler Inhalte
- Sicherheit
- Problemlösung

Die hier geforderten Kompetenzen, die europaweit als Standard definiert sind, werden im Kurs detailliert vorgestellt und in praktischen Übungen auch gleich ausprobiert.

So testen und steigern Sie Ihre digitale Kompetenz und bekommen mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende IT-Kenntnisse

Kurs-Nr. 50100

07.12.2026 - 14.12.2026

Montag, 17:15 - 20:15 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.

Digitale Ordnung & Selbstorganisation

– Online-Seminar –

Struktur und Übersicht im digitalen Alltag

Der digitale Alltag bringt viele Vorteile – gleichzeitig wächst bei vielen Menschen das Gefühl von Unordnung und Überforderung. E-Mails sammeln sich, Dateien liegen verstreut auf verschiedenen Geräten, Termine und Aufgaben konkurrieren um Aufmerksamkeit. Wer hier keine klaren Strukturen hat, verliert schnell Zeit und Energie. Dieser Kurs setzt genau an diesem Punkt an.

Das Angebot richtet sich an alle, die mehr Ordnung, Übersicht und Selbstorganisation in ihren digitalen Alltag bringen möchten – unabhängig davon, ob sie beruflich viel am Computer arbeiten oder digitale Medien vor allem privat nutzen. Im Mittelpunkt steht nicht Perfektion, sondern praktikable Lösungen, die sich dauerhaft umsetzen lassen.

Inhaltlich geht es um typische Herausforderungen digitaler Selbstorganisation: den Überblick über E-Mails behalten, Dateien sinnvoll ablegen, Informationen schnell wiederfinden und Aufgaben realistisch planen. Sie lernen einfache Ordnungsprinzipien kennen, die helfen, digitale Inhalte zu strukturieren und unnötigen Ballast zu vermeiden.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem sinnvollen Einsatz digitaler Werkzeuge und KI-Tools. Sie erfahren, wie digitale Helfer bei der Planung von Aufgaben, beim Strukturieren von Texten oder beim Zusammenfassen von Informationen unterstützen können. Dabei wird bewusst darauf geachtet, nur solche Werkzeuge vorzustellen, die verständlich sind und echten Mehrwert bieten. Ziel ist es nicht, möglichst viele Apps zu nutzen, sondern die richtigen Werkzeuge für die eigenen Bedürfnisse zu finden.

Der Kurs vermittelt außerdem, wie Selbstorganisation und digitale Ordnung zusammenwirken. Sie entwickeln persönliche Routinen, die helfen, den digitalen Alltag klarer und entspannter zu gestalten – im Beruf ebenso wie im Privatleben. Eigene Fragen und konkrete Beispiele aus dem Alltag der Teilnehmenden werden aktiv einbezogen.

Das Angebot ist niedrigschwellig und praxisnah gestaltet. Es sind keine besonderen technischen Vorkenntnisse erforderlich. In ruhiger Lernatmosphäre werden Inhalte verständlich erklärt und Schritt für Schritt erarbeitet.

Ziel des Kurses ist es, dass Sie digitale Ordnung nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als Entlastung erleben – und Werkzeuge an der Hand haben, mit denen Sie Ihren Alltag strukturierter, effizienter und gelassener organisieren können.

Kurs-Nr. 50101

26.11.2026 - 10.12.2026

Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Malte Jung



10-Finger-Schreiben lernen – schnell und effektiv

– Online-Seminar –

In diesem Online-Kurs lernst du das blinde Schreiben mit dem 10-Finger-System - in nur 4 Terminen via Zoom und mit einfachen Übungen für zu Hause. Die Methode verbindet Erkenntnisse aus Gehirnforschung und Gedächtnistraining, sodass du spielerisch und nachhaltig tippen lernst. Gute Tastaturkenntnisse sparen Zeit, entlasten Augen und Nacken und sind ein Plus in Schule, Studium und Beruf.

Im Kurs enthalten:

- 4 Online-Termine über Zoom
- mit Tastatur-Lernkarte
- Langfristiger Zugang zum passenden Online-Tipptrainer
- Teilnahmebescheinigung für Bewerbungen

Voraussetzungen:

Ab 10 Jahren

Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon, stabile Internet-Verbindung.

Die Dozentin ist Staatl. gepr. Lehrerin der Textverarbeitung

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

Kurs-Nr. 50110

09.11.2026 - 19.11.2026

Montag + Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr

4 Termine, 12 U-Std., 94,00 € ohne Ermäßigung inkl.

Lehrbuch

Dorothea Fudickar



Meine Persönlichkeit: Warum bin ich, wie ich bin?

– Wochenendseminar –

Die Fragen, die uns bewegen:

Warum reagiere ich, wie ich reagiere? Was sind die Grundlagen meiner Persönlichkeit? Wieso wirkt die die einer Person auf mich sympathisch und die andere nicht?

In diesem Seminar erkennen Sie Ihre Stärken und auch Ihre Begrenzungen aufgrund Ihrer genetischen Veranlagung. Sie erfahren, welche Grundbedürfnisse hinter Ihrem Verhaltensmuster liegen könnten. Weil Sie Ihre und die Bedürfnisse des anderen besser verstehen, können Sie das Verhalten Ihres Gesprächspartners und die körperlichen Signale besser deuten. Mit einer auf die Bedürfnisse ausgerichteten Gesprächsführung gewinnen Sie die Person leichter für Ihre Sache! Dies gilt beruflich als auch privat!

Inhalte:

- Grundlagen der Persönlichkeit und Verhaltensmuster erfahren
- die genetische Struktur einer Persönlichkeit und ihre Bedürfnisse kennen
- Einfluss der genetischen Veranlagung auf das Verhalten verstehen
- Übungen zur Selbst- und Fremdeinschätzung
- Verhalten anderer neu wahrnehmen
- Stärken, Begrenzungen, Chancen und Risiken in der Kommunikation erkennen

Kurs-Nr. 50520

26.09.2026

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 U-Std., 57,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

Jetzt verstehe ich Dich/Sie besser – Kommunikation!

– Wochenendseminar –

Wir kennen Situationen, in denen Gespräche trotz größter Bemühungen schwierig verlaufen. Wieso verstehe ich die eine Person besser als die andere und umgekehrt? Wie entstehen Kommunikationsstörungen? Beispiel: „Ich hätte gerne Zeit für mich“. Empfänger der Nachricht versteht: „Ich hätte gerne Zeit ohne Dich!“ Erfahren Sie von den vier Botschaften einer Kommunikation und ihren Fallstricken.

Mit einer klaren, personenbezogenen Kommunikation gewinnen Sie die andere Person besser für Ihre Sache!

Kurs-Nr. 50525

07.11.2026

Samstag, 09:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 50,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Helena Moser

Steigern Sie Ihre mentale Fitness! Intensivkurs Gehirn-Jogging

– Wochenendseminar –

Kleine Veränderungen bewirken viel!

In einem speziell entwickelten Zirkeltraining trainieren Sie in einer kleinen Gruppe Ihre mentale Leistungsfähigkeit.

Sie lernen praktische Übungen kennen, die sich gut im Job und im Alltag integrieren lassen. Denn schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntaining verbessern Sie Ihre geistige Fitness. Sie können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren und bleiben emotional stabiler im Job und im Alltag.

Die Übungen sind vielseitig angelegt:

Bewegungsübungen zur Stärkung der Koordination und Kombinationsfähigkeit sowie dem Gleichgewichtssinn.

Wahrnehmungs- und Fokussierungsübungen für den Ausbau der Aufmerksamkeitsspanne.

Konzentrationsübungen für eine bessere Merkfähigkeit.

Übungen, die die Denkgeschwindigkeit steigern.

Übungen zur Verbesserung der Vorstellungskraft und räumlichen Denken als Ressource für Kreativität und Entwicklung eines starken motivierenden Zielbildes.

Übungen nach Jacobsen zur Progressiven Muskelentspannung.

Diverse Atem-Übungen, die in belastenden Situationen Ihr Stressempfinden positiv beeinflussen und für eine Balance sorgen.

Wenn Sie sich noch fragen: Gehirn-Jogging als Intensivkurs, kann mir das gelingen?

Ja! Sie werden mit jeder Übung vertraut gemacht. Mit den Wiederholungen entsteht eine gewisse Routine, so dass Sie diese Übungen gut zu Hause fortsetzen können.

Kurs-Nr. 50530

27.09.2026

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 50,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Helena Moser

VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten



Weitere Informationen finden Sie auch unter Politik, Gesellschaft und Umwelt:

Ausbildung zur/zum Mediator/in



– Online-Seminar –

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur konstruktiven und interessenorientierten Beilegung von Konflikten und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung auch in Deutschland gesetzlich geregelt.

In der Mediation unterstützt der neutrale und allparteiliche Mediator die Konfliktparteien dabei, wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch zu kommen und sogenannte Win-Win-Lösungen zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden und nicht auf ein Sieger-Verlierer-Modell hinauslaufen. Teilnehmende verfügen nach der Ausbildung über solide Konfliktkompetenzen, die sie ebenfalls für die freiberufliche Tätigkeit als MediatorIn qualifiziert.

Modul 1 25.09. – 27.09.2026

Modul 2 16.10. – 18.10.2026

Modul 3 13.11. – 15.11.2026

Modul 4 14.12. – 18.12.2026

Modul 5 29.01. – 31.01.2027

Modul 6 05.03. – 07.03.2027

Modul 7 05.04. – 09.04.2027

Modul 8 04.06. – 06.06.2027

Kurs Nr. 18108

1 Termin, 2.100,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Stark in schwierigen Gesprächen: Professionelle Elternkommunikation für den Kita-Alltag

NEU

Herausfordernde Gespräche mit Eltern gehören zum Kita-Alltag – umso wichtiger ist eine klare, wertschätzende und souveräne Kommunikation. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie auch in schwierigen Situationen stark bleiben, professionell führen und eine vertrauensvolle Basis zu Eltern schaffen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Strategien und Werkzeuge kennen, die Sie unmittelbar in Ihrem Kita-Alltag anwenden können. Sie werden motiviert und befähigt, Konflikte konstruktiv anzugehen, Gespräche sicher zu moderieren und Ihre kommunikative Rolle als pädagogische Fachkraft zu stärken. Ein Kurs für alle, die schwierige Gespräche nicht nur meistern, sondern ihnen gelassen und professionell begegnen möchten.

Kurs-Nr. 18115

10.09.2026

Donnerstag, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 72,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Özge Deviris

Basisqualifizierung Sprachmultiplizierungskräfte 2026/27

Basisseminar in 2 Blöcken á 2 Tagen

Block 1: Grundlagen der sprachlichen Entwicklung und beobachtete Auffälligkeiten

Seit 01.08.2018 gehören die Beobachtung und Dokumentation der sprachlichen Entwicklung, sowie die Planung und Durchführung passender Maßnahmen zur Sprachbildung und Sprachförderung im Alltag zu den gesetzlich festgelegten Aufgaben des pädagogischen Fachpersonals in Krippe und KiTa in Niedersachsen.

Diese Aufgaben werden vornehmlich von fortgebildeten Sprachförderkräften übernommen. Damit alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung jedoch gelingen kann, muss jede pädagogische Fachkraft über Basisinformationen der alltagsintegrierten Sprachbildung, der sprachlichen Entwicklung und passender ressourcenorientierter Reaktionen im sprachlichen Kontext verfügen. Diese Basisinformationen werden z.B. über Sprachmultiplizierungskräfte an das Krippen-/KiTa-Team vermittelt.

Kurs-Nr. 18135

Montag, 23.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 24.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 18,67 U-Std., gebührenfrei

Salzgitter-Bad, Kinder- und Jugendtreff Hamburg

Stiftung Kinder forschen: Mit Mathe frische Luft schnappen – Praxisimpulse für draußen

NEU

– ganztags –

Auf welchem Gehweg-Muster kann ich am besten hüpfen? Stehen mehr Autos oder mehr Fahrräder in unserer Straße – und finde ich das gut? Warum sind Fenster fast immer gerade und nie krumm? Du denkst, dass Mathematik nicht so dein Ding ist? Dann lass uns gemeinsam vor die Haustür gehen – dort warten spannende, oft unentdeckte Muster, Formen und Zahlen.

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

Kurs-Nr. 18152

03.12.2026

Donnerstag, 13:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 5 U-Std., 48,50 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Özge Deviris

Kommunikation und Rhetorik

Schlagfertigkeitstraining – Jederzeit die richtigen Worte finden



– Online-Seminar –

Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte. Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden.

Das erwartet Sie:

- Spontan reagieren, auch wenn es brenzlig wird
 - Schlagfertige Antworten, die wirken und nicht verletzen
 - Humor als elegante Waffe
 - Mehr Selbstvertrauen durch gezieltes Training
- Mit Durchführungsgarantie!

Kurs-Nr. 50540

03.12.2026

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Storytelling – die Kunst des beeindruckenden Erzählens



– Online-Seminar –

Geschichten haben die Kraft, Menschen zu berühren, zu begeistern und zu überzeugen – weit mehr als bloße Fakten. Ob in Präsentationen, Meetings, Verkaufsgesprächen oder im privaten Gespräch: Wer seine Botschaft in eine gute Story verpackt, bleibt im Kopf und im Herzen seiner Zuhörer. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie fesselnde Geschichten entwickeln, die Aufmerksamkeit gewinnen und nachhaltig wirken. Sie entdecken, wie Sie mit Struktur, Emotionen und Bildern Ihre Botschaften lebendig gestalten – und so Ihre Wirkung spürbar steigern.

Das erwartet Sie:

- Storytelling-Grundlagen: Was gute Geschichten ausmacht,
 - Emotionen wecken: Bilder, Sprache und Spannung gezielt einsetzen,
 - Struktur für Wirkung: Vom packenden Einstieg bis zum erinnerungswürdigen Schluss sowie
 - Praxistraining: Eigene Geschichten entwickeln und überzeugend erzählen
- Mit Durchführungsgarantie!

Kurs-Nr. 50542

26.11.2026

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms



Still. Stark. Selbstbewusst – Introvertiertheit als Erfolgsquelle entdecken



The Hidden Champion

– Online-Seminar –

Du fühlst dich manchmal übersehen, obwohl du viel beizutragen hast? Du möchtest souveräner wirken – ohne dich zu verbiegen? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig. In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, deine stille Seite besser zu verstehen, deine Stärken gezielt zu nutzen und neue Wege der persönlichen Wirkung zu entdecken. Du erfährst, wie du dich selbstbewusst zeigen kannst – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen –, ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein.

Das erwartet dich:

- Selbstannahme und innere Blockaden lösen
- Stille Stärken erkennen und gezielt einsetzen
- Verhalten verändern, ohne die Persönlichkeit zu verleugnen
- Körpersprache und rhetorische Wirkung für leise Menschen
- Mehr Sichtbarkeit im Beruf und im sozialen Umfeld
- Austausch, Reflexion und konkrete Handlungsideoen für deinen Alltag

Kurs-Nr. 50550

06.11.2026

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Gewaltfreie Kommunikation: Der Schlüssel zu mehr Verständnis und weniger Streit



– Online-Seminar –

Worte können Brücken bauen – oder Mauern errichten. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zeigt, wie wir im Beruf und im Privatleben klar und ehrlich sagen, was uns wichtig ist – ohne anzugreifen oder zu verletzen. Sie lernen, Konflikte konstruktiv anzugehen, Missverständnisse aufzulösen und Gespräche so zu führen, dass gegenseitiges Verständnis entsteht. Dieses interaktive Online-Seminar vermittelt Ihnen leicht anwendbare Methoden, um in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben, Ihre Anliegen klar zu formulieren und gleichzeitig empathisch zuzuhören. So gewinnen Sie Sicherheit im Gespräch und schaffen eine Atmosphäre des Respekts – selbst bei schwierigen Themen.

Das erwartet Sie:

- Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation – einfach erklärt, praxisnah umgesetzt
- Klare Botschaften formulieren – ohne Vorwürfe und Missverständnisse
- Mit schwierigen Gesprächspartnern konstruktiv im Dialog bleiben
- Empathisch zuhören – auch wenn es emotional wird
- Rollenspiele und Übungen für den direkten Praxis-transfer

Kurs-Nr. 50552

30.11.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Kritikgespräche erfolgreich führen



Trainings-Workshop

– Online-Seminar –

Kritikgespräche gehören zu den anspruchsvollsten Führungsaufgaben – und doch bieten sie eine große Chance, Leistung zu steigern, Missverständnisse zu klären und Zusammenarbeit zu verbessern. Entscheidend ist, Kritik so zu formulieren, dass sie ankommt, ohne zu verletzen, und zu echter Veränderung führt. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten. Rollenspiele, Fallbeispiele und Feedbackrunden helfen Ihnen, Ihre Gesprächsführung sofort zu verbessern.

Das erwartet Sie:

- Die richtige Vorbereitung: Ziele und Gesprächsstrategie klären
- Kritik wertschätzend, konkret und nachvollziehbar äußern
- Gesprächstechniken für schwierige Situationen
- Mit Widerständen und emotionalen Reaktionen umgehen
- Zweite Kritikgespräche gezielt nutzen, um Fortschritte zu sichern

Kurs-Nr. 50564

18.11.2026

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Körpersprache verstehen



Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln

– Online-Seminar –

Worte machen nur einen Teil unserer Kommunikation aus – der weitaus größere Teil läuft nonverbal. Ob im Beruf oder privat: Wer Körpersprache richtig einsetzt und deuten kann, gewinnt an Ausstrahlung, Souveränität und Überzeugungskraft. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Körpersprache gezielt einsetzen, um sicher aufzutreten und authentisch zu wirken. Gleichzeitig lernen Sie, die Signale anderer zu entschlüsseln – von subtilen Gesten bis zu unbewussten Mikroausdrücken – und so Gespräche und Situationen besser einzuschätzen.

Das erwartet Sie:

- Wirkungsvoll auftreten: Haltung, Gestik, Mimik und Stimme im Einklang
- Körpersprache lesen und deuten – auch zwischen den Zeilen
- Signale von Zustimmung, Ablehnung oder Unsicherheit erkennen
- Praktische Übungen für Präsenz und Dynamik
- Bewusster Einsatz von Körpersprache in Gesprächen, Präsentationen und Verhandlungen

Kurs-Nr. 50566

07.12.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms



Kurse auf Seite 87 mit Durchführungsgarantie

Konstruktive Fehlerkultur – Vom Lippenbekenntnis zum Innovationssprung



– Online-Seminar –

Viele Unternehmen sprechen von einer offenen Fehlerkultur – doch im Alltag bleibt es oft beim Lippenbekenntnis. Dabei kann der konstruktive Umgang mit Fehlern eine entscheidende Triebkraft für Innovation, Teamgeist und langfristigen Erfolg sein. Dieses Seminar zeigt, wie Sie aus Fehlern lernen, ohne Schuldzuweisungen zu fördern, und wie Sie ein Umfeld schaffen, in dem Mitarbeitende mutig neue Ideen ausprobieren. Sie erhalten konkrete Werkzeuge, um Fehler als Entwicklungschance zu nutzen, Vertrauen im Team zu stärken und so den Weg für kontinuierliche Verbesserung zu ebnen.

Das erwartet Sie:

- Fehler als Lernchancen erkennen und nutzen
- Offene Kommunikation fördern, ohne Angst vor Konsequenzen
- Innovationspotenziale aus Fehlern ableiten
- Praktische Strategien zur Umsetzung einer gelebten Fehlerkultur

Kurs-Nr. 50568

01.10.2026

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

MEDIEN ZENTRIUM



Medien zum Anfassen - für Salzgitter

Das Medienzentrum ist Teil des Fachdienstes Kultur der Stadt Salzgitter. Wir informieren über kulturelle und andere Ereignisse von öffentlichem Interesse, unterstützen Schulen und andere Bildungsstätten in der Vermittlung von Medienkompetenz und betreuen eigene Medienprojekte.

Unsere Leistungen auf einen Blick

- Durchführung von Programmen zur Förderung von Medienkompetenz
- Medienpädagogische Beratung für Schulen
- Verleih von Medien- und Technik-Ausstattung wie z.B. Kameras, Tablets, Beschallungsanlagen, Robotern und Unterrichtsmedien
- Betreuung von Social-Media-Auftritten (Salzgitter Kultur)
- Live-Übertragung von Ratssitzungen und anderen Ereignissen
- Dokumentation von Veranstaltungen von öffentlichem Interesse oder historischer Relevanz
- Unterstützung der städtischen Kommunikation durch die Erstellung von Videos und Social-Media-Posts

Folgt uns auf WhatsApp!



Salzgitter Kultur



Kontakt

Medienzentrum der Stadt Salzgitter
Wehrstraße 29
38226 Salzgitter-Lebenstedt

Telefon Verleih: 05341 839 4155
Telefon Medienzentrum: 05341 839 4158
E-Mail: Medienzentrum@stadt.salzgitter.de

www.salzgitter.de



VHS:
Wissen ist
Macht

Kurse nur für Frauen

Souverän durchsetzen – geschätzt bleiben



– Online-Seminar –

Sie haben Können, Engagement und Ideen – aber oft sind andere lauter oder schneller? Vielleicht halten Sie sich zurück, um nicht als „zu forsch“ zu gelten. Oder Sie erleben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammenpassen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten – ohne Härte, aber mit Wirkung.

Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auftreten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen – auch wenn es Gegenwind gibt.

Das erwartet Sie:

- Stärke zeigen, ohne hart zu wirken,
- Durchsetzen – ohne sich rechtfertigen zu müssen,
- Körpersprache, Stimme und Sprache gezielt einsetzen,
- Das „Ellenbogen-Dilemma“ meistern,
- Strategien für mehr Einfluss und Präsenz sowie
- Übungen und Austausch in motivierender, geschützter Runde

Nehmen Sie Fahrt auf – und erreichen Sie Ihr Ziel souverän und mit Rückhalt.

Mit Durchführungsgarantie!

Kurs-Nr. 50720

15.02.2027

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Power-Rhetorik für Frauen, die überzeugen wollen



– Online-Seminar –

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben.

Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

Das erwartet Sie:

- Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an,
- Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung,
- Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif,
- Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen sowie
- Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll
- Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

Mit Durchführungsgarantie!

Kurs-Nr. 50725

05.11.2026

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Power-Rhetorik für Frauen, die überzeugen wollen



– Online-Seminar –

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

Das erwartet Sie:

- Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an
- Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung
- Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif
- Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen
- Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll

Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

Mit Durchführungsgarantie!

Kurs-Nr. 50730

24.11.2026

Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms



Nein sagen – aus der Harmoniefalle ausbrechen



– Online-Seminar –

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse.

Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer.

In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden.

Das erwartet Sie:

- Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen,
- Klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche,
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen,
- Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen,
- Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache sowie
- Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen
- Sagen Sie Ja zu sich selbst – und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen.

Mit Durchführungsgarantie!

Kurs-Nr. 50735

26.10.2026

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 70,00 € ohne Ermäßigung

Matthias Dahms

Bildungsurlaub (BU)

Hinweis zu Bildungsurlauben: Diese können auch von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 8.

BU Stark im Sturm Resilienz, Nervensystem und mentale Balance im Arbeitsalltag

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

5-Tage Resilienz, Nervensystem & mentale Balance im Arbeitsalltag. Viele Beschäftigte erleben im Arbeitsalltag anhaltende Anspannung, Druck oder innere Erschöpfung. Dieser Bildungsurlaub lädt dazu ein, das Nervensystem zu verstehen, Stressreaktionen zu regulieren und die eigene Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen. Mit Wissen aus der modernen Stress- und Traumaforschung, Körper- und Achtsamkeitspraxis sowie gezielten Mentaltechniken entwickeln die Teilnehmenden Wege, um Überforderung zu wandeln, innere Sicherheit zu stärken und neue Kraft zu schöpfen – für einen ausgeglichenen, lebendigen Alltag.

Ziele:

- Verstehen, wie Stress, Erschöpfung und Antriebslosigkeit entstehen
- Eigene Stress- und Erschöpfungsmuster erkennen
- Strategien zur Nervensystemregulierung und Selbstberuhigung entwickeln
- Lebensenergie und innere Motivation stärken
- Resilienz, Selbstfürsorge und mentale Balance im Berufsalltag fördern

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50905

26.10.2026 - 30.10.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.09.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Jennifer Heeschen

BU Raus aus dem Hamsterrad – Resilienz, Nervensystem und mentale Balance im Arbeitsalltag

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

„Mach' es wie der Bambus.“ Der Bambus ist die widerstandsfähigste Pflanze der Welt. Sie wächst extrem schnell und lässt sich auch durch Barrieren nicht davon abhalten ihre Wurzeln weiter zu treiben. Ihr Stamm weigt sich im Sturm und bricht nicht. Bambus ist immergrün und schüttelt schwere Schneelast einfach ab.

Lernen Sie in diesem Bildungsurlaub

- trotz belastender Ereignisse Ihre Widerstandskraft zu trainieren
 - Ihre Handlungsfähigkeiten zu erweitern
 - mit Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen
 - mit Energiespendern Ihre Lebensqualität zu erhöhen
- Mit dem Structogram®-Trainingsssystem entwickeln Sie zudem gezielt ihre Stärken und minimieren die Risiken, die dazu führen können, die eigene Authentizität zu verlieren und damit ein Burnout zu erleiden. Kurz und knapp: Sie steigen aus dem Hamsterrad aus und werden einfach resilienter!

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50910

05.10.2026 - 09.10.2026

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

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 € zzgl. 49,50 € für das

Lehrbuch, das mit der Dozentin abgerechnet wird.

Alternativ kann das Buch ausgeliehen werden.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 31.08.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Heike Schirmer

VHS lässt dich
wachsen



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

– **Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeit-
kräfte anerkannt.**

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

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

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

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

Wenn Sie sich fragen: Gehirntraining schon jetzt? Wozu?

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

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50912

28.09.2026 - 02.10.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 140,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch
auf Bildungsurlaub nutzen: 24.08.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Helena Moser

BU Dem Leben eine neue Richtung geben Ein Weg zur Gesundheitsprävention

NEU

– **Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeit-
kräfte anerkannt.**

In unserer Leistungsgesellschaft mit den immensen Anforderungen in Beruf und Alltag fühlen sich immer mehr Menschen ständig „unter Strom“. Das führt zu Dauerstress und kann Symptome, wie z. B. permanente Müdigkeit, innere Unruhe und eine verringerte Leistungsfähigkeit zur Folge haben. Der Bildungsurlaub fördert das Verständnis für eine eigenverantwortliche Gesundheitsprävention und motiviert beherzt und mutig neue Wege zu gehen. Eine ausgewogene Work-Life-Balance und ein bewusster Umgang mit Achtsamkeit für sich selbst und andere können zur Selbstverständlichkeit werden und zu neuen Kapazitäten für Beruf und Familie führen.

Bitte ein großes Handtuch, eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Essen sowie Getränke mitbringen.

Dieser Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50915

30.11.2026 - 04.12.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 140,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch
auf Bildungsurlaub nutzen: 26.10.2026
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Michael Armbricht

BU Energie für Beruf und Alltag tanken

– **Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Teilzeit-
kräfte anerkannt.**

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden, sind ausreichend Energie und die Fähigkeit, sich zu entspannen, eine wichtige Voraussetzung. Bewusst Ruhepunkte zu setzen und Entspannungspausen einzulegen eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen. In dieser Woche lernen Sie Methoden der Körperwahrnehmung und gesundheitsfördernde Verfahren, die zu einer entspannten Atmosphäre am Arbeitsplatz und in der Freizeit beitragen. Neben unterschiedlichen Feldenkrais-Übungen werden Hintergrundwissen und neue Erkenntnisse praxisnah vermittelt.

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

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.



VHS:
Stark in die
Zukunft

Kurs-Nr. 50920

26.10.2026 - 30.10.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 120,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch
auf Bildungsurlaub nutzen: 21.09.2026
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Martina Reichelt

BU Mentaltraining – ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag

– **Wochenintensivkurs –
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeit-
kräfte anerkannt.**

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

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

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

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50925

09.11.2026 - 13.11.2026

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

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch
auf Bildungsurlaub nutzen: 05.10.2026
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Adam Andrissek

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

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

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

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

Inhalte sind beispielsweise:

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

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50940

02.11.2026 - 06.11.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 220,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Materialkosten und Teilnahmebescheinigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 28.09.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

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

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub für Vollzeitkräfte anerkannt.

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

Im Mittelpunkt stehen:

- Das Erkennen persönlicher Stressverstärker
- Das Aktivieren innerer Ressourcen
- Entspannungstechniken wie Meditation, Achtsamkeit und Atemübungen
- Bewegungs- und Energieübungen aus dem Qigong zur Harmonisierung des Qi
- Strategien zur Burnout-Prävention

Die 5 Säulen der Identität als Standortbestimmung für das persönliche Gleichgewicht

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

Zielgruppe:

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

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50960

Montag, 16.11.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Dienstag, 17.11.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 18.11.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 19.11.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Freitag, 20.11.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

5 Termine, 56,67 U-Std., 195,00 € ohne Ermäßigung

Reise- und Übernachtungskosten sind nicht in der

Kursgebühr enthalten. Bitte kontaktieren Sie vor der

Anmeldung den Dozenten Michael Kaestner unter

kiste1962@gmail.com.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 12.10.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Michael Kaestner

Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

BU Schwierige Gespräche souverän führen und erfolgreich verhandeln

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

Ihr Bildungsurlaub für berufliche und private Kommunikationsstärke

Ob im Büro oder zu Hause: Herausfordernde Gespräche oder knifflige Verhandlungen gehören zum Alltag. Lernen Sie, diese Situationen zukünftig souverän, zielorientiert und konstruktiv zu meistern – in jeder Lebenslage!

In unserem kompakten Vollzeit-Bildungsurlaub entwickeln Sie gezielt kommunikative und verhandlungstechnische Kompetenzen, deren Nutzen weit über den Beruf hinausgeht.

Was Sie lernen – für Business und Alltag:

Konflikte frühzeitig erkennen, angemessen reagieren und deeskalieren.

Professionelle Gesprächs- und Verhandlungstechniken sicher anwenden.

Auch in schwierigen Situationen die Kontrolle behalten und Ihre Ziele erreichen – im Job und in privaten Beziehungen.

Ideal für: Fach- und Führungskräfte, Mitarbeitende in Beratung und Kundenkontakt sowie alle Personen, die in ihrem Leben häufig herausfordernde Gespräche führen oder Verhandlungssituationen bewältigen müssen.

Nutzen Sie die Gelegenheit für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Personen gebucht werden, die keinen

Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Kurs-Nr. 50955

16.11.2026 - 20.11.2026

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

5 Termine, 20 U-Std., 130,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 12.10.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Tobias Siebert



BU Grundlagen Programmierung mit Python 1 – Online-Bildungsurlaub



– Online-Seminar –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Python ist wohl mit Abstand die beliebteste Programmiersprache der Zeit geworden. Python läuft auf allen Plattformen, egal ob Sie ein Windows, Mac oder ein Linux-Computer besitzen.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die noch keinerlei Erfahrungen mit der Programmierung gesammelt haben. Sie lernen in diesen Kurs am Beispiel von Python die Grundlagen der Programmierung kennen. In diesem Kurs werden Sie die elementaren Bestandteile wie Variablen, Kontrollstrukturen, Datentypen und deren Verwendung kennenlernen. Mit diesem Online-Format möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, einen Bildungsurlaub von zuhause oder aus dem Büro zu besuchen.

Inhalte:

- Datentypen
- Zeichenketten
- Variablen
- Listen
- Kontrollstrukturen
- Schleifen
- Benutzersteuerung
- Funktionen
- Module
- Input/Output
- das erste kleine Beispielprogramm uvm.

Nach der Anmeldung zu diesem Kurs bekommen Sie eine genaue Anleitung was Sie auf Ihrem Gerät installieren und vorbereiten müssen. Um diesen Kurs reibungslos mitmachen zu können, ist es zu empfehlen, zwei Monitore oder ein Tablet und ein Monitor zu haben – ein Monitor zum Arbeiten und einen Monitor zum Zuschauen was der Trainer erklärt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem vorhandenen Betriebssystem. Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon.

Der Kurs arbeitet mit der vhs.cloud. Die Zugangsdaten werden Ihnen zu Beginn des Kurses mitgeteilt. Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder Laptop. Ihr Gerät sollte mit einem Mikrofon und einer Webkamera ausgestattet sein.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51951

02.11.2026 - 06.11.2026

Montag - Freitag, 08:15 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 360,00 € ohne Ermäßigung

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 28.09.2026

vhs.cloud

Klaus Fabian

BU Python mit KI lernen – Online-Bildungsurlaub



– Online-Seminar –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Erweitern Sie Ihre Python-Kenntnisse und entdecken Sie, wie moderne Künstliche Intelligenz (KI) Ihren Lernprozess gezielt unterstützen kann!

Dieser praxisorientierte Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in Python – idealerweise durch den Einführungskurs erworben – die ihre Kenntnisse vertiefen und gleichzeitig innovative, KI-gestützte Lernmethoden kennenlernen möchten. Im Fokus stehen praktische Übungen, interaktive Projektarbeit sowie der gezielte Einsatz von KI-Tools zur Unterstützung beim Programmieren.

Kursinhalte:

- Wiederholung und Vertiefung zentraler Python-Konzepte (z. B. Funktionen, Datenstrukturen, Module)
- Einführung in KI-gestützte Entwicklungsumgebungen und intelligente Assistenzsysteme
- Praktische Übungen mit KI zur Code-Generierung, Fehlersuche und Optimierung
- Entwicklung kleiner Python-Projekte mit KI-Unterstützung
- Reflexion über den sinnvollen Einsatz von KI im Lernprozess

Voraussetzungen für die Teilnahme an dem Kurs: Teilnahme an „Einführung in die Programmierung mit Python“ oder vergleichbare Erfahrung mit Python Programmierung, sicherer Umgang mit Windows. Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon, zwei Monitore sind vorteilhaft.

Der Kurs arbeitet mit der vhs.cloud. Die Zugangsdaten werden Ihnen zu Beginn des Kurses mitgeteilt. Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder Laptop. Ihr Gerät sollte mit einem Mikrofon und einer Webkamera ausgestattet sein.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51953

07.12.2026 - 11.12.2026

Montag - Freitag, 08:15 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 360,00 € ohne Ermäßigung

inkl. Lehrbuch zuzügl. ggf. Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 02.11.2026

vhs.cloud

Klaus Fabian

BU Englisch 1 für "falsche" Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht hatten und deren Kenntnisse vollkommen verschüttet sind. Es wird bei "Null" begonnen. Achtung: Der Kurs ist nicht für Teilnehmer/innen geeignet, die noch nie Englischunterricht hatten. Lassen Sie sich beraten! Lehrbuch: "Hooray for Holidays", Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-077243-8).

Kurs-Nr. 41925

12.10.2026 - 16.10.2026

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

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.09.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

BU Französisch für Anfänger/innen A1

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die keine Vorkenntnisse der französischen Sprache haben. Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: "Rencontres en français A1", Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529642-8), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42960

12.10.2026 - 16.10.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.09.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

BU Französisch Auffrischung A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die schon mal vor langer Zeit Französischkenntnisse erworben haben und deren Vorkenntnisse in der französischen Sprache komplett verschüttet sind. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: "Rencontres en français A1", Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42965

19.10.2026 - 23.10.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 14.09.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

BU Französisch Auffrischung A2

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die mindestens zwei Jahre Französischunterricht hatten und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch. Lehrbuch: "Rencontres en français A2", Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-530078-1).

Kurs-Nr. 42970

25.01.2027 - 29.01.2027

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.12.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

BU Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen oder komplett verschüttete Kenntnisse wiedererlangen wollen.

Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 43970

08.02.2027 - 12.02.2027

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 04.01.2027

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Zully Eldag Cidarar

BU Spanisch 2 A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen oder komplett verschüttete Kenntnisse wiedererlangen wollen.

Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 43975

26.10.2026 - 30.10.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.09.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Zully Eldag Cidarar

BU Italienisch für „Null“ Anfänger/innen A1 – halbtags

NEU

– Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die keine Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Es wird bei „Null“ begonnen.

Die Dozentin arbeitet mit eigens vorbereiteten Materialien.

Kurs-Nr. 45986

21.09.2026 - 25.09.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 17.08.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Cristina Paccanoni Beushausen

BU Dänisch A1.2

– Wochenintensivkurs –

Dieser Wochenintensivkurs bietet einen Einstieg in die dänische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch Quereinsteiger/innen können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Ab Lektion 6

Kurs-Nr. 49901

23.11.2026 - 27.11.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 12.10.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Andreas Kunz

BU Norwegisch A1

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Der Kurs bietet einen Einstieg in die norwegische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch Quereinsteiger/innen können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Kurs-Nr. 49900

23.11.2026 - 27.11.2026

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

5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 26.10.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Andreas Kunz

EDV-Programme und Anwendungen

Umgang mit dem Computer – Teil 1



Die Basics

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener und geduldiger Anleitung in einer überschaubaren Gruppe bei den ersten praktischen Schritten in die Welt der Computer und des Internets begleiten.

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Themen könnten sein: die Tastatur und Windows, das Erstellen von Texten und das Speichern, das Erstellen einer PDF und wie bewege ich mich sicher im Internet. Damit haben wir das erste Handwerkszeug erlernt.

Sie haben die Wahl zwischen der Nutzung unserer PCs/Laptops und Ihrem eigenen mitgebrachten Laptop.

Kurs-Nr. 51210

14.09.2026 - 16.09.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51212

21.09.2026 - 23.09.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

Umgang mit dem Computer – Teil 2



Ich will mehr wissen

Das erste Handwerkszeug ist uns sicher, aber ich habe da noch ein paar Fragen! Na klar, kümmern wir uns um die Grundlagen für E-Mails und digitale Netzwerke. Außerdem – wie kommen meine Fotos vom Smartphone auf meinen Laptop? Oder auf den USB-Stick?

Voraussetzungen: Einfacher Umgang mit Word und Windows

Sie haben die Wahl zwischen der Nutzung unserer PCs/Laptops und Ihrem eigenen mitgebrachten Laptop.

Kurs-Nr. 51223

26.10.2026 - 28.10.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51224

09.11.2026 - 11.11.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky



PC Campus Digitales Wissen

– für Einsteiger und alle, die ihr digitales Wissen aufbauen möchten



Willkommen im PC Campus: Digitales Wissen, Ihren Einstieg in die Welt der Computer und digitalen Technologien! In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Schritten, wie Sie Ihren PC effizient nutzen, alltägliche Aufgaben bewältigen und technische Hürden mit Leichtigkeit meistern. Themen wie Dateiverwaltung, E-Mail, Internetsicherheit, Textverarbeitung und praktische Anwendungen stehen im Mittelpunkt. Sie erhalten hilfreiche Tipps, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet.

Treten Sie ein in den PC Campus und erweitern Sie Ihr digitales Wissen!

Kurs-Nr. 51227

05.10.2026 - 07.10.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51228

09.12.2026 - 11.12.2026

Mittwoch - Freitag, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

EDV-Grundkurs: Sicher am PC – Ihr Einstieg in die Büroarbeit



Sie möchten sich beruflich neu orientieren und denken über eine Tätigkeit im Büro nach? Ihnen fehlt aber noch die Sicherheit im Umgang mit dem Computer? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In einer angenehmen Lernatmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der PC-Nutzung kennen.

Inhalt:

Erste Schritte mit Windows

Sie lernen die grundlegende Bedienung des Computers kennen und erfahren, wie Sie sich im System zurechtfinden.

Ordner und Dateien verwalten

Ordner anlegen, Dateien speichern, verschieben und umbenennen – damit Sie Ihre Dokumente sicher organisieren können.

Arbeiten mit Microsoft Office am Beispiel von Word
Erstellen Sie erste Texte und lernen Sie, Inhalte zu markieren, zu formatieren, zu speichern und auszudrucken.

E-Mails mit Outlook

Verfassen und versenden Sie E-Mails, hängen Sie Dateien an und üben Sie die grundlegende Kommunikation im Büroalltag.

Trauen Sie sich – der Einstieg ist leichter, als Sie denken!

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf begrenzt.

Kurs-Nr. 51300

10.10.2026

Samstag, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Manuela Sieker

Word – Grundstufe

– Wochenendseminar –

In diesem Word-Einstiegsseminar wird die grundlegende Arbeitsweise mit Word vermittelt.

Themen sind Aufbau und Menüstruktur, Grundlagen der Textverarbeitung, Texteingabe, Dokument speichern und öffnen, Textabschnitte löschen, kopieren, verschieben, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Grafiken einfügen und bearbeiten, Tabulatoren, Dateieigenschaften, Rechtschreibung, Druckfunktionen

Kurs-Nr. 51310

Samstag, 31.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 01.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 77,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Manuela Sieker

Word Grundlagen



– Online-Seminar –

Vor dem Online-Seminar gibt es eine kleine Einführung zur Oberfläche Big Blue Button (vhs.cloud), so bekommen Sie die Sicherheit an diesem Online-Seminar teilzunehmen.

Themen: Aufbau und Menüstruktur, Grundlagen der Textverarbeitung, Texteingabe, Dokument speichern und öffnen, Textabschnitte löschen, kopieren, verschieben, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Grafiken einfügen und bearbeiten, Tabulatoren, Dateieigenschaften, Rechtschreibung, Druckfunktionen

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

Das Programm muss auf dem Rechner installiert und betriebsbereit sein.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51320

Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 21.01.2027, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 26.01.2027, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Klaus Fabian

Workshop Word – Tipps und Tricks



Wissen Sie, wie man schnell fünf Absätze mit sechs Zeilen Text in Word neu erstellt? Der Word-Tabulator ist ein unbekanntes Wesen? Und wie ging das noch mal mit den Spalten? Wenn Sie auch solche Fragen haben, ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Hier werden hilfreiche Tipps und Tricks im Umgang mit Word gezeigt, die Ihnen die Arbeit erleichtern.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf begrenzt.

Kurs-Nr. 51330

19.11.2026

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 56,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Manuela Sieker

Workshop Word – Serienbrief



Mit der Seriendruckfunktion können Sie einen Brief an unterschiedliche Empfänger versenden. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Serierendokumente für unterschiedliche Bedürfnisse erstellt werden (Etiketten, Listen, Briefe, E-Mails). Außerdem wird auf die Funktion von Bedingungsfeldern und Datenfiltern eingegangen. Weiterhin lernen Sie die unterschiedlichen Datenquellen (z. B. Excel-Tabellen) für Serierendokumente kennen.

Voraussetzungen sind gute Windows- und Word-Kenntnisse

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf begrenzt.

Kurs-Nr. 51335

29.10.2026 - 05.11.2026

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, 8 U-Std., 112,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Manuela Sieker

Erfolgreich im Büroalltag mit Word und PowerPoint



Möchten Sie Ihre digitalen Kompetenzen erweitern und den sicheren Umgang mit den wichtigsten Office-Anwendungen erlernen? In diesem praxisorientierten Grundkurs erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Programme Microsoft Word und Microsoft PowerPoint.

Im ersten Teil des Kurses lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Word kennen. Sie machen sich mit der Benutzeroberfläche vertraut und erfahren, wie Sie eigene Dokumentvorlagen erstellen. Darüber hinaus üben Sie die Gestaltung professioneller Briefe, das Erstellen von Serienbriefen sowie das Anlegen von Adressetiketten – ideal für den beruflichen und privaten Einsatz.

Im zweiten Teil widmen wir uns PowerPoint. Sie lernen die Benutzeroberfläche kennen und erstellen Schritt für Schritt eigene Präsentationen. Ergänzend dazu erfahren Sie, wie Sie Diagramme einfügen, Bildschirmpräsentationen optimal vorbereiten und mehrere Präsentationen sinnvoll zusammenführen.

Ziel ist es, Ihnen einen sicheren und selbstständigen Umgang mit beiden Programmen zu ermöglichen.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse

Kurs-Nr. 51340

06.10.2026

Dienstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Stephanie Remus

Excel – Grundstufe

– Wochenendseminar –

Excel, das Programm der unbegrenzten Möglichkeiten, liegt leider auf vielen PCs völlig ungenutzt.

In diesem Excel-Einstiegsseminar wird die grundlegende Arbeitsweise von Excel vermittelt.

Wir erstellen Tabellen mit relativ einfachen Berechnungen, gestalten und drucken diese und stellen Teilbereiche in Form von Diagrammen dar.

Kurs-Nr. 51350

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 08.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 14 U-Std., 81,90 € ohne Ermäßigung inkl.

Unterrichtsmaterial

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Adriana Gutzmann

Excel Grundlagen

– Online-Seminar –

In diesem Webseminar erlernen Sie bequem von zu Hause aus die Grundlagen von Microsoft Excel. Es wird Ihnen vermittelt, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows. Internetzugang, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon, MS Excel ab Version 2016 muss auf dem eigenen PC installiert und betriebsbereit sein.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51360

Dienstag, 01.09.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 03.09.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Klaus Fabian

Erfolgreich im Büroalltag mit Excel und PowerPoint

NEU

In diesem praxisorientierten Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Programme Excel und PowerPoint.

In Excel lernen Sie die Benutzeroberfläche kennen, bearbeiten Tabellen, geben Daten ein und formatieren diese übersichtlich. Sie arbeiten mit einfachen Formeln, erstellen Diagramme und erfahren, wie Tabellen miteinander verknüpft werden.

Im Bereich PowerPoint gestalten Sie eigene Präsentationen, fügen Diagramme ein und richten ansprechende Bildschirmpräsentationen ein. Zudem lernen Sie, mehrere Präsentationen sinnvoll zusammenzuführen. Der Kurs vermittelt kompakt die wichtigsten Funktionen für den Einsatz im Alltag und Beruf.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse

Kurs-Nr. 51370

27.10.2026

Dienstag, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 24,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Stephanie Remus



VHS:
Stark in die
Zukunft

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

PowerPoint Grundlagen

– Online-Seminar –

Vor dem Online-Seminar gibt es eine kleine Einführung zur Oberfläche Big Blue Button (vhs.cloud), so bekommen Sie die Sicherheit an diesem Online-Seminar teilzunehmen.

Themen:

- Benutzeroberfläche
- Folienlayout
- Folien hinzufügen und bearbeiten
- Texte einfügen und formatieren
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bilder einfügen und bearbeiten
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Kopf-/Fußzeile, Datum, Foliennummern
- Animationen

- Druckoptionen, Handzettel, Notizseiten

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

Das Programm PowerPoint 2013 / 2016 oder 2019 muss auf dem Rechner installiert und betriebsbereit sein.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51380

Dienstag, 27.10.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 12 U-Std., 108,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Klaus Fabian

Grafikdesign / Bildbearbeitung

Canva-Workshop: Grundkurs



– Online-Seminar –

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LalDpNJOhzk>

- Inhalt:
- Was ist Canva?
 - Konto erstellen
 - Unterschiede Premium & Kostenlos
 - Funktionsweise der Oberfläche
 - Grundfunktion
 - KI-Features

Kurs-Nr. 51511

28.09.2026

Montag, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51514

20.11.2026

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung



– Online-Seminar –

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

Inhalt:

- Erstellung von Videos
- Social Media Plan erstellen
- Beiträge automatisch hochladen
- Tipps & Tricks zu Social Media

Kurs-Nr. 51521

07.10.2026

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51523

25.11.2026

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger



Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen



– Online-Seminar –

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/vuDx-FQAcqY>

Inhalt:

- Präsentationsarten
- Übergänge
- Animationen
- Erstellung einer Präsentation
- Aufnahme einer Präsentation

Kurs-Nr. 51532

06.10.2026

Dienstag, 17:30 - 19:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 28,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51533

17.11.2026

Dienstag, 17:30 - 19:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 28,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media



– Online-Seminar –

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/9sQ81Us5Fw8>

Inhalt:

- Grundkurs Canva
- Social Media Plan
- Videoerstellung
- Vorlagen erstellen
- Marke erstellen
- Projekte sortieren
- KI einsetzen

Kurs-Nr. 51540

11.09.2026

Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Affinity Photo Bildbearbeitung Einführung



– Online-Seminar –

Affinity Photo ist eine professionelle Software zur Fotobearbeitung in günstiger Dauerlizenz und eine echte Alternative zu Photoshop und anderen kostspieligen Anwendungen. So bietet diese Software eine umfangreiche Palette an Effekten, Korrekturen und den nötigen Werkzeugen, um Ihre Fotos aufzuwerten.

Dieser Onlinekurs führt den Teilnehmer in die Funktionalität der Software ein und zeigt an praktischen Beispielen, wie Sie das Optimale aus Ihren Fotos herausholen.

Inhalte:

Einführung in die Programmoberfläche
Werkzeuge, Farben und Filter
Auflösung und Bildschärfe
RGB, CMYK und weitere Farbmodi
verarbeiten von RAW-Formaten
Ebenen, Masken und Live Filter

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in einem Windowssystem und dem Internet.

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm), damit Sie sich und die Kursleiterin und die anderen Teilnehmenden sehen und hören können.

Tipp: Für Online-Kurse zu Computerthemen ist es ideal, wenn Sie zwei Bildschirme zur Verfügung haben (zum Beispiel ein Laptop mit einem zusätzlichen Monitor). Sie können dann auf einem Display die Schulungsumgebung mit dem Tafelbild, die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung sehen und parallel auf dem zweiten Bildschirm mit der Software arbeiten. Es geht natürlich auch mit einem Bildschirm: Dann sehen Sie die Schulungsumgebung und die genutzte Software etwas verkleinert nebeneinander. Oder Sie schalten einfach zwischen beiden Programmfenstern hin und her.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51550

25.11.2026 - 02.12.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

Affinity Photo Bildbearbeitung Aufbaukurs



– Online-Seminar –

Dieser Onlinekurs ist für Teilnehmende konzipiert, die bereits erste Erfahrungen mit der Bildbearbeitungssoftware Affinity gemacht haben, respektive den Online Einführungskurs Affinity Photo besucht haben.

Folgende Inhalte werden bearbeitet:

- Tonwert und Gradationskurven
- HSL und selektive Farbkorrektur
- Text mit Schnittmaske
- Ebenentechniken
- Unschärfe
- Portraitretusche
- Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse mit Windows, Internet und Affinity Photo

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

Windows-PC mit Internetzugang
eine aktuelle Affinity Photo Installation

Headset (Kopfhörer und Mikrofon)

Empfohlen: Kamera (Webcam), damit die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Sie auch sehen können.

Tipp: Für Online-Kurse zu Computerthemen ist es ideal, wenn Sie zwei Bildschirme zur Verfügung haben (zum Beispiel ein Laptop mit einem zusätzlichen Monitor). Sie können dann auf einem Display die Schulungsumgebung mit dem Tafelbild, die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung sehen und parallel auf dem zweiten Bildschirm mit der Software arbeiten. Es geht natürlich auch mit einem Bildschirm: Dann sehen Sie die Schulungsumgebung und die genutzte Software etwas verkleinert nebeneinander. Oder Sie schalten einfach zwischen beiden Programmfenstern hin und her.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51555

09.12.2026 - 16.12.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Merle Hübner

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.





Online-Präsentation

Zoom – Professionell präsentieren & begeistern



– Online-Seminar –

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Inhalt:

- Online-Knigge-Regeln
- Mikrofon- und Kamera einstellen
- Funktionen von Zoom
- Bildschirm teilen
- Präsentationsarten
- Spiele
- Teilnehmer einbeziehen
- Breakout-Sessions
- Umfragen

Kurs-Nr. 51603

11.11.2026

Mittwoch, 17:30 - 19:45 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 28,50 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene



– Online-Seminar –

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Durchführung von Meetings und möchtest professioneller moderieren? In diesem Aufbaukurs lernst du, wie du mit Programmen wie OBS Studio, Social Stream Ninja und dem Stream Deck deine Online-Präsentationen abwechslungsreich und klar strukturierst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du mit Zoom, Microsoft Teams oder Webex arbeitest, die vermittelten Inhalte sind plattformunabhängig. Neben der Technik stehen auch Präsentationsmethoden und dein Auftritt vor der Kamera im Mittelpunkt. Einige Programme sind nur in Englisch verfügbar, daher sind Grundkenntnisse hilfreich.

Inhalt:

- Präsentationstechniken
- OBS, Social Ninja Stream, Stream Deck
- Technische Ausstattung
- Canva zu Erstellung von Inhalten

Kurs-Nr. 51630

16.09.2026

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51632

16.11.2026

Montag, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 38,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Internet

Einstieg ins World Wide Web – Möglichkeiten des Internets kennen lernen



Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter auf eine faszinierende Reise in das World Wide Web begleiten. Mit einem Internetzugang öffnen sich Türen zu Informationen, Kommunikation und Unterhaltung. Die Teilnehmer/innen bestimmen den Inhalt des Kurses mit. Themen könnten sein: die Nutzung von Suchmaschinen, Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit, das Entdecken sozialer Netzwerke oder Nachrichten. Das Web bietet unendliche Möglichkeiten.

Kurs-Nr. 51232

28.09.2026 - 30.09.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

World Wide Web – die Reise geht weiter



Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter weiter auf Ihre faszinierende Reise in das World Wide Web begleiten. Am ersten Termin legen die Teilnehmer/innen gemeinsam mit dem Dozenten die einzelnen Themen des Kurses fest. Das World Wide Web bietet noch viel mehr Möglichkeiten.

Kurs-Nr. 51233

23.11.2026 - 25.11.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Der Medienführerschein für Kinder (9 - 14 Jahre)



– Online-Seminar –

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Inhalt:

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten?
- Welche Konsequenzen haben Kommentare?
- Cybermobbing
- Fake News

Kurs-Nr. 90540

02.10.2026

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 90542

01.12.2026

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz (KI)**Künstliche Intelligenz - einfach erklärt**

Künstliche Intelligenz (KI) ist inzwischen in vielen Lebensbereichen angekommen. Der Kurs erklärt verständlich, was KI ist, wo sie uns bereits begegnet und wie Anwendungen wie ChatGPT sinnvoll genutzt werden können.

Inhalte:

- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Wo begegnet uns KI im Alltag?
- Einführung in ChatGPT und ähnliche Anwendungen
- einfache Beispiele aus Alltag, Schreiben, Lernen und Organisation
- Chancen, Grenzen und Risiken
- Datenschutz und verantwortungsvolle Nutzung

Ziel:

Die Teilnehmenden verlieren Berührungsängste und erhalten einen verständlichen Einstieg in die Nutzung von KI.

Kurs-Nr. 51700

09.10.2026

Freitag, 9:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Robert Ashu

KI im Alltag besser nutzen – gute Fragen stellen und bessere Antworten bekommen

Die Qualität der Antworten von Künstliche Intelligenz (KI) hängt stark davon ab, wie Fragen gestellt werden. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie klare und hilfreiche Eingaben formulieren können.

Inhalte:

- Was ist ein Prompt?
- Warum gute Fragen bessere Ergebnisse bringen
- einfache Strukturen für gute Fragen an KI
- praktische Beispiele für Alltag, Texte, Lernen und Organisation
- typische Fehler beim Fragenstellen
- gemeinsames Üben mit einfachen Aufgaben

Ziel:

Die Teilnehmenden lernen, KI-Anwendungen gezielter zu nutzen und bessere Ergebnisse zu erzielen.

Kurs-Nr. 51705

15.09.2026

Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Robert Ashu

Die so gekennzeichneten Kurse bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

**Künstliche Intelligenz****– Online-Seminar –**

Mittlerweile hat die Künstliche Intelligenz Einzug in unseren Alltag gehalten.

Suchmaschinen, Übersetzer, sprachgesteuerte Assistenten, im Auto, in Foto-Apps, in Industrie und Medizin und beim Klimaschutz – die Einsatzgebiete sind vielfältig.

Fast täglich tauchen zurzeit neben ChatGPT immer neue KI-Systeme im Internet auf z. B. Dalle-E, Mid-journey, LLaMa oder LaMDa und Bard.

Wir müssen uns die Frage stellen: "Was geht hier vor?" Texte generieren und Bilder per Prompt erzeugen ist das eine, eine KI in der beruflichen Arbeit das andere.

Definitiv geht es uns alle an. Wir müssen lernen. Dieser Kurs führt Sie strukturiert in die Welt der künstlichen Intelligenz ein. Unsere Fachdozentin zeigt Ihnen die Möglichkeiten aber auch die Risiken auf, welche die neuen KIs mit sich bringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51701

15.09.2026

Dienstag, 17:15 - 20:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Merle Hübner

Suchmaschinen mit Künstlicher Intelligenz**– Online-Seminar –**

Sind Sie bereit, die Art und Weise, wie Sie Informationen im Internet suchen, zu revolutionieren?

Möchten Sie die fortschrittlichen Suchmöglichkeiten der neuen Generation von Suchmaschinen mit Künstlicher Intelligenz (KI) kennenlernen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Unsere praxisnahen Lektionen werden durch Anwendungsbeispiele ergänzt, um sicherzustellen, dass Sie die neuen Suchtechnologien sofort verstehen und anwenden können.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Online-Suchfähigkeiten verbessern möchten, unabhängig von technischem Vorwissen.

- Funktionsweise der neuesten Suchalgorithmen mit KI.

Inhalt:

- Vorteile von maschinellem Lernen für personalisierte Suchergebnisse.
- Verbesserungen in der semantischen Suche und natürlichen Sprachverarbeitung.
- Anpassung der Suche an individuelle Bedürfnisse und Präferenzen.
- Datenschutzaspekte und Ethik im Zusammenhang mit KI-gestützten Suchmaschinen.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Internetnutzung

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51702

22.09.2026

Dienstag, 17:15 - 20:15 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Merle Hübner

ChatGPT & Co. clever nutzen – Einführung ins effektive Prompting**– Online-Seminar –**

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT oder ähnlichen KI-Tools gesammelt, stoßen aber immer wieder an Grenzen, wenn es darum geht, wirklich hilfreiche oder kreative Ergebnisse zu erzielen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. In diesem praxisorientierten Online-Kurs lernen Sie, wie Sie durch effektives Prompting das volle Potenzial von KI-Programmen wie ChatGPT ausschöpfen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie klare, strukturierte und kreative Eingaben formulieren, um gezielt Antworten zu erhalten – sei es im Beruf, im Alltag oder für kreative Projekte.

Inhalte:

- Gibt es den perfekten Prompt?
- Praktische Prompt-Beispiele für verschiedene Anwendungsbereiche (z. B. Text, Ideenfindung, Perspektivwechsel)
- Nützliche Prompting-Techniken (z. B. Iteratives Prompting, Rollenbasiertes Prompting, Chain-of-Thought-Techniken)
- Grenzen der KI erkennen
- Datenschutz
- Übungen

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit ChatGPT oder vergleichbaren Tools (z. B. Bing, Gemini, Claude). Technische Grundkenntnisse im Umgang mit dem Browser werden vorausgesetzt.

Für diesen Online-Kurs benötigen Sie:

- Windows-PC mit Internetzugang
- Headset (Kopfhörer und Mikrofon)
- Empfohlen: Kamera (Webcam), damit die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Sie auch sehen können.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51703

16.11.2026

Montag, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 36,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Merle Hübner



VHS:
Gemeinsam
in Vielfalt

ChatGPT im Beruf & Büro – Effektiver arbeiten mit KI



– Online-Seminar –

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Zeitdruck, Informationsflut und steigende Anforderungen prägen den beruflichen Alltag vieler Menschen – ob im Büro, in der Verwaltung, im sozialen Bereich oder in projektorientierten Tätigkeiten. Gleichzeitig halten neue digitale Werkzeuge Einzug, die versprechen, Arbeit zu erleichtern. Eines davon ist ChatGPT. Doch was steckt wirklich dahinter? Und wie lässt sich dieses Werkzeug sinnvoll, verantwortungsvoll und praxisnah im Berufsalltag einsetzen?

Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die ChatGPT nicht nur ausprobieren, sondern verstehen und gezielt nutzen möchten. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Technik, sondern die Frage, wie KI im Berufsalltag unterstützen kann – ohne zu überfordern und ohne die eigene Verantwortung aus der Hand zu geben.

ChatGPT kann Texte formulieren, Informationen strukturieren, Ideen entwickeln oder Zusammenfassungen erstellen. Gleichzeitig wirft der Einsatz solcher Systeme Fragen auf: Wie zuverlässig sind die Ergebnisse? Wo liegen die Grenzen? Welche Aufgaben sollte man einer KI überlassen – und welche nicht? Der Kurs greift diese Fragen auf und ordnet sie verständlich ein. Ausgehend von den aktuellen Herausforderungen moderner Büroarbeit lernen Sie, ChatGPT als Werkzeug zur Entlastung zu nutzen. Gemeinsam betrachten wir typische Anwendungssituationen: das Formulieren von E-Mails, das Überarbeiten von Texten, das Strukturieren von Inhalten oder das Vorbereiten von Gesprächen und Präsentationen. Dabei wird deutlich, dass gute Ergebnisse nicht "auf Knopfdruck" entstehen, sondern durch klare Fragestellungen und bewusstes Arbeiten mit dem System.

Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist der reflektierte Umgang mit KI. In Anlehnung an gesellschaftliche und ethische Perspektiven, wird ChatGPT nicht als neutraler „Wissensspeicher“ betrachtet, sondern als Werkzeug, das mit Daten, Annahmen und Wahrscheinlichkeiten arbeitet. Diese Einordnung hilft, Ergebnisse kritisch zu hinterfragen und souverän mit ihnen umzugehen.

Auch Themen wie Datenschutz, Fehleranfälligkeit und Verantwortung werden praxisnah behandelt. Sie erfahren, worauf Sie achten sollten, wenn Sie KI im beruflichen Kontext einsetzen, und wie Sie typische Missverständnisse vermeiden. Ziel ist es, Sicherheit zu gewinnen – nicht nur in der Bedienung, sondern auch in der Einschätzung der Möglichkeiten und Grenzen.

Der Kurs ist als kompakte, dreiteilige Reihe im Online-Format konzipiert und richtet sich ausdrücklich an Teilnehmende ohne technische Vorkenntnisse. In verständlicher Sprache, mit konkreten Beispielen und ausreichend Raum für Fragen wird gemeinsam gearbeitet und ausprobiert. Sie können eigene berufliche Fragestellungen einbringen und lernen, ChatGPT sinnvoll in Ihren Berufsalltag zu integrieren.

Am Ende des Kurses sollen Sie in der Lage sein, ChatGPT bewusst, effizient und verantwortungsvoll zu nutzen – nicht als Ersatz für eigenes Denken, sondern als unterstützendes Werkzeug in einer zunehmend digitalen Arbeitswelt.

Voraussetzungen:

Technische Grundkenntnisse im Umgang mit dem Browser werden vorausgesetzt.

Diesen Kurs bietet die Volkshochschule Salzgitter in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig, dem Bildungszentrum Wolfenbüttel, der Volkshochschule Wolfsburg und der Kreisvolkshochschule Peine an. Für den Kurs geben wir Ihnen eine Durchführungs-garantie ab 3 Teilnehmenden.

Kurs-Nr. 51704

16.09.2026 - 30.09.2026

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 6 U-Std., 54,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Malte Jung

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger



– Online-Seminar –

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Inhalt:

- Wofür kann man KI nutzen?
- Welche KI gibt es?
- Beispiele anhand von ChatGPT

Kurs-Nr. 51712

27.10.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51713

18.11.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

KI Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern



– Online-Seminar –

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren. Doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHWCO>

Inhalt:

Tipps & Tricks für bessere Prompts

Kurs-Nr. 51723

18.11.2026

Mittwoch, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51724

08.12.2026

Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger



KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer



– Online-Seminar –

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/_vjfVQJsjGI

Inhalt:

Protokolle mit KI aufzeichnen und erstellen

Kurs-Nr. 51731

30.09.2026

Mittwoch, 17:30 - 18:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51733

10.11.2026

Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51734

02.12.2026

Mittwoch, 17:30 - 18:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen



– Online-Seminar –

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg

Inhalt:

- Gamma KI
- Powerpoint
- Erstellung von Präsentationen
- Präsentationsarten
- Struktur & Inhalt

Kurs-Nr. 51742

05.10.2026

Montag, 17:30 - 18:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51744

18.11.2026

Mittwoch, 17:30 - 18:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf



– Online-Seminar –

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem praxisnahen Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/INVjI4tR8jI>

Inhalt:

Erstellung von einer eigenen KI mit Fotos, Erstellung von persönlichen Porträts

Kurs-Nr. 51751

30.09.2026

Mittwoch, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51754

09.12.2026

Mittwoch, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz



– Online-Seminar –

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/f_dL_sUgfeA

Inhalt:

- Prompts für Bilderstellung
- Grenzen
- Copyright
- Midjourney
- Canva KI

Kurs-Nr. 51763

09.11.2026

Montag, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51764

09.12.2026

Mittwoch, 15:30 - 16:15 Uhr

1 Termin, 1 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger



KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden



– Online-Seminar –

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FCrCrSHEaxM>

Inhalt:

- Texterstellung
- Bilderstellung
- Datenschutz
- Copyright
- Präsentationen
- Protokolle
- Texterstellung
- Prompting

Kurs-Nr. 51770

09.10.2026

Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 U-Std., 144,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

KI-Werkstatt Reihe

– Online-Seminar –

In jeweils 3 Unterrichtsstunden zum Aha-Effekt – KI verstehen, anwenden, souverän nutzen.

Alle 6 Kurse sind einzeln buchbar und setzen kein Vorwissen voraus. Von der praktischen Anwendung im Alltag über Sicherheit und gesellschaftliche Teilhabe bis hin zur rechtlichen Souveränität führt Sie diese Reihe. Sie erhalten ein vollständiges Bild der KI-Nutzung im Alltag. Wenn Sie die komplette Reihe buchen, erhalten Sie den letzten Kurs kostenfrei.

KI-Werkstatt Alltag

– Online-Seminar –

Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft – dabei kann sie Ihnen schon morgen den Alltag erleichtern. In dieser KI-Werkstatt erleben Sie live, wie Sie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigen. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Sie bringen eine Aufgabe mit, die Sie nervt – und nehmen eine Lösung mit nach Hause. Im Sinne des DVV-Jahresthemas „Gemeinsam das Morgen gestalten“ zeigt dieser Kurs, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert.

Lernziele:

3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schneller erledigen

Sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool Erkennen, wo KI hilft – und wo nicht

Kurs-Nr. 51781

21.09.2026

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Sicherheit

– Online-Seminar –

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher – aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt lernen Sie einen einfachen 5-Schritte-Check, mit dem Sie künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarven. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen – und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit.

Lernziele:

5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden

Deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen

Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten

Kurs-Nr. 51782

05.10.2026

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Ehrenamt

– Online-Seminar –

Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereins-Website oder den Social-Media-Auftritt? KI kann Ihnen dabei helfen – nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und einen Social-Media-Post – alles live, alles zum Mitnehmen. Dieser Kurs passt direkt zu dem DVV-Jahresthema: Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge.

Lernziele:

Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen
Social-Media-Posts für den Verein generieren
Datenschutz im Vereinskontext beachten

Kurs-Nr. 51783

19.10.2026

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Gesundheit

– Online-Seminar –

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen – ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt – aber sie macht Sie mündiger.

Lernziele:

Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen
Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen

Symptom-Tagebuch mit KI führen

Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

Kurs-Nr. 51784

16.11.2026

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Kreativ

– Online-Seminar –

KI kann mehr als Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent – nur die richtigen Werkzeuge.

Lernziele:

Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI)
Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen
Fotos bearbeiten und Collagen erstellen
Geschenkideen mit KI entwickeln

Kurs-Nr. 51785

30.11.2026

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Kreativ

– Online-Seminar –

Sie haben KI schon ausprobiert – aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristendeutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten.

Lernziele:

AI Act: Was gilt ab 2026 für Sie persönlich?

Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt?

Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben?

Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

Kurs-Nr. 51786

18.01.2027

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 27,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Arno Schimmelpfennig



VHS:
Treffpunkt der
Gleichgesinnten



Einsatz von VR-Brillen

VR-Brillen erleben und verstehen

NEU

Virtual Reality (VR) bietet neue Möglichkeiten für Bildung, Kultur, Bewegung, Erinnerung, Training und Unterhaltung. In diesem Kurs werden VR-Brillen verständlich erklärt und praktisch ausprobiert.

Inhalte:

- Was ist Virtual Reality?
- sichere Handhabung von VR-Brillen
- Einsatzmöglichkeiten in Bildung, Kultur, Medizin, Training und Freizeit
- praktische Erprobung geeigneter Anwendungen
- Chancen und Grenzen von VR
- kurze Reflexion der Erfahrungen

Ziel:

Die Teilnehmenden erhalten einen niedrigschwiligen Zugang zu VR und verstehen mögliche Einsatzbereiche.

Kurs-Nr. 51650

03.11.2026

Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Robert Ashu

Smartphone / Tablet

Android-Smartphone – Leichter Einstieg



In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr Smartphone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr Smartphone bedienen.

Zum Beispiel: Wie telefoniere ich? Wie suche ich Informationen im Internet? Wie kann ich Nachrichten versenden und empfangen? Wie kann ich Fotos machen und Videos anschauen? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man bei weiteren Fragen selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich.

Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51831

21.09.2026 - 05.10.2026

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

Smartphone oder Iphone- Unterschiede einfach erklärt



Viele Menschen nutzen täglich ein Smartphone, kennen aber die Unterschiede zwischen iPhone und Android-Geräten kaum. In diesem Kurs werden die wichtigsten Unterschiede leicht verständlich erklärt und praktische Alltagstipps vermittelt.

Inhalte:

- Unterschied zwischen iPhone und Android-Smartphone
- App Store und Google Play Store
- wichtige Einstellungen verstehen
- Kontakte, Fotos, Nachrichten und Internet nutzen
- Datenschutz und Sicherheit einfach erklärt
- praktische Tipps zur besseren Bedienung

Ziel:

Die Teilnehmenden verstehen ihr eigenes Gerät besser und können bewusster und sicherer damit umgehen.

Kurs-Nr. 51832

27.10.2026

Dienstag, 9:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Robert Ashu

iPad leicht gemacht - erster Einstieg

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die grundlegende Bedienung eines iPads kennen. Schritt für Schritt werden wichtige Funktionen erklärt und gemeinsam praktisch ausprobiert. Der Fokus liegt auf Sicherheit, Orientierung und einfachen Anwendungen für den Alltag.

Inhalte:

- Grundfunktionen des iPads verstehen
- Touchscreen, Startbildschirm und Einstellungen bedienen
- WLAN-Verbindung herstellen
- Apps öffnen, nutzen und schließen
- Fotos machen und verwalten
- Internetrecherche und E-Mail-Grundlagen
- einfache Sicherheitstipps für den Alltag

Ziel:

Die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem iPad und können grundlegende digitale Anwendungen selbstständiger nutzen.

Kurs-Nr. 51835

20.11.2026

Freitag, 9:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 22,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Robert Ashu

Sicherer Umgang mit dem Smartphone für Kids (3./5. Klasse)

– Ferienkurs –

Das Smartphone ist ein spannendes Werkzeug, um zu entdecken, zu lernen und in Kontakt zu bleiben. Dieser Kurs vermittelt euch die wichtigsten Kompetenzen für eine sichere, richtige und spaßige Nutzung deines Geräts.

Kursinhalte:

- Grundlagen und Kommunikation: Richtig telefonieren, Nachrichten schreiben und WhatsApp nutzen.
 - Sicherheit und Privatsphäre: Die Wichtigkeit von Passwörtern und der Schutz privater Infos. Was tun, wenn etwas komisch vorkommt?
 - Medienkompetenz: Regeln beim Fotografieren (Bildrechte) und beim Posten von Fotos und Videos
 - Zeitmanagement: Die richtige Balance zwischen Handyzeit, Schule, Freunden und Hobbys finden.
- Nach diesem Kurs könnt' ihr euer Smartphone kompetent und sicher nutzen.

An die Eltern: Bitte für diese Zeit die Handys entsperren.

Kurs-Nr. 90525

Montag, 19.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

Dienstag, 20.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

Mittwoch, 21.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

Donnerstag, 22.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

Freitag, 23.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

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

– Online-Seminar –

Du möchtest wissen, wie du coole Apps auf deinem Smartphone und / oder Tablet entdecken und nutzen kannst? In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du die besten Apps findest, sie installierst und sicher anwendest.

Das erwartet dich im Kurs:

- Was sind Apps und wie funktionieren sie?
- Wie finde ich spannende und nützliche Apps für Schule, Freizeit und Hobbys?
- Installation und Verwaltung von Apps auf deinem Gerät.
- Worauf muss ich achten, damit meine Daten sicher bleiben?
- Empfehlungen für die besten Spiele-, Lern- und Kreativ-Apps.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Gerät sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Entdecke die Welt der Apps und lerne, wie du dein Smartphone und / oder Tablet optimal nutzen kannst!

Kurs-Nr. 90500

15.11.2026

Sonntag, 14:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Thilo Herzau

Kurs-Nr. 90505

12.12.2026

Samstag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Thilo Herzau

Kurs-Nr. 90510

24.01.2027

Sonntag, 10:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 42,00 € ohne Ermäßigung

Online-Seminar

Thilo Herzau

WhatsApp – So geht moderne Handy-Kommunikation



Vergessen Sie E-Mail, SMS, Facebook und die Telefon-App – langwieriges Anmelden, kompliziertes Anhängen von Dateien und das Benutzen vieler verschiedener Apps für die Kommunikation mit Ihren Lieben. Egal ob klassischer Text wie bei SMS oder E-Mail oder Versenden von Sprachnachrichten, Videoclips, Bildern – WhatsApp ist das Universal-Kommunikationswerkzeug, welches von immer mehr Menschen gerne und häufig genutzt wird. Sogar Telefonie und Video-Telefonie können Sie mit WhatsApp nutzen. Erfahren Sie, wie Sie WhatsApp einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen. Sie werden sehen: Es ist ganz einfach!

Inhalt u. a.:

- Erste Einstellungen
- Profilfoto
- Status
- WhatsApp-Kontakte verwalten
- Text- und Sprachnachrichten versenden
- Bilder und Videos versenden
- Telefonieren, Videotelefonie

Kurs-Nr. 51244

17.09.2026 - 24.09.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51245

26.11.2026 - 03.12.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

WhatsApp-Werkstatt



Du kannst mit dem Smartphone bereits schriftliche Nachrichten verschicken, willst aber mehr wissen über die Möglichkeiten von WhatsApp? Dann bist Du hier richtig! Es wird auch genügend Raum für Fragen geben.

Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51247

02.11.2026

Montag, 17:30 - 18:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 30,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

Medien - Wie Sie unsere Wahrnehmung beeinflussen



Podcasts, Social Media und die Öffentlich-rechtlichen. Heutzutage finden hunderte Diskurse zeitgleich statt. Aber warum erscheinen manche Themen plötzlich überall? Manche dafür kaum? Was sind Filterblasen und warum sind Fake-News so erfolgreich?

In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf das Vorgehen von Medien und die Theorie und die Psychologie dahinter. Wir sprechen über zentrale Konzepte wie Framing und Priming und beschäftigen uns damit, wie wichtig Emotionen in der Berichterstattung sind. Nicht zuletzt soll es um die journalistischen Standards, den Pressekodex und die allgemeine Pressearbeit in Deutschland gehen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Medien bewusster nutzen möchten und die Mechanismen öffentlicher Kommunikation verstehen wollen.

Diskurs bildet Meinung und Konsens, also lasst uns ins Gespräch kommen und gemeinsam über die Medien in Deutschland reden! Ich freue mich auf Sie!

Kurs-Nr. 51375

06.10.2026

Dienstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 11,55 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Darian Schmidt

Kurs-Nr. 51376

29.10.2026

Donnerstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 11,55 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Darian Schmidt

Kurs-Nr. 51377

03.11.2026

Dienstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 11,55 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Darian Schmidt

Kurs-Nr. 51378

19.11.2026

Donnerstag, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 11,55 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Darian Schmidt

Ein praktischer Folgekurs kann bei Bedarf eingerichtet werden.

VHS:
in Balance
bleiben



Es ist nie zu spät und nie zu früh

Mit Unterstützung der Volkshochschule erwerben Erwachsene im Rahmen der Grundbildung grundlegende Kompetenzen, die für ein selbstständiges Leben, für die Teilhabe in unserer Gesellschaft und für das berufliche Fortkommen notwendig sind.

Von Bedeutung ist dabei das Erlernen der Lese- und Schreibfähigkeit für Menschen, die diese in ihrer Schulzeit nicht ausreichend aufbauen konnten. Es können außerdem grundlegende Kulturtechniken wie die selbständige Zubereitung von Speisen in besonderen Kochkursen erlernt werden.

Weiterhin können in speziellen Kursen der Digitalen Grundbildung Basiskenntnisse für den Umgang mit technischen Geräten wie Computern, Smartphones und Tablets erworben werden.

Fachbereichsleitung und Beratung:

Paula Grüneberg
Telefon 0 53 41 / 839-36 44
paula.grueneberg@stadt.salzgitter.de

Björn Sedlak
Telefon 0 53 41 / 839-31 60
bjoern.sedlak@stadt.salzgitter.de

Grundbildung

106 Lesen – Schreiben – Rechnen

106 Digitale Grundbildung

107 Schulabschlüsse

Foto: Wolfgang Runge



Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!

Digitale Grundbildung

Umgang mit dem Computer – Teil 1

Die Basics

– Aktiv im Alter –

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener und geduldiger Anleitung in einer überschaubaren Gruppe bei den ersten praktischen Schritten in die Welt der Computer und des Internets begleiten.

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Themen könnten sein: die Tastatur und Windows, das Erstellen von Texten und das Speichern, das Erstellen einer PDF und wie bewege ich mich sicher im Internet. Damit haben wir das erste Handwerkszeug erlernt.

Sie haben die Wahl zwischen der Nutzung unserer PCs/Laptops und Ihrem eigenen mitgebrachten Laptop.

Kurs-Nr. 51210

Montag, 14.09.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 15.09.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Mittwoch, 16.09.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51212

Montag, 21.09.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 22.09.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Mittwoch, 23.09.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kriestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky

Einstieg ins World Wide Web – Möglichkeiten des Internets kennen lernen

– Aktiv im Alter –

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter auf eine faszinierende Reise in das World Wide Web begleiten. Mit einem Internetzugang öffnen sich Türen zu Informationen, Kommunikation und Unterhaltung. Die Teilnehmer/innen bestimmen den Inhalt des Kurses mit. Themen könnten sein: die Nutzung von Suchmaschinen, Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit, das Entdecken sozialer Netzwerke oder Nachrichten. Das Web bietet unendliche Möglichkeiten.

Kurs-Nr. 51232

28.09.2026 - 30.09.2026

Montag - Mittwoch, 09:00 - 11:30 Uhr

3 Termine, 9 U-Std., 45,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Allgemeine Bildung Lesen – Schreiben – Rechnen

Lesen und Schreiben für Erwachsene

In diesem Kurs erwerben Sie ausreichende Sicherheit im Lesen und Schreiben. Der Kurs richtet sich an alle, die nur über geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen. Einstieg jederzeit möglich.

Kurs-Nr. 60704

Termin auf Anfrage

Rechnerisch Anders – Warum Lernen nicht für alle gleich funktioniert

NEU

Grundkompetenzen stärken statt Druck erhöhen bei Dyskalkulie und LRS

– Vortrag –

Zahlen und Sprache gehören zu den wichtigen Bausteinen der Grundbildung und begegnen uns täglich – beim Einkaufen, Lesen, Schreiben, Planen und Lernen. Der sichere Umgang mit diesen grundlegenden Kompetenzen ist entscheidend für schulischen Erfolg, berufliche Perspektiven und gesellschaftliche Teilhabe. Doch für manche Kinder und Jugendliche stellen genau diese Bereiche eine große Herausforderung dar.

Viele Kinder haben erhebliche Schwierigkeiten im Umgang mit Zahlen oder beim Lesen und Schreiben. Häufig werden diese Probleme vorschnell als mangelnde Anstrengung oder fehlende Begabung interpretiert. Dabei können Dyskalkulie (Rechenschwäche) oder LRS (Lese-Rechtschreib-Schwäche) vorliegen – schulische Teilleistungsstörungen, die den Erwerb dieser wichtigen Bausteine der Grundbildung erheblich erschweren und weitreichende Auswirkungen auf Selbstvertrauen, Motivation und soziale Teilhabe haben können.

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in aktuelle Erkenntnisse aus dem Forschungsprojekt „Rechnerisch Anders“ der HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst und erweitert diese Perspektive um den Bereich LRS. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie der Erwerb dieser zentralen Bausteine der Grundbildung besser verstanden und unterstützt werden kann. Es wird deutlich, dass Lernschwierigkeiten nicht nur fachliche Probleme sind, sondern auch emotionale und soziale Folgen für Kinder und ihre Familien haben können. Kinder, denen der Erwerb dieser grundlegenden Kompetenzen schwerfällt, brauchen vor allem Verständnis, gezielte Unterstützung und positive Lernerfahrungen – nicht zusätzlichen Druck. Der Vortrag zeigt, wie Rechen- sowie Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten besser erkannt und eingeordnet werden können und welche Rolle Eltern, Schule und Umfeld dabei spielen, Kinder beim Aufbau dieser wichtigen Bausteine der Grundbildung nachhaltig zu stärken.

Themen des Vortrags:

Was Dyskalkulie und LRS sind – und was nicht
Wie Schwierigkeiten beim Erwerb der wichtigen Bausteine der Grundbildung erkannt werden können
Welche Rolle Schule, Eltern und Umfeld spielen
Warum Erfolgserlebnisse und individuelle Unterstützung so wichtig sind
Wie Kinder trotz Schwierigkeiten Selbstvertrauen entwickeln können

Kurs-Nr. 60001

14.01.2027

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 U-Std., 13,10 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kristin Escher

Android-Smartphone – Leichter Einstieg

NEU

– Aktiv im Alter –

In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis Ihr Smartphone kennen. Sie erfahren in einfachen Schritten, wie Sie Ihr Smartphone bedienen.

Zum Beispiel: Wie telefoniere ich? Wie suche ich Informationen im Internet? Wie kann ich Nachrichten versenden und empfangen? Wie kann ich Fotos machen und Videos anschauen? Wie installiert und deinstalliert man Apps? Hilfe zur Selbsthilfe: Wie findet man bei weiteren Fragen selbst eine Lösung? Welche Sicherheitseinstellungen sind ratsam?

Dieser Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden am Beginn gemeinsam abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich. Bringen Sie bitte ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Kurs-Nr. 51831

21.09.2026 - 05.10.2026

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

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

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Isabel Brandis

Bitte lassen Sie sich um Vorfeld beraten, ob der geplante Kurs für Sie der richtige ist. Frau Wojna in Lebenstedt und Frau Breshler-Moser in Bad beraten Sie gerne!

WhatsApp – So geht moderne Handy-Kommunikation

– Aktiv im Alter –

Vergessen Sie E-Mail, SMS, Facebook und die Telefon-App – langwieriges Anmelden, kompliziertes Dateien anhängen und das Benutzen vieler verschiedener Apps für die Kommunikation mit Ihren Lieben. Egal ob klassischer Text wie bei SMS oder E-Mail oder Versenden von Sprachnachrichten, Videoclips, Bildern – WhatsApp ist das Universal-Kommunikationswerkzeug, welches von immer mehr Menschen gerne und häufig genutzt wird. Sogar Telefonie und Video-Telefonie können Sie mit WhatsApp nutzen. Erfahren Sie, wie Sie WhatsApp einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen. Sie werden sehen: Es ist ganz einfach!

Inhalt u. a.:

- Erste Einstellungen
- Profilfoto
- Status
- WhatsApp-Kontakte verwalten
- Text- und Sprachnachrichten versenden
- Bilder und Videos versenden
- Telefonieren, Videotelefonie

Kurs-Nr. 51244

17.09.2026 - 24.09.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Kurs-Nr. 51245

26.11.2026 - 03.12.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

2 Termine, 4 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung +

Materialkosten

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Aaron Kielkowsky



KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

NEU

– Online-Seminar –

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Inhalt:

- Wofür kann man KI nutzen?
- Welche KI gibt es?
- Beispiele anhand von ChatGPT

Kurs-Nr. 51712

27.10.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Kurs-Nr. 51713

18.11.2026

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 19,00 € ohne Ermäßigung

Zoom

Robin Weniger

Schulabschlüsse

Möchten Sie einen Schulabschluss nachholen, aber wissen nicht, wo und wie?

Wir beraten Sie gern über Möglichkeiten, die Ihnen die Region bietet!

Bitte wenden Sie sich dazu an:

Paula Grüneberg, Telefon 0 53 41 / 839-36 44

paula.grueneberg@stadt.salzgitter.de

oder

Björn Sedlak, Telefon 0 53 41 / 839-31 60

bjoern.sedlak@stadt.salzgitter.de

VHS:
Stark in die
Zukunft



GÜNSTIG. GÜNSTIGER. ONLINE-TARIFE.



- ✓ Geld sparen dank **Online-Preisvorteil**
- ✓ Bequem von zuhause selbst verwalten
- ✓ Einfacher Wechsel in der App **WEVG+** oder im **Online-Kundenportal**

Mit unseren Online-Produkten **Salzgitter | Strom online** und **Salzgitter | Erdgas online** sparen Sie bares Geld. Einfach den QR- Code scannen, unsere App **WEVG+** herunterladen und wechseln.



In der Welt zu Hause



Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

- 110 Deutsch als Fremdsprache
- 111 Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung

Fachbereichsleitung und Beratung:

Ewa Scheibler
Telefon 0 53 41 / 839-36 89
ewa.scheibler@stadt.salzgitter.de

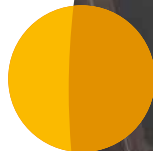
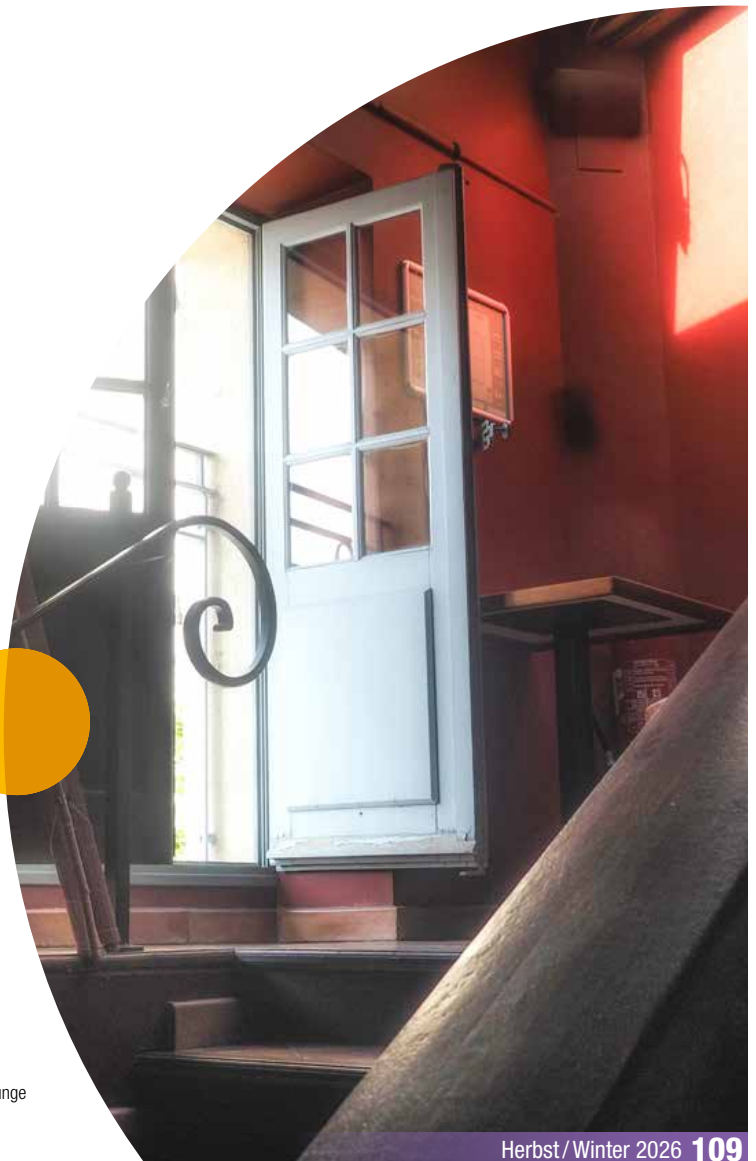


Foto: Wolfgang Runge



Deutsch als Fremdsprache

Diese Kurse wenden sich an Bürgerinnen und Bürger, die noch keine Kenntnisse in der deutschen Sprache besitzen.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl, daher sollten Sie sich sofort schriftlich anmelden.

EINE ZAHLUNG IN RATEN IST AUF ANTRAG MÖGLICH!

Deutsch – Anfängerkurse A1

Deutsch – Anfängerkurs 1 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Schritte plus Neu 1 A1.1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-3-19-501081-8). Ab Lektion 1

NEU

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80400

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Thorsten Krohe

Deutsch – Anfängerkurs 2 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 5

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Kurs-Nr. 80401

01.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

31 Termine, 93 U-Std., 339,45 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Abdelaziz Maliki

Deutsch – Aufbaukurse A2

Deutsch – Aufbaukurs 3 A2

NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0), ab Lekt. 13

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80404

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Aaron Kielkowsky

Deutsch – Aufbaukurs 4 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0), ab Lekt. 16

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80405

14.09.2026 - 20.01.2027

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 317,55 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal
Monika Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurse B1 / C1

Deutsch – Aufbaukurs 6 B1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Levels A2. Lehrbuch: „Berliner Platz 3 NEU“, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606057-8), ab Lektion 31

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80408

14.09.2026 - 20.01.2027

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 317,55 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal
Manfred Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurs C1 Teil 1

In der Vergangenheit haben zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei uns erfolgreich Prüfungen auf dem Niveau B2 abgelegt.

NEU

Da mehrfach nach einem Kursangebot gefragt wurde, in dem die Deutschkenntnisse noch weiter verbessert werden können, bieten wir „Deutsch: Zielniveau C1 / Teil 1“ an. Im Frühjahrssemester folgt dann Teil 2. Am Ende des zweiten Teils wird auf Wunsch eine Prüfung auf der Niveaustufe C1 angeboten.

Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf C1.1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-541208-7), ab Lektion 1

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80410

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Thorsten Krohe



Deutsch für den Beruf

Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2 - Teil 1



– Online-Seminar –

Dieser Kurs richtet sich an Pflegekräfte in der Kranken- und Altenpflege. Der Kurs beinhaltet die grundlegenden Abläufe im Krankenhaus und im Altenheim, wie z. B. das Schreiben einer Pflegeanamnese oder Dienstplänen, die Kommunikation mit Patienten bzw. Bewohnern, Kollegen und Vorgesetzten. Die unterschiedlichen Arbeitsweisen im Krankenhaus, Altenheim und beim ambulanten Pflegedienst werden angesprochen (z. B. Operationen im Krankenhaus, Stürze im Seniorenheim, Umgang mit Demenz usw.). Der Kurs findet komplett online als Konferenz in der vhs.cloud statt. Vor Kursbeginn müssen sich die Teilnehmer/innen in der vhs.cloud registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs sowie eine kurze Anleitung werden per E-Mail verschickt.

Als Teilnehmer/in benötigen Sie einen Laptop, Tablet oder einen PC mit Webcam und Headset.

Grundlegende PC-Kenntnisse, wie für die Benutzung des Internets oder sozialer Netzwerke erforderlich, sind ausreichend.

Die Unterrichts Atmosphäre ist nicht anders als im Präsenzunterricht. Die Dozentin arbeitet in Kooperation mit einem Krankenpfleger für Intensivmedizin sowie einer Altenpflegerin in Leitungsposition.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Lehrbuch: Linie 1 Pflege B2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607183-3) ab Lektion 1.

Kurs-Nr. 80421

01.09.2026 - 26.01.2027

Dienstag + Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

34 Termine, 102 U-Std., 408,00 € ohne Ermäßigung
vhs.cloud
Aaron Kielkowsky und Sabiene Kielkowsky

Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler

In kleinen Gruppen wird in diesen Kursen auf die individuellen Probleme von Schülerinnen und Schülern der Klasse 5 - 10 eingegangen.

Daten: Siehe junge vhs

Deutschtraining für Kinder (ab Klasse 5)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter! In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Deutsch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92022

03.09.2026 - 19.11.2026

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Jovana Boricic



Kurs-Nr. 92024

26.11.2026 - 18.02.2027

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jovana Boricic

Kurse und Tests zur Integration und Einbürgerung

Integrationskurse

Die Städtische Volkshochschule Salzgitter führt für Zuwanderer/innen seit 2005 Integrationskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Integrationskurse bestehen aus einem Deutschkurs und einem Orientierungskurs. Wer einen Integrationskurs besuchen möchte, benötigt in der Regel eine Teilnahmeberechtigung. Je nach Zielgruppe bestätigen die Ausländerbehörde, der Träger der Grundsicherung für Arbeitssuchende (Jobcenter Salzgitter u. a.) oder das Bundesverwaltungsamt die Teilnahmeberechtigung. Vor der Anmeldung müssen alle Teilnehmer/innen an einem Einstufungstest teilnehmen. Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Pass und aktuellen Aufenthaltstitel bzw. Ihren Personalausweis mit.

Informationen und Anmeldung

Städtische Volkshochschule Salzgitter

Thiestraße 26 a

38226 Salzgitter

Frau Scheibler

Tel. 0 53 41 / 839-36 89

Alphabetisierungskurse

Auch Alphabetisierungskurse werden als besondere Form von Integrationskursen von der Städtischen Volkshochschule Salzgitter im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Der Deutschkurs umfasst hier zunächst 900 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in Alphabetisierungskursen ist auf 16 begrenzt.

Zweitschriftlernerkurse

Als weitere besondere Form von Integrationskursen werden seit Frühjahr 2017 Zweitschriftlernerkurse für Personen angeboten, die in der Sprache ihres Herkunftslandes alphabetisiert wurden, das lateinische Alphabet aber nicht beherrschen. Der Deutschkurs umfasst hier zunächst 900 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in Zweitschriftlernerkursen ist auf 25 begrenzt.

Allgemeine Integrationskurse

In allgemeinen Integrationskursen umfasst der Deutschkurs auch zukünftig 600 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden. Neue Kurse beginnen voraussichtlich im 2. Halbjahr 2026. Für die meisten Teilnehmer/innen ist die Teilnahme kostenlos, in bestimmten Fällen wird ein Kostenbeitrag zu leisten sein. Die Zahl der Teilnehmer/innen in allgemeinen Integrationskursen ist auf 25 begrenzt.

Berufssprachkurse

Die Städtische Volkshochschule führt Maßnahmen zur „Berufsbezogenen Deutschförderung“ durch. Als Voraussetzung sollten Interessierte in der Regel sämtliche Fördermöglichkeiten im Rahmen der Integrationskurse ausgeschöpft haben. Ein neuer Kurs beginnt voraussichtlich im 2. Halbjahr 2026.

Telc Deutsch A2/B1

Bei der Prüfung „telc Deutsch A2/B1“ sind schriftliche und mündliche Aufgaben zu lösen. Die Prüfung besteht aus folgenden drei Teilen:

- Lesen und Hören
- Schreiben
- Sprechen

Prüfungstraining – telc Deutsch A2/B1

– Wochenendseminar –

Telc Deutsch A2/B1 bescheinigt Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Sprachkenntnisse auf dieser Stufe sind bei der Einbürgerung nachzuweisen. Um die Prüfung telc Deutsch A2/B1 kennenzulernen, in einem Modelltest zu üben und sich mit Zusatzmaterialien darauf vorzubereiten, bieten wir dieses Prüfungstraining an.

Kurs-Nr. 80434

14.11.2026

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 28,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aneta Tumanowicz

Termine Telc Deutsch A2/B1

Prüfungstermin: Sa., 21.11.2026

Anmeldeschluss: Do., 22.10.2026

Die Kosten betragen 150,00 € und sind bei der Anmeldung zu entrichten.



Einbürgerungskurs

Für die Einbürgerung ist die erfolgreiche Teilnahme an einem Einbürgerungstest vorgeschrieben. Einen Kurs zur Vorbereitung auf diesen Einbürgerungstest bieten wir wegen geringer Nachfrage in vergangenen Semestern nicht mehr an. In Einzelfällen ist die Teilnahme am Orientierungskurs eines Integrationskurses möglich, sofern es dort freie Plätze gibt.

Einbürgerungstests

Anmeldung:

Fachdienst Bildung

Thiestr. 26 a

38226 Salzgitter

Frau Simon, Tel. 0 53 41 / 839-37 51

Zur Anmeldung ist ein gültiger Pass ggf. mit Aufenthaltstitel vorzulegen sowie eine Gebühr von 25,00 € zu entrichten.

Die Prüfung dauert 60 Minuten, es werden 33 Fragen gestellt. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 Fragen richtig beantwortet sind.

Einen interaktiven Fragenkatalog mit den 310 Fragen (300 zu Deutschland und 10 zu Niedersachsen) einschließlich der richtigen Antworten können Sie unter www.bamf.de einsehen.

Termine:

Test: Do., 17.09.2026, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Do., 20.08.2026

Test: Do., 19.11.2026, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Do., 22.10.2026

Test: Do., 14.01.2027, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Do., 17.12.2026

Die Teilnehmerzahl ist auf 19 Personen begrenzt.

Die KVHS Goslar führt diese Tests ebenfalls durch. Informationen dazu erhalten Sie bei Frau Schulte, Tel. 0 53 21 / 76 430.



Volkshochschule
Salzgitter

Unser Leitbild (Auszug)

Identität: Wer sind wir?

Wir sind der öffentliche Bildungsdienstleister für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Salzgitter für allgemeine, berufliche, politische, kulturelle und gesundheitliche Bildung.

Wir sind prägender und integrativer Bestandteil der Bildungslandschaft unserer „Lernstadt Salzgitter“ und fördern Bildung als zentrales Element gesellschaftlicher Entwicklung.

Wir sind der humanistischen Tradition verpflichtet und reagieren auf die Herausforderungen der modernen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft.

Fähigkeiten: Was können wir?

Wir können Bildungs-, Beratungs- und Integrationsangebote auf hohem Niveau konzipieren und durchführen. Dabei reagieren wir auf artikuliert Bedürfnisse unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer und/oder Auftraggeberinnen oder Auftraggeber, unabhängig von ihrem Geschlecht und Alter, ihrer Bildung, sozialen oder beruflichen Stellung, ihrer politischen oder weltanschaulichen Orientierung und ihrer Nationalität.

Darüber hinaus entwickeln wir aufgrund professioneller Einschätzungen und Analysen impulsgebende Angebote.

Kundinnen und Kunden: Wer sind unsere Teilnehmenden / Zielgruppen?

Vom Auftrag her sind unsere Zielgruppen Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Firmen, Institutionen und Schulen. Insbesondere wird unsere VHS in Anspruch genommen von:

- Personen, die sich persönlich, schulisch und/oder beruflich weiterentwickeln wollen
- Personen, die mit Gleichgesinnten ihre Freizeit sinnvoll verbringen wollen
- Personen mit Migrationshintergrund, die die deutsche Sprache lernen und sich in die deutsche Gesellschaft integrieren wollen
- Firmen, Institutionen und Schulen, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen

Leistungen: Was bieten wir?

Wir bieten:

- ein umfassendes Bildungsangebot mit einer sozialverträglichen Preisgestaltung
- qualifiziertes Personal
- eigene Häuser mit kursgerechten Räumen sowie Seminarräume mit moderner Präsentations- und Informationstechnik
- bedarfsgerechte Lerngruppengrößen
- anerkannte Abschlüsse und Zertifikate
- Berufseinstiegsmöglichkeiten und Nebentätigkeiten für Dozentinnen und Dozenten
- individuelle Bildungsberatung und Unterstützung zur persönlichen Orientierung
- betriebliche Bildungs- und Orientierungsberatung sowie Bildungsangebote, die eine Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt erleichtern
- Beiträge zur beruflichen, kulturellen und sozialen Qualifizierung als Dienstleister für die kommunalen Fachdienste
- Bildungsangebote zur Medienkompetenz und digitalen Grundbildung
- außerschulische Kinder- und Jugendbildung
- unterrichtsergänzende Schulangebote
- Seniorenbildung
- projektbezogenes Arbeiten

Werte: Wofür stehen wir?

Wir stehen für:

- Zuverlässigkeit und Seriosität
- Professionalität
- Kontinuität und Qualität
- soziale und beschäftigungspolitische Verantwortung in einer strukturschwachen Region
- die Möglichkeit zum lebenslangen Lernen entsprechend dem von allen OECD-Staaten proklamierten Leitziel des „lifelong learning for all“ und dem Programm der Europäischen Kommission
- motivationsfördernde Lernatmosphäre
- Toleranz, Offenheit und Chancengleichheit

Wir orientieren uns an:

- den demokratischen Grundwerten und setzen uns für Toleranz, Offenheit und Vielfalt ein. Antidemokratischen und extremistischen Äußerungen bieten wir keinen Raum.

In der Welt zu Hause



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Fachbereichsleitung und Beratung:

Sabine Minkus
Telefon 0 53 41 / 839-37 05
sabine.minkus@stadt.salzgitter.de

Sprachen

- 115 Deutsch als Fremdsprache
- 116 Trainingskurse für Schülerinnen und Schüler
- 116 Deutsche Gebärdensprache
- 117 Niederdeutsch / Platt
- 117 Afrikaans
- 117 Englisch
- 119 Französisch
- 122 Spanisch
- 123 Italienisch
- 124 Türkisch
- 124 Arabisch
- 124 Kroatisch
- 124 Polnisch
- 125 Russisch
- 125 Chinesisch
- 125 Japanisch
- 126 Niederländisch
- 126 Dänisch
- 126 Norwegisch



Foto: Wolfgang Runge

Wie finde ich den richtigen Kurs?

Unsere Sprachkurse sind in der Regel so aufgebaut, dass ein längerfristiges Lernen möglich ist. In der Praxis heißt dies, die Kurse sind in Stufen untergliedert, die je nach Gruppenstärke etwa vier Semester ausfüllen. Auf der Suche nach einem passenden Kurs ist die erste Frage, welche Vorkenntnisse Sie haben und welche Stufe als Einstieg geeignet ist.

Dabei gilt folgende Orientierung:

Keine Vorkenntnisse in der Fremdsprache – Anfangsstufe A1
Schulkenntnisse aber vieles vergessen – Anfangsstufe A1
Schulkenntnisse – 5 oder 6 Jahre – entspricht Stufe A2
Schulkenntnisse – 8 oder 9 Jahre – entspricht Stufe B1
Schulkenntnisse – Abitur als Leistungskurs – entspricht Stufe B2

Wie gut sind meine Vorkenntnisse heute?

Bei der Beantwortung dieser Frage helfen Ihnen ein Einstufungstest und eine persönliche Beratung:

Übrigens noch ein Hinweis:

Alle Lehrwerke, die in den Sprachkursen der VHS eingesetzt werden, können Sie in der Stadtbibliothek Salzgitter ausleihen. Und für die Fortgeschrittenen gibt es eine Menge Literatur in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Türkisch etc.

Fremdsprachenberatung

Falls Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist, können Sie sich persönlich oder telefonisch beraten lassen:

Sabine Minkus, Tel.: 0 53 41 / 839 3705

Oder Sie nutzen unseren Service eines kostenfreien Online-Einstufungstests unter: www.vhs-salzgitter.de

Dort finden Sie unter dem Reiter „Service“ einen „Sprachencheck“, der Ihnen zu unseren Lehrwerken Einstufungstests anbietet, die Sie selbst durchführen können.

Chancen durch Zertifizierung

Die VHS ist anerkanntes Prüfungszentrum für:

- Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC)
- Die Cambridge-Prüfungen
- Die Prüfungen der London Chamber of Commerce and Industry (LCCI)
- Die Prüfungen des Goetheinstituts (Deutsch als Fremdsprache)
- Diplôme d'Études de Langue Française (DELF)

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Die Hinweise A1, A2, B1, B2, C1 und C2 hinter den Kursnamen beziehen sich auf die Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens:

Kurssysteme Fremdsprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer / eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Sprache erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit. Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch!

C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören** – ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

B2

Am Ende von der Stufe B2 können Sie:

- Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen und Gegenwart verstehen
- Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** – persönliche Briefe schreiben

A2

Am Ende von der Stufe A2 können Sie:

- Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. Auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** – einfache Standardformulare, z. B. Im Hotel, ausfüllen



Deutsch

Deutsch als Fremdsprache

Diese Kurse wenden sich an Bürgerinnen und Bürger, die noch keine Kenntnisse in der deutschen Sprache besitzen

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl, daher sollten Sie sich sofort schriftlich anmelden.

EINE ZAHLUNG IN RATEN IST AUF ANTRAG MÖGLICH!

Deutsch – Anfängerkurse A1

Deutsch – Anfängerkurs 1 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Schritte plus Neu 1 A1.1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-3-19-501081-8). Ab Lektion 1

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich. Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80400

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Thorsten Krohe

Deutsch – Anfängerkurs 2 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 1 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606026-4). Ab Lektion 5

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Kurs-Nr. 80401

01.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag + Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

31 Termine, 93 U-Std., 339,45 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Abdelaziz Maliki

Deutsch – Aufbaukurse A2

Deutsch – Aufbaukurs 3 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0), ab Lekt. 13

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80404

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aaron Kielkowsky

Deutsch – Aufbaukurs 4 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Berliner Platz“, Bd. 2 NEU, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606040-0), ab Lekt. 16

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80405

14.09.2026 - 20.01.2027

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 317,55 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Monika Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurse B1 / C1

Deutsch – Aufbaukurs 6 B1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Levels A2. Lehrbuch: „Berliner Platz 3 NEU“, Kursbuch und Arbeitsbuch in einem Band mit Zusatzteil im Alltag EXTRA, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606057-8), ab Lektion 31

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80408

14.09.2026 - 20.01.2027

Montag + Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

29 Termine, 87 U-Std., 317,55 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Grundschule Am Ostertal

Manfred Splittgerber

Deutsch – Aufbaukurs C1 Teil 1

In der Vergangenheit haben zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei uns erfolgreich Prüfungen auf dem Niveau B2 abgelegt. Da mehrfach nach einem Kursangebot gefragt wurde, in dem die Deutschkenntnisse noch weiter verbessert werden können, bieten wir „Deutsch: Zielniveau C1 / Teil 1“ an. Im Frühjahrssemester folgt dann Teil 2. Am Ende des zweiten Teils wird auf Wunsch eine Prüfung auf der Niveaustufe C1 angeboten.

Lehrbuch: „Sicher in Alltag und Beruf C1.1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-541208-7), ab Lektion 1

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Kurs-Nr. 80410

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch + Montag, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Termine, 96 U-Std., 350,40 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Thorsten Krohe

Deutsch für den Beruf

Online – Deutsch für die Pflege / Altenpflege B2 – Teil 1

– Online-Seminar –

Dieser Kurs richtet sich an Pflegekräfte in der Kranken- und Altenpflege. Der Kurs beinhaltet die grundlegenden Abläufe im Krankenhaus und im Altenheim, wie z. B. das Schreiben einer Pflegeanamnese oder Dienstplänen, die Kommunikation mit Patienten bzw. Bewohnern, Kollegen und Vorgesetzten. Die unterschiedlichen Arbeitsweisen im Krankenhaus, Altenheim und beim ambulanten Pflegedienst werden angesprochen (z. B. Operationen im Krankenhaus, Stürze im Seniorenheim, Umgang mit Demenz usw.). Der Kurs findet komplett online als Konferenz in der vhs.cloud statt. Vor Kursbeginn müssen sich die Teilnehmer/innen in der vhs.cloud registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs sowie eine kurze Anleitung werden per E-Mail verschickt.

Als Teilnehmer/in benötigen Sie einen Laptop, Tablet oder einen PC mit Webcam und Headset.

Grundlegende PC-Kenntnisse, wie für die Benutzung des Internets oder sozialer Netzwerke erforderlich, sind ausreichend.

Die Unterrichtsatmosphäre ist nicht anders als im Präsenzunterricht. Die Dozentin arbeitet in Kooperation mit einem Krankenpfleger für Intensivmedizin sowie einer Altenpflegerin in Leitungsposition.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Eine Zahlung in Raten ist auf Antrag möglich.

Lehrbuch: Linie 1 Pflege B2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607183-3) ab Lektion 1.

Kurs-Nr. 80421

01.09.2026 - 26.01.2027

Dienstag + Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

34 Termine, 102 U-Std., 408,00 € ohne Ermäßigung

vhs.cloud

Aaron Kielkowsky und Sabiene Kielkowsky

Prüfungstraining – telc Deutsch A2/B1

– Wochenendseminar –

Telc Deutsch A2/B1 bescheinigt Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Sprachkenntnisse auf dieser Stufe sind bei der Einbürgerung nachzuweisen. Um die Prüfung telc Deutsch A2/B1 kennenzulernen, in einem Modelltest zu üben und sich mit Zusatzmaterialien darauf vorzubereiten, bieten wir dieses Prüfungstraining an.

Kurs-Nr. 80434

14.11.2026

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 7 U-Std., 28,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Aneta Tumanowicz



Trainingskurse
für Schülerinnen
und Schüler

In kleinen Gruppen wird in diesen Kursen auf die individuellen Probleme von Schülerinnen und Schülern der Klasse 5 - 10 eingegangen.

Daten: Siehe junge vhs

Deutschtraining für Kinder (ab Klasse 5)

Wir helfen euch bei schulischen Problemen weiter! In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs Deutsch gesprochen, euer Wortschatz aufgefrischt und erweitert sowie Grammatik wiederholt und geübt. Um zu sehen, wo es „klemmt“, bringt bitte eure Schulbücher und Hefte mit.

Kurs-Nr. 92022

03.09.2026 - 19.11.2026

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jovana Boricic

Kurs-Nr. 92024

26.11.2026 - 18.02.2027

Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 104,00 € ohne Ermäßigung

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Jovana Boricic

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler/innen

– Online-Seminar –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?



Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Den Zugangslink erhaltet ihr nach der Anmeldung von uns. Die Anleitung, wie man sich in „edudip“ anmeldet, könnt ihr unter dem Reiter „Service“ unter „Downloads“ auf unserer Homepage www.vhs-salzgitter.de entnehmen.

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

Kurs-Nr. 92010

– Ferienkurs –

15.10.2026

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Helmut Lange

Kurs-Nr. 92015

12.11.2026

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., 25,00 € ohne Ermäßigung

Helmut Lange

Online – Vortrag

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

– Online-Vortrag –

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die EuroLinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.



Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen?

Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander?

Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?



Joachim Grzega ist einer der führenden EuroLinguisten.

Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich „Innovative Europäische Sprachlehre (InES)“ und lehrt an der Universität Eichstätt.

Prof. Dr. Joachim Grzega

Kurs-Nr. 19060

04.11.2026

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 2 U-Std., gebührenfrei

Online-Vortrag

VHS:
Vielfalt hat
Substanz



Deutsche
Gebärdensprache

Gebärdensprache 1 für Anfänger/innen

NEU

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige visuelle Sprache der Gehörlosengemeinschaft mit eigener Grammatik und Satzstruktur. Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Einführung in die Deutsche Gebärdensprache erhalten wollen und bisher über keine Vorkenntnisse verfügen.

Kurs-Nr. 40000

10.09.2026 - 17.12.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 24 U-Std., 144,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Alina Roskop

Niederdeutsch / Platt



Niederdeutsch / Platt

Da bist du Platt! – Schnupperkurs Plattdeutsch

– Wochenendseminar –

Niederdeutsch in Salzgitter? „Denn man to, nu geht dat umme!“

Plattdeutsch ist entgegen vieler Einschätzungen kein Dialekt, sondern eine eigenständige Sprache mit eigener Grammatik. Wieso ist sie fast verschwunden und warum eben doch nicht ganz?

Interessierten soll die Begegnung mit der Niederdeutschen Sprache ermöglicht werden. Rundfunk- und Fernsehplatt, wie es an der Küste gesprochen wird (schnacken / snacken), steht neben dem hiesigen Ostfälischen Platt (kören) im Mittelpunkt.

Sprachen zu erlernen bereitet viel Freude. – Plattdeutsch ist einfach ideal dafür. – For plietsche Lüüd un Dösbaddel ok. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Lehrwerk: Snacken, proten, kören). Auf Wunsch können mit dem Dozenten weitere Termine zur Fortführung des Kurses verabredet werden.

Kurs-Nr. 40600

26.09.2026

Samstag, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bastian Brylla

Platt, nu geht dat wieter! – Folgekurs

– Wochenendseminar –

Interessierten der Plattdeutschen Sprache wird die Sprachbegegnung mit dem Niederdeutschen ermöglicht. Wo überall begegnet einem Plattdeutsch noch? Im Urlaub, im Radio, in Flur- und Ortsbezeichnungen, Familiennamen und Berufen. Zusätzlich geht es um Wortschatzerweiterung und natürlich um snacken, snacken, snacken!

Gemeinsam soll ein Hörbuchtext in Ostfälischem Platt angehört und erarbeitet werden. Sprachlernbegeisterte können ihr Vorwissen gut mit einbringen. Für Anfängerinnen und Anfänger ebenfalls geeignet. Nu geht dat umme!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Lehrwerk: Snacken, proten, kören). Auf Wunsch können mit dem Dozenten weitere Termine zur Fortführung des Kurses verabredet werden.

Kurs-Nr. 40605

07.11.2026

Samstag, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 4 U-Std., 20,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Bastian Brylla



Englisch

Englisch – Anfangsstufe A1

Die Kurse der Stufe A1 ermöglichen Ihnen, in ein bis vier Semestern das Level A1 des Europäischen Referenzrahmens (GER / CEFR) zu erreichen. Anhand konkreter Alltagssituationen werden Wortschatz und Strukturen erarbeitet und Dialoge geübt, so dass Sie am Ende einfache Alltagskommunikation in vertrauten Situationen bewältigen können.

Englisch 1 für Anfänger/innen A1

– nachmittags –

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501666-8), ab unit 1

Kurs-Nr. 41191

01.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 124,10 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ingeborg Rehkater

Englisch 3 A1

– vormittags –

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501651-4), ab unit 1

Kurs-Nr. 41194

03.09.2026 - 21.01.2027

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

Afrikaans



Afrikaans für Anfänger/innen – Schnupperkurs

– Wochenendseminar –

Reisen nach Südafrika und Namibia sind bei Deutschen sehr beliebt. Wussten Sie, dass die drittgrößte Sprache in Südafrika Afrikaans ist?

Als jüngste germanische Sprache hat Afrikaans eine stark vereinfachte und fast beugungsfreie Grammatik. Afrikaans ist die am weitesten verbreitete Sprache im südlichen Afrika, obendrein mit Deutsch eng verwandt und relativ leicht zu lernen. Es gibt auch viele Menschen, die als einzige Sprache nur Afrikaans sprechen. Mit nur wenig Aufwand werden Sie sich auf Afrikaans verständigen können und finden, dass Sie plötzlich kein Tourist mehr sind, sondern Gast! In diesem Wochenendworkshop können Sie sich mit einem Südafrikaner sprachlich auf ihre nächste Südafrika- oder Namibiareise vorbereiten und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Bei Bedarf kann ein weiterführender Sprachkurs eingerichtet werden. Sprechen Sie uns an!

Kurs-Nr. 40701

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 10 U-Std., 55,00 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

Englisch für Wiedereinsteiger/ innen A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen deren Englischkenntnisse komplett verschüttet sind, die bei „Null“ beginnen und wiederholen möchten.

Lehrbuch: „KEY A1“, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-020102-0), ab Lektion 5

Kurs-Nr. 41195

03.09.2026 - 21.01.2027

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

Englisch – Aufbaustufe A2

Sie verfügen über Sprachkompetenzen auf dem Level A1 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten erweitern? Die Kurse der Aufbaustufen A2 ermöglichen Ihnen das Erreichen des Level A2 (GER / CEFR). Ihre Ausdrucksweise wird komplexer, die Themen, über die Sie sich äußern können, werden vielfältiger und Ihr Mut zum aktiven Sprechen nimmt zu. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um den direkten Informationsaustausch und vertraute Dinge geht.

Englisch für Wiedereinsteiger/ innen A2

Dieser Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen des Niveau A1.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501668-2), ab unit 7

Kurs-Nr. 41196

01.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 124,10 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

Englisch 8 A2.2

– vormittags –

Dieser Kurs ist eine Weiterführung der englischen Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Grundstufe A1 und A2.1.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501669-9), ab unit 7

Kurs-Nr. 41200

01.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

Englisch – Auffrischung A2

Sie hatten gute Sprachkompetenzen auf dem Level A2 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten auffrischen um sich wieder sicherer zu fühlen? Die Kurse der Auffrischung A2 ermöglichen Ihnen eine Wiederholung Ihrer verloren gegangenen Kenntnisse des Level A2 (GER / CEFR).

English Refresher A2

Dieser Kurs ist gedacht für diejenigen, die ihre Englischkenntnisse wieder aktivieren möchten. Sie wiederholen wichtige Grammatikthemen, erweitern den Wortschatz und üben Hörverstehen und Sprechen. Sie lernen, sich in unterschiedlichen Situationen richtig auszudrücken und gewinnen so Sicherheit in der englischen Sprache zurück.

Lehrbuch: „KEY A2“, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-020098-6), ab Lektion 4

Kurs-Nr. 41260

07.09.2026 - 18.01.2027

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Shafiek Klein

Englisch – Weiterführende Kurse B1

Sie haben Sprachkompetenzen auf dem Level A2 des Europäischen Referenzrahmens erreicht und möchten Ihre Sprachfertigkeiten vertiefen und erweitern? Die weiterführenden Kurse B1 ermöglichen Ihnen das Erreichen eines unabhängigen Sprachgebrauchs auf dem Level B1 (GER / CEFR). Am Ende dieses Levels werden Sie die Hauptpunkte in Texten und Reden verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge geht. Sie werden die meisten Situationen bewältigen können, denen Sie auf Reisen begegnen.

Englisch B1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen des Levels A2 (5 - 6 Jahre Schulenglisch) geeignet, die ihre Kenntnisse weiter aufbauen möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 41534

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Kateryna Paladi

Englisch – Weiterführende Kurse B2

Englisch Aufbaukurs für Fortgeschrittene B2

– auch für Schichtarbeiter/innen –

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen, gleichzeitig Neues und Interessantes kennenlernen und dann beim Smalltalk mit Freunden oder Kollegen brillieren wollen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 41734

01.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

17 Termine, 34 U-Std., 124,10 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Ingeborg Rehkater

Englisch – Konversation A2 / B1

Sie haben Sprachkompetenzen auf dem Level A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht und möchten Ihre Sprachfertigkeiten vertiefen und erhalten? Die Konversationskurse ermöglichen Ihnen das Erreichen eines unabhängigen Sprachgebrauchs auf dem Level B1 (GER / CEFR). Sie werden Ihre Fähigkeit stärken, in den meisten Situationen Alltagskonversation führen zu können.

English Conversation A2 / B1

Come along, practise and improve your spoken English. We discuss topical themes and stories. New members are welcome.

Kurs-Nr. 41738

07.09.2026 - 18.01.2027

Montag, 16:45 - 18:15 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christine Smith

Englisch Conversation Group B1

– vormittags –

Come along to this group to practise and improve your ability in communicating in spoken English. New members welcome!

Kurs-Nr. 41754

03.09.2026 - 21.01.2027

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

15 Termine, 30 U-Std., 109,50 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Christine Smith

Englisch – Konversation B2

English Conversation B1/B2

NEU

In this Level B1/B2 course the aim is to improve your fluency, expand your vocabulary and keep your English up to date. This course gives you the opportunity to apply and practice in a relaxed setting. You will get the support needed to overcome speaking inhibitions and to effectively build up your vocabulary. We will also review some grammar and practice useful vocabulary and structures. The main aim is to practice your spoken English.

Kurs-Nr. 41755

02.09.2026 - 20.01.2027
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Shafiek Klein

English on Monday B2

– vormittags –

Join our conversation group and learn about other countries and cultures. We use topical texts and short stories. New members are welcome.

Kurs-Nr. 41756

07.09.2026 - 18.01.2027
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Roy Smith

Let's talk about it B2

Fancy exercising your vocal cords? Then come join our class! We make use of a variety of topics and sources to help you keep in touch with your inner English speaker. Yes, you may make suggestions - and yes, sometimes we do repeat a bit of grammar...

Kurs-Nr. 41760

Dienstag, 08.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag, 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag, 06.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag, 17.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag, 01.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag, 15.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag, 22.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 16 U-Std., 64,00 €
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Britta Schorsch

**Englisch – Intensivkurse /
Bildungsurlaub A1 - B2**

**BU Englisch 1 für „falsche“
Anfänger/innen A1**

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht hatten und deren Kenntnisse vollkommen verschüttet sind. Es wird bei „Null“ begonnen. Achtung: Der Kurs ist nicht für Teilnehmer/innen geeignet, die noch nie Englischunterricht hatten. Lassen Sie sich beraten!
Lehrbuch: „Hooray for Holidays“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-077243-8).

Kurs-Nr. 41925

12.10.2026 - 16.10.2026
Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr
5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 07.09.2026
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Kateryna Paladi



Französisch

Französisch – Anfangsstufe A1

**Französisch zum Kennenlernen
A1 – Schnupperkurs mit Einstufungsberatung**

– Wochenendseminar –

Dieser Kurs ist für alle Interessierten, für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder Teilnehmer/innen deren Kenntnisse komplett verschüttet sind. Hier können Sie die französische Sprache kennenlernen und ausprobieren. Sie lassen sich von der Dozentin beraten, welcher Kurs für Sie passend ist.

Kurs-Nr. 42169

29.08.2026
Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., gebührenfrei
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Fabrice Tricault

**Französisch für
Anfänger/innen 1 A1**

NEU

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte Kenntnisse grundlegend auffrischen? Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

– vormittags –

Kurs-Nr. 42510

07.09.2026 - 18.01.2027
Montag, 10:45 - 12:15 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Laure Meyer

Kurs-Nr. 42530

07.09.2026 - 18.01.2027
Montag, 16:00 - 17:30 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Fabrice Tricault

**Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!**



**Und schon an
Bildungsurlaub
gedacht?**

Sind Sie an Bildungsurlauben in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch interessiert? Dann lassen Sie sich beraten, in welcher Stufe Sie einsteigen sollten!

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns einfach an:
Sabine Minkus,
Telefon 0 53 41 / 839-37 05.

Französisch 3 A1

– Hybrid-Veranstaltung –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte Kenntnisse grundlegend auffrischen? Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 8

Kurs-Nr. 42571

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch für Wiedereinsteiger/innen A1

– Hybrid-Veranstaltung –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte, verschollene Kenntnisse grundlegend auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs wird als Hybridkurs angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz vor Ort teilnehmen oder sich von zuhause online dazuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 8

Kurs-Nr. 42670

07.09.2026 - 18.01.2027

Montag, 17:45 - 19:15 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 128,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch Auffrischung A1

– Hybrid-Veranstaltung –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte, verschollene Kenntnisse grundlegend auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs wird als Hybridkurs angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz vor Ort teilnehmen oder sich von zuhause online dazuschalten. NEU

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3)

Kurs-Nr. 42675

08.09.2026 - 19.01.2027

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault



VHS:
Wissen ist
Macht

Französisch für Wiedereinsteiger/innen A1/A2

– Hybrid-Veranstaltung –

Sie möchten die französische Sprache von Grund auf lernen oder alte Kenntnisse grundlegend auffrischen? Sie hatten mindestens drei Jahre Französisch? Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 11

Kurs-Nr. 42680

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch – Aufbaustufe A2

Online Französisch Auffrischung A2

– Online-Seminar –

Sie glauben, Ihre einst guten Französischkenntnisse seien „eingerstet“ und möchten sich dieser Sprache nun mit neuem Elan widmen? Für Sie ist der Kurs ebenso geeignet wie für Lernende, die gerade das Niveau A2 abgeschlossen haben und das Gelernte noch besser verankern wollen. Dieser Kurs bietet eine Auffrischung nicht nur Ihrer Grammatikkenntnisse, sondern fordert Sie auch im freien Sprechen. Soyez les bienvenus! NEU

Der Kurs findet komplett online als Konferenz in der vhs.cloud statt. Vor Kursbeginn müssen sich die Teilnehmer/innen in der vhs.cloud registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs sowie eine kurze Anleitung werden per E-Mail verschickt.

Als Teilnehmer/in benötigen Sie einen Laptop, Tablet oder einen PC mit Webcam und Headset.

Grundlegende PC-Kenntnisse, wie für die Benutzung des Internets oder sozialer Netzwerke erforderlich, sind ausreichend.

Die Unterrichtsatmosphäre ist nicht anders als im Präsenzunterricht.

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-530078-1), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42690

03.09.2026 - 21.01.2027

Donnerstag, 14:00 - 15:30 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

vhs.cloud

Fabrice Tricault

Französisch Auffrischung A2

– Hybrid-Veranstaltung –

Sie glauben, Ihre einst guten Französischkenntnisse seien „eingerstet“ und möchten sich dieser Sprache nun mit neuem Elan widmen? Für Sie ist der Kurs ebenso geeignet wie für Lernende, die gerade das Niveau A2 abgeschlossen haben und das Gelernte noch besser verankern wollen. Dieser Kurs bietet eine Auffrischung nicht nur Ihrer Grammatikkenntnisse, sondern fordert Sie auch im freien Sprechen. Soyez les bienvenus! NEU

Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten.

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-530078-1), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42700

02.09.2026 - 20.01.2027

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

Französisch für Wiedereinsteiger/innen A2

– Hybrid-Veranstaltung –

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Grundkenntnissen der Stufe A1 (mindestens 1 Jahr) und Wiedereinsteiger/innen, die ihre Kenntnisse erweitern und wieder auffrischen wollen. Mindestens 2 Jahre Französisch. Dieser Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten. Das heißt, Sie können in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder sich online von zuhause zuschalten. Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-530078-1) ab Lekt. 3

Kurs-Nr. 42778

07.09.2026 - 18.01.2027

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

**Französisch – Weiterführende Kurse
B1 – B2**

**Online Conversation française
B1/B2**



– Online-Seminar –

Vous savez déjà parler sur des sujets variés et comprenez l'essentiel de documents écrits ou oraux. Ce cours vous permettra d'améliorer votre compréhension surtout orale mais aussi écrite du français. Avec un peu de grammaire et du vocabulaire thématiques, la discussion sera plus facile et vous allez vite enrichir votre expression générale tout en découvrant les cultures francophones du monde entier! Soyez les bienvenus!

Der Kurs findet komplett online als Konferenz in der vhs.cloud statt. Vor Kursbeginn müssen sich die Teilnehmer/innen in der vhs.cloud registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs sowie eine kurze Anleitung werden per E-Mail verschickt.

Als Teilnehmer/in benötigen Sie einen Laptop, Tablet oder einen PC mit Webcam und Headset.

Grundlegende PC-Kenntnisse, wie für die Benutzung des Internets oder sozialer Netzwerke erforderlich, sind ausreichend.

Die Unterrichtsatmosphäre ist nicht anders als im Präsenzunterricht.

Kurs-Nr. 42840

03.09.2026 - 21.01.2027

Donnerstag, 15:30 - 17:00 Uhr

16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €

vhs.cloud

Fabrice Tricault

**Französisch – Intensivkurse /
Bildungsurlaub A1 / A2**

**BU Französisch für
Anfänger/innen A1**

NEU

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die keine Vorkenntnisse der französischen Sprache haben. Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529642-8), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42960

12.10.2026 - 16.10.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 07.09.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

BU Französisch Auffrischung A1

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

NEU

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die schon mal vor langer Zeit Französischkenntnisse erworben haben und deren Vorkenntnisse in der französischen Sprache komplett verschüttet sind. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529647-3), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 42965

19.10.2026 - 23.10.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 14.09.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault

BU Französisch Auffrischung A2

– Wochenintensivkurs –

Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

NEU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die mindestens zwei Jahre Französischunterricht hatten und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch. Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-530078-1).

Kurs-Nr. 42970

25.01.2027 - 29.01.2027

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch

auf Bildungsurlaub nutzen: 21.12.2026

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Fabrice Tricault



**Was ist die
vhs.cloud?**

Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland. Auf der vhs.cloud erhält jede Volkshochschule ihren eigenen geschützten Arbeitsbereich für die webbasierte Kommunikation und die Zusammenarbeit in der Volkshochschule sowie in einzelnen Arbeitsgruppen.

Die vhs.cloud steht allen zur Verfügung, die an einer Volkshochschule arbeiten, lehren und lernen. Als Kursteilnehmerin oder Kursteilnehmer haben Sie Zugang zu den (Online-)Kursen, die Sie an Ihrer Volkshochschule gebucht haben.



Schreibwaren, Zeitschriften
und Schulbücher

Buchhandlung im Ärztehaus

Sonja Nickel

Chemnitzer Straße 78 38226

Salzgitter

Telefon (0 53 41) 4 44 57

Telefax (0 53 41) 1 55 80

 (0 15 73) 4 40 01 91



Spanisch

Spanisch – Anfangsstufe A1

Spanisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 43021

22.09.2026 - 15.12.2026
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
11 Termine, 22 U-Std., 80,30 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch 2 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 4

Kurs-Nr. 43023

10.09.2026 - 21.01.2027
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 94,90 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Annette Jähnel

Spanisch 3 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 7

Kurs-Nr. 43025

10.09.2026 - 21.01.2027
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 94,90 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch 4 A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 10

– vormittags –

Kurs-Nr. 43030

08.09.2026 - 19.01.2027
Dienstag, 10:15 - 11:45 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 116,80 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Annette Jähnel

Kurs-Nr. 43032

08.09.2026 - 15.12.2026
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 94,90 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch 6 A1

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Niveau A1.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lektion 10

Kurs-Nr. 43036

10.09.2026 - 17.12.2026
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 24 U-Std., 87,60 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch – Aufbaustufe A2

Spanisch 7 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Niveau A1.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514682-2), ab Lektion 1

Kurs-Nr. 43040

08.09.2026 - 15.12.2026
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 94,90 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch 10 A2

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen des Niveau A1.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514682-2), ab Lektion 6

Kurs-Nr. 43056

08.09.2026 - 15.12.2026
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 94,90 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Memorial y Centro de Documentación del Campo de Concentración Drütte

NEU

[Führung in Spanisch]

– Vortrag –

¿Por qué hubo un campo de concentración en una fábrica de acero? ¿Quién estuvo ahí? ¿Hubo otros campos en la región? Si te interesa saber cuál fue la historia del Campo de Concentración Drütte asiste a la visita guiada en español. ¡ven y conoce más sobre la historia de Salzgitter!

Entrada libre

Donaciones son siempre bienvenidas.

Guía | Dra. Teri Arias

Horario | 11:00 a 13:00 hrs.

Lugar | El punto de encuentro es en la puerta 1 (Tor 1) de la Salzgitter AG, en la Eisenhüttenstraße en Salzgitter-Watenstedt (c.p. 38239).

Zugang: Salzgitter AG (Tor 1), Eisenhüttenstraße, 38239 SZ-Watenstedt

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Stadtgeschichte e.V. / Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte
info@gedenkstaette-salzgitter.de / www.gedenkstaette-salzgitter.de

Kurs-Nr. 13016

15.08.2026
Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 3,00 U-Std., gebührenfrei, um Spenden wird gebeten
Salzgitter-Drütte, Gedenk- und Dokumentationsstätte Drütte
Dr. Teri Arias

Spanisch – Weiterführende Kurse B1 / B2

Spanisch Auffrischung B1

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre vorhandenen Grundkenntnisse von Niveau A2 auf das Niveau B1 ausbauen möchten. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514693-8), ab Lektion 1

Kurs-Nr. 43780

09.09.2026 - 16.12.2026
Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 94,90 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

Spanisch für Fortgeschrittene / Konversation B2

Die bisher erworbenen Kenntnisse werden anhand von Lektüre, Zeitungsartikeln (Ecos) oder auch Kochrezepten vertieft und erweitert. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr. 43790

09.09.2026 - 16.12.2026
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
13 Termine, 26 U-Std., 94,90 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Mariana Chacón Gómez

**Spanisch – Intensivkurse /
Bildungsurlaub A1**

**BU Spanisch 1 für Anfänger/innen
A1**

– **Wochenintensivkurs** –
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen oder komplett verschüttete Kenntnisse wiedererlangen wollen.

Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 43970

08.02.2027 - 12.02.2027

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 04.01.2027

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Zully Eldag Cidarar

BU Spanisch 2 A1

– **Wochenintensivkurs** –
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen oder komplett verschüttete Kenntnisse wiedererlangen wollen.

Es wird bei „Null“ begonnen. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das angegebene Lehrbuch.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 43975

26.10.2026 - 30.10.2026

Montag - Freitag, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 U-Std., 210,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 21.09.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Zully Eldag Cidarar



Italienisch

Italienisch – Anfangsstufe A1

**Italienisch 1 für
Anfänger/innen A1**

NEU

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 45058

08.09.2026 - 24.11.2026

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 80,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadia Turco

Italienisch 4 A1

Eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-205438-0), ab Lekt. 7

Kurs-Nr. 45064

07.09.2026 - 23.11.2026

Montag, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 73,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadia Turco

Italienisch – Aufbaustufe A2

Italienisch 6 A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der italienischen Sprache auf Niveau A1.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso A2“, Hueber-Verlag, (ISBN 978-3-19-105439-0), ab Lekt. 3

Kurs-Nr. 45070

08.09.2026 - 24.11.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, 20 U-Std., 73,00 €

Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule

Nadia Turco

Sardiniens Wildkräuter

An der unberührten Seite Sardinien, der Costa Verde, können Sie mit einer Sardin Wildkräuter entdecken, gemeinsam sammeln und weiterverarbeiten. Im Februar können Sie dort z. B. Wilden Spargel finden und im November Myrthenlikör zubereiten oder wilde Fenchelsamen zum Tee sammeln.

Zeitraum und Preis werden individuell vereinbart.

Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradili@gmx.de

Kurs-Nr. 45400

01.06.1901

SamstagGebühr und Termine auf Nachfrage

Sardinien, Torre dei Corsari

Silvana Reupke

**Italienisch – Intensivkurse /
Bildungsurlaub A1**

**BU Italienisch für „Null“
Anfänger/innen A1 –
halbtags**

NEU

– **Wochenintensivkurs Teilzeitbeschäftigte** –
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die keine Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Es wird bei „Null“ begonnen.

Die Dozentin arbeitet mit eigens vorbereiteten Materialien.

Kurs-Nr. 45986

21.09.2026 - 25.09.2026

Montag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 U-Std., 110,00 €

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 17.08.2026

Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Cristina Paccanoni Beushausen

**BU Italienisch für Anfänger/innen
auf Sardinien A1**

– **Wochenintensivkurs** –

Dieser auch als Bildungsurlaub anerkannte Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmer/innen und Auszubildende und alle anderen Interessierten, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Sie erlernen die italienische Sprache und lernen Land, Leute und Kultur mit einer Sardin kennen. Im Reisepreis enthalten sind: Übernachtung inkl. Halbpension, 2 Ausflüge und Sprachunterricht.

Interessierte melden sich bitte bei Silvana Reupke, E-Mail: zuradili@gmx.de

Lehrbuch: „Espresso“, Bd. 1, Hueber-Verlag.

Kurs-Nr. 45990

Gebühr und Termine auf Nachfrage

Sardinien, Torre dei Corsari

Silvana Reupke

**Keine Angst
vor Bildung –
Wir holen Dich ab!**



Türkisch – Anfangsstufe A1

Türkisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Ein Kurs für alle, die an türkischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet.
Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-205253-8), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 46323
07.09.2026 - 18.01.2027
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 120,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Akin Uysal

Türkisch 3 A1

Ein Kurs für alle, die an türkischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet.
Lehrbuch: „Ne güzel A1“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-205253-8), ab Lekt. 7

Kurs-Nr. 46325
01.09.2026 - 12.01.2027
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Akin Uysal

Wir besorgen von heute auf morgen

Lesezeichen
Buchhandlung

Vorsalzer Straße 3
38259 Salzgitter (Bad)
Tel. (0 53 41) 3 12 80
buchhandlung.lesezeichen@t-online.de

Türkisch – Aufbaustufe A2

Türkisch für Wiedereinsteiger/innen A2

Ein Kurs für alle, die an türkischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 und Wiedereinsteiger/innen geeignet.
Lehrbuch: „Ne güzel A2“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-205253-9), ab Lekt. 2

Kurs-Nr. 46330
01.09.2026 - 12.01.2027
Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Akin Uysal



Arabisch – Anfangsstufe A1

Arabisch 1 für Anfänger/innen A1 – Schnupperkurs

NEU

– Wochenendseminar –
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie die arabische Sprache (Hocharabisch) und ihre Schriftzeichen kennen. Zudem erfahren Sie mehr über die arabische Welt, ihre Kultur und ihre Menschen. Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden. Lehrbuch: „Abu Laqlaq“, (ISBN: 9783939808008)

Kurs-Nr. 46418
26.09.2026
Samstag, 09:30 - 12:15 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 20,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Houcine Hanchi



Kroatisch – Anfangsstufe A1

Kroatisch für Anfänger/innen A1 – Schnupperkurs

NEU

– Wochenendseminar –
Ohne Vorkenntnisse lernen Sie erste, einfache Gespräche auf Kroatisch zu führen. Auch landeskundliche Kenntnisse kommen nicht zu kurz. Ideal zum Kennenlernen der Sprache und für den nächsten Urlaub. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.

Kurs-Nr. 47100
26.09.2026
Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 4 U-Std., 20,00 €
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Jovana Borcic



Polnisch – Anfangsstufe A1

Polnisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Polnisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Tauchen Sie ein in die faszinierende slawische Sprachwelt und die Sprache unserer Nachbarn! In diesem Kurs vermittelt eine Muttersprachlerin Grundkenntnisse der polnischen Sprache: Schrift und Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Ziel ist, auf Polnisch einfache Gespräche führen und einfache Texte verstehen zu können. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 47120
07.09.2026 - 11.01.2027
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
15 Termine, 30 U-Std., 135,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Paulina Daniel



Russisch

Russisch – Anfangsstufe A1

Russisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Wenn Sie sich sprachlich auf einen Aufenthalt in Russland oder auf berufliche Begegnungen mit russischsprachigen Partnern vorbereiten wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Lehrbuch: „Moct 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 1

Kurs-Nr. 47228
03.09.2026 - 21.01.2027
Donnerstag, 20:15 - 21:45 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger

Russisch 2 A1

Wenn Sie sich sprachlich auf einen Aufenthalt in Russland oder auf berufliche Begegnungen mit russischsprachigen Partnern vorbereiten wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Lehrbuch: „Moct 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 2

Kurs-Nr. 47230
03.09.2026 - 21.01.2027
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger

Russisch 3 A1

Wenn Sie sich sprachlich auf einen Aufenthalt in Russland oder auf berufliche Begegnungen mit russischsprachigen Partnern vorbereiten wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Lehrbuch: „Moct 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 5

Kurs-Nr. 47231
02.09.2026 - 20.01.2027
Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger

Russisch – Anfangsstufe A2

Russisch 5 A2

Wenn Sie sich sprachlich auf einen Aufenthalt in Russland oder auf berufliche Begegnungen mit russischsprachigen Partnern vorbereiten wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen des Niveaus A1 geeignet. Lehrbuch: „Moct 1 A1 - A2“, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-527648-2), ab Lekt. 12

Kurs-Nr. 47232
02.09.2026 - 20.01.2027
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
16 Termine, 32 U-Std., 144,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Ludmilla Boger



Japanisch

Japanisch – Anfangsstufe A1

Japanische Teezeremonie

– Wochenendseminar –

Eine japanische Teezeremonie (Chado) können Interessierte mit der Volkshochschule Salzgitter erleben. An einem Vormittag wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Teil einer Teezeremonie geboten, wie sie in Japan seit etwa 400 Jahren ausgeübt wird. Sie nehmen selbst an einer japanischen Teezeremonie teil und lernen die Rolle des Gastgebers und Gastes (verbeugen, Körperbewegung, Handhabung der Tee-Utensilien, Tee-Trinken). Außerdem besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen. Chado bedeutet im Japanischen wörtlich „der Teeweg“. Um diesen Teeweg hat sich eine faszinierende Kunstform entwickelt, durch die Harmonie und innere Ruhe erreicht werden soll. Während der Teezeremonie bewegen sich der Gastgeber und die Gäste so wie vor 400 Jahren, als der Großmeister Sen-no-Rikyu die Grundregeln festlegte.

Kurs-Nr. 48110
07.11.2026
Samstag, 11:00 - 13:15 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Takashi Kunimoto

Japanisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die japanische Sprache und in die Schriftsprache und wendet sich an Interessierte, die noch keine Kenntnisse der japanischen Sprache haben. Wir lernen japanische Alltagssprache.

Lehrbuch: „Suki Nihongo A1-A2“, Kursbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607289-2), „Suki Nihongo A1-A2“, Übungsbuch mit Audios, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607305-9), ab Lektion 1

Kurs-Nr. 48118
07.09.2026 - 21.12.2026
Montag, 16:45 - 18:15 Uhr
14 Termine, 28 U-Std., 140,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Taeko Arai



Chinesisch

Chinesisch – Anfangsstufe A1

Chinesisch 1 für Anfänger/innen A1

NEU

Ni hao! XiéXie!
Reisen Sie demnächst nach China und möchten lernen, wie man sich auf Chinesisch (Mandarin) in einfachen Sätzen verständigen kann?

Oder sind Sie neugierig auf das Land und die chinesische Kultur und möchten eine ganz neue Sprache entdecken?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!
Lehrbuch: „Lóng neu A1-A2“ - Hybride Ausgabe all-ango, Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-528969-7), ab Lektion 1

Kurs-Nr. 48080
03.09.2026 - 21.01.2027
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine, 30 U-Std., 135,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Menglin Xi

Japanisch 2 A1

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die japanische Sprache und in die Schriftsprache und wendet sich an Interessierte, die ganz geringe Kenntnisse der japanischen Sprache haben. Wir lernen japanische Alltagssprache.

Lehrbuch: „Suki Nihongo A1-A2“, Kursbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607289-2), „Suki Nihongo A1-A2“, Übungsbuch mit Audios, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-607305-9), ab Lektion 4

Kurs-Nr. 48120

07.09.2026 - 21.12.2026
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
14 Termine, 28 U-Std., 140,00 €
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Taeko Arai

Origami – Japanische Papierfaltkunst

– Wochenendseminar –

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können erstaunlich viele Formen kreiert werden. In diesem Kurs werden wir einige Dinge selber falten, unter anderem einen Kranich und einen Samurai-Diener. Origami eröffnet eine Welt voller Überraschungen und bereitet nicht nur Spaß, sondern fördert Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Origami ist so einfach für Groß und Klein und eignet sich sehr gut, um Geschenke zu verzieren. Nach diesem Crashkurs kann man sich auch ein Kranich-Mobile falten. Für maximal ein Kind in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers ist die Teilnahme kostenlos.

Kurs-Nr. 23340

07.11.2026
Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Termin, 3 U-Std., 20,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Takashi Kunimoto



Niederländisch

Niederländisch 6 A2

Ein Kurs für alle, die an niederländischer Kultur und Sprache interessiert sind. Durch systematische Hör-, Lese- und Wortschatzübungen werden Sprechaktivitäten stets gefördert und geübt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: „Wat leuk aktuell A2“, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-105461-8), ab Lekt. 8

Kurs-Nr. 48190

07.09.2026 - 18.01.2027
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
14 Termine, 28 U-Std., 126,00 €
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Burkhard Sürth

Dänisch



Dänisch – Anfangsstufe A1

Dänisch 2 A1

Wir lernen in entspannter Atmosphäre die dänische Sprache und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Für Teilnehmer/innen mit leichten Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen. Lehrbuch „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (Kursbuch ISBN 978-3-12-528971-0); (Übungsbuch ISBN 978-3-12-528972-7). ab Lektion 4

Kurs-Nr. 49004

Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 08.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 05.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 03.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 17.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 14.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine, 16 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Petra Strobach

Dänisch – Aufbaustufe A2 / B1

Dänisch 10 A2

Wir lernen in entspannter Atmosphäre die dänische Sprache und erfahren nebenbei auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen A1.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1 - A2“, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528971-0); Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528972-7), ab Lekt. 15

Kurs-Nr. 49005

Montag, 14.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Montag, 28.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Montag, 26.10.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Montag, 09.11.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Montag, 23.11.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Montag, 07.12.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Montag, 21.12.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Montag, 18.01.2027, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Termine, 16 U-Std., 72,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Lebenstedt, Volkshochschule
Petra Strobach

Dänisch Lektüre 6 B1

Wir lesen eine spannende Detektivgeschichte, die gleichzeitig Lehr- und Übungsbuch ist. Dabei werden wir vor allem den Wortschatz vergrößern, der in den normalen Lehrbüchern begrenzt ist. Die Kapitel sind umfangreicher, darum nehmen wir uns mehr Zeit pro Abend und machen zwischendurch eine Pause. Getränke oder Snacks können hierfür gerne mitgebracht werden. Für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen (A2) und Wiedereinsteiger/innen.

Lehrbuch: „Av min arm!“, Buske-Verlag (ISBN 978-3944312743). ab Lektion 17

Kurs-Nr. 49010

Freitag, 11.09.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Freitag, 09.10.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Freitag, 13.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Freitag, 11.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Freitag, 15.01.2027, 17:00 - 19:15 Uhr
5 Termine, 15 U-Std., 69,00 € ohne Ermäßigung
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Petra Strobach

Dänisch – Intensivkurs / Bildungsurlaub A1

BU Dänisch A1.2

NEU

– Wochenintensivkurs –
Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Dieser Wochenintensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse auf A1-Niveau besitzen und ihre dänischen Sprachkompetenzen gezielt erweitern möchten. In abwechslungsreichen und praxisnahen Einheiten vertiefen wir die Aussprache, bauen den Wortschatz systematisch aus und beschäftigen uns mit weiteren zentralen grammatischen Strukturen des A1-Niveaus. Der Kurs stärkt die Fähigkeit, alltägliche Situationen sicherer und flüssiger zu bewältigen. Auch Wiedereinsteiger/innen mit vorhandenen Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr. 49901

23.11.2026 - 27.11.2026
Montag - Freitag, 09:00 - 16:15 Uhr
5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 19.10.2026
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Andreas Kunz



Norwegisch

Norwegisch – Intensivkurs / Bildungsurlaub A1

BU Norwegisch A1

NEU

– Wochenintensivkurs –
Der Kurs bietet einen Einstieg in die norwegische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch Quereinsteiger/innen können für einen Neustart gerne mitzukommen.

Kurs-Nr. 49900

23.11.2026 - 27.11.2026
Montag - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
5 Termine, 40 U-Std., 225,00 €
Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen: 26.10.2026
Salzgitter-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Andreas Kunz



Gemeinsam viel bewirken – nimm Salzgitters Zukunft mit in die Hand!

Wir sind vielfältiger als Du denkst!

Bei der Stadt Salzgitter findest Du einen passenden und zukunftssicheren Job mit spannenden Aufgaben:

Du bist...

- ...**Ingenieur/-in** oder **Architekt/-in** und möchtest das Stadtbild gestalten?
- ...**Sozialarbeiter/-in** und möchtest Deine Mitbürger/-innen unterstützen?
- ...im **Verwaltungsbereich** ausgebildet und vielseitig einsetzbar?
- ...**Informatiker/-in** und möchtest den öffentlichen Dienst fit für die Zukunft machen?
- ...**handwerklich** begabt und hast eine abgeschlossene Ausbildung?
- ...Lebensretter/-in im **Feuerwehr-** oder **Rettungsdienst**?
- ...**Ärztin** oder **Arzt** und Dir liegt die Gesundheit Deiner Mitmenschen am Herzen?

Auch als Ausbildung oder
Studium mit
Übernahmegarantie!

Dann schau Dich auf unserem Karriereportal
nach Deinem neuen Job um!

Du suchst noch den passenden Start ins Berufsleben für Dich?

**Aktuell suchen wir Nachwuchskräfte für folgende
Ausbildungsplätze und Studiengänge mit Beginn im Sommer 2027:**

Scan den QR-Code –
schick uns Deine
Bewerbung!



- Duales Studium Verwaltungswissenschaft
- Verwaltungsfachangestellte/r
- Duales Studium Soziale Arbeit
- Fachinformatiker/in
- Duales Studium Verwaltungsdigitalisierung und -informatik
- Straßenwärter/in
- Gärtner/in
- Gebäudereiniger/in
- Brandmeister-Anwärter/in
- Notfallsanitäter/in



Ein Blick in die Nachbarschaft

Nachstehend Kurse aus der Volkshochschule Goslar. Für Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die VHS Goslar.

Information:

Volkshochschule
Landkreis Goslar,
Klubgartenstraße 6,
38640 Goslar,
Tel. 0 53 21 / 76 75 60,
www.vhs-goslar.de

Foto: Patrick Riancho



Einfach machen! – Holzverarbeitung für Unerschrockene

Dieser Workshop richtet sich gezielt an absolute Einsteigerinnen und Einsteiger sowie an Technikinteressierte ohne Vorkenntnisse. Im Fokus steht der sichere Umgang mit handgeführten Elektrowerkzeugen, die im Bereich des Heimwerkens oft Fragen aufwerfen. Folgende Maschinen werden vorgestellt und die richtige Bedienung vermittelt:

Handkreissäge: Sichere Führung und präzise Schnitte (auch mit Führungsschienen)
Oberfräse: Kantenprofilierung, Nutfräsen und professionelle Oberflächengestaltung
Stichsäge, Akkuschauber und Schleiftechnik:
Basiswissen vom Profi

Alle Teilnehmenden fertigen ein eigenes Werkstück, ein Vogelhaus, ein „Insektenhotel“ oder eine Weihnachtstafel. Dabei können eigene Gestaltungswünsche, sofern technisch in diesem Grundlehrgang umsetzbar, eingebracht werden.

Darüber hinaus werden Grundlagen der Werkstoffkunde vermittelt und Arbeiten an stationären Profimaschinen präsentiert, um authentische Einblicke in das Tischlerhandwerk zu geben.

Maschinen und Material sind vorhanden, das Material wird direkt im Kurs abgerechnet (je nach Projekt 20 - 40 €).

AE2AG02

Dozent: Norbert Niens
5 x nachmittags / 20 Unterrichtsstd. / 68,60 €
ab Mittwoch, 28.10.26, 16:00 – 19:00 Uhr
Goslar, BBS Baßgeige, Bornhardtstr. 14,
Raum G-0.H1

Auf sprachlicher Entdeckungsreise – Italienisch für Kinder (8 bis 11 Jahre)

Pizza, pasta, sole und mare – wir machen Urlaub in Italien! Kommt zusammen mit dem kleinen Löwen Leonardo, einem waschechten Venezianer, auf eine Reise nach Venedig und schnuppert in die faszinierende italienische Sprache rein. Wie kann ich mich auf Italienisch vorstellen, wie bestelle ich ein Eis und wie frage ich nach dem richtigen Weg? - All das und vieles mehr werden wir lernen. Am ersten Vormittag durchleben wir einen wunderschönen Tag am Meer und am zweiten Vormittag erkunden wir die Lagunenstadt, während wir ein mysteriöses Rätsel lösen.

Mit viel Interaktion und kreativen Spielen wagen wir gemeinsam die ersten sprachlichen Schritte und entwickeln ein Gefühl für die italienische Sprache.

AE49W01

Dozentin: Regina Juana Focke
2 Tage am Wochenende / 6 Unterrichtsstd. / 26,50 €
Samstag, 19.09.26, 10:00 – 12:30 Uhr,
Sonntag 20.09.26, 10:00 – 12:30 Uhr
Goslar, BBS Am Stadtgarten,
Heinrich-Pieper-Str. 3/7, Raum 125

Wenn Familie Kraft kostet – Wege zu mehr Stabilität und innerer Stärke

Belastende Lebenssituationen können Familien emotional und körperlich stark fordern. In diesem Workshop erhalten Teilnehmende verständliche Informationen über Stress und Überforderung sowie praktische Übungen zur Stabilisierung und Selbstfürsorge. Ziel ist es, neue Perspektiven zu entwickeln und die eigenen Kraftquellen wieder bewusster wahrzunehmen.

Kurs: AE15G12E

Dozentin: Gaby Lehnert
2 Termine am Wochenende / 6 Unterrichtsstd. / 18,70 €
Freitag, 15.01.27, 17:00 – 18:30 Uhr,
Samstag, 16.01.27, 09:30 – 12:45 Uhr
Goslar, BBS Am Stadtgarten,
Heinrich-Pieper-Str. 3/7, Raum 021

Alphabetisierungskurs für Personen ab 16 Jahre

Der Kurs richtet sich an Personen ab 16 Jahre, deren Muttersprache Deutsch ist, die allerdings über keine bzw. geringe Kenntnisse im Schreiben, Lesen und Rechnen verfügen.

Zu Beginn des Kurses werden Vorgespräche mit den Teilnehmenden durchgeführt, um das Vertrauen zu fördern und mögliche Ängste abzubauen. In den Vorgesprächen sowie in den Angeboten selbst geht die Dozentin Andrea Freistein-Schade individuell auf jeden einzelnen Teilnehmenden ein und verschafft sich einen Eindruck von der jeweiligen Gesamtsituation. So können Lernfelder schnell erkannt und gezielt bearbeitet sowie vorhandene Neigungen und Stärken bestmöglich gefördert werden.

Wichtig ist: Jeder Teilnehmende wird dort abgeholt, wo er oder sie gerade steht.

Themenschwerpunkte dieses Kurses sind:

- das Alphabet kennen lernen
- Buchstaben zu Silben zusammenfügen und diese lesen und schreiben lernen
- Druckbuchstaben oder Schreibschrift lernen
- Wörter oder kurze Sätze lesen und schreiben lernen
- das Heranwagen an einige Rechtschreibregeln mit Übungen zu deren Anwendung.

Ein Blick in die Nachbarschaft

Das Lehrwerk sowie weitere Lernunterlagen werden von der KvhS zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Bleistifte, Anspitzer, Radiergummi)

Kurs: AE71G01

Dozentin: Andrea Freistein-Schade

12 x nachmittags / 36 U- Unterrichtsstd. /

74,00 €, Ermäßigung möglich

Kurs ab: Donnerstag, 17.09.26, 17:00 - 18:30 Uhr

Goslar, BBS Am Stadtgarten, Heinrich-Pieper-Str.

3/7, Raum U 24

Visuelle Protokolle und Mindmaps

Bilder treffen wie ein Pfeil ins Gehirn, rund 60.000-mal schneller als Text, denn Bilder gibt es länger und sie sprechen unser Gehirn bei Denk-/ Merk- und Lernprozessen deutlich mehr an als nur Worte. Lernen Sie, mit einfachen Symbolen berufliche und private Themen reduziert darzustellen, durch Bild-

elemente wie Textcontainer und Banner eine visuelle Struktur auf einem Blatt zu erzeugen und damit das Auge besser zu leiten. Wir erarbeiten uns Symbole und fügen diese in Übungen zu Erklärbildern zusammen.

Gern können Sie auch eigene Themen mitbringen. Zeichenfähigkeiten sind nicht erforderlich.

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die Inhalte und Themen "gehirngerecht" aufbereiten und vermitteln mögen, aber auch für eigene Lernprozesse bei Schülern, Studenten und Azubis.

Kurs: AE51G10

Dozentin: Corinna Eilhardt

1 Tag am Wochenende / 9 U- Unterrichtsstd. / 40,30 €

Samstag, 07.11.26 09:30 - 16:30 Uhr

Goslar, BBS Baßgeige, Bornhardtstr. 14,

Raum C-1.11

Englisch B1: Walk and talk – English on the move – Wasserläufer Teich / Kunstgraben / Spiegeltaler Teich

– gute sprachliche Vorkenntnisse notwendig

Being stuck behind a desk can block your success in using a language more freely. Let's get out of the

classroom and go for a hike in the Harz Mountains - and talk in English.

This format is meant to give you a twofold boost: Get inspired by scenic places and benefit from linking easy to moderate (at most) physical activity with speaking the language.

There will be speaking activities with a focus on improving your fluency and confidence in using English. The topics will be loosely related to the specific area of the hike.

This second hike covers a small area northwest of Zellerfeld. We start at the "Wasserläufer Teich" and hike to some other places of the Upper Harz Water Management System, in particular the "Kunstgraben" and the "Spiegeltaler Teiche".

There is some moderate elevation gain on this hike, but if you can walk for three hours in a slow to moderate pace chiefly on single trails, you should be fine.

Each hike can be booked individually. You will get an email with suggestions for parking and further details before the event.

AE46C72

Dozent: Michael Haasche

1 Tag am Wochenende / 4 Unterrichtsstd. / 15,40 €

Samstag, 19.09.26 14:00 - 17:00 Uhr

Clausthal-Zellerfeld, Wasserläufer Teich

Verteilstellen des Programmheftes

Teilnehmer der letzten drei Semester erhalten das Kursprogrammheft mit der Post.

Zusätzlich erhalten Sie es bei den folgenden Verteilstellen:



• Salzgitter-Lebenstedt

Agentur für Arbeit, Lichtenberger Straße 2 a

AWiSTA Fredenberg, Kurt-Schumacher-Ring 4

Rathaus, Joachim-Campe-Straße 6 - 8

Seniorentreff, Am Strumpfwinkel 24

Stadtbibliothek, Joachim-Campe-Straße 4

Volkshochschule, Thiestraße 26 a

WEVG, Albert-Schweitzer-Straße 7 - 11

• Salzgitter-Thiede, Steterburg

Alte Apotheke Thiede, Frankfurter Str. 54 - 56

Stadtteiltreff Steterburg, Lange Hecke 4

• Salzgitter-Bad

Buchhandlung Lesezeichen, Vorsalzer Straße 3

Rathaus, Marktplatz 11

Stadtbibliothek, Marktplatz 11

Volkshochschule, Braunschweiger Straße 137 a

• Lobmachersen

HEM-Tankstelle, Landwehr 55

Volkbank Lobmachersen, Landwehr 20

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Salzgitter

Hiermit melde ich mich kostenpflichtig für folgende Kurse an der VHS Salzgitter an:

1 Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

2 Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

3 Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

Kursteilnehmer/in

Nachname: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Mobil: _____ Geburtsdatum: _____

Geschlecht: männlich weiblich divers

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Salzgitter sowie die Widerrufsbelehrung an und habe die Informationen zum Datenschutz (siehe Rückseite) zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat für Volkshochschulentgelte

Nachname, Vorname: _____ (Zahlungspflichtige/r)

Anschrift: _____

Die Mandatsreferenznummer wird vor dem ersten Einzug gesondert mitgeteilt.

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE98KVS00000159419**

Einzugsermächtigung: Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Stadt Salzgitter widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Stadt Salzgitter, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Stadt Salzgitter auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Anschrift des/der Kontoinhabenden (wenn nicht mit dem/der Zahlungspflichtigen identisch)

Name und Sitz des Kreditinstitutes: _____

IBAN _____ BIC _____

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhabende/r

Anmeldung

Wer? Hörer/in der Volkshochschule kann im Allgemeinen werden, wer mindestens 16 Jahre alt ist oder es im laufenden Semester wird. Achtung: Bei Hörern/innen, die noch nicht volljährig sind, müssen die Eltern die Anmeldung bestätigen.

Wie? Schriftlich! Per Post oder Fax mit dem Anmeldebogen aus diesem Programmheft; per online oder unter vhs.salzgitter.de oder persönlich in der VHS Salzgitter-Lebenstedt oder in der VHS-Zweigstelle im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Anmeldungen per E-Mail sind nicht ausreichend.

Achtung! das Formular zur Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat muss der VHS mit der Originalunterschrift versehen vorliegen!

Wann? Bitte melden Sie sich möglichst bald an, denn erst, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, kann der Kurs wie geplant durchgeführt werden. Wenn Sie Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen, müssen Sie sich für diese Kurse spätestens fünf Wochen vor Beginn anmelden.

Bitte beachten Sie: Bei Ausfall eines Kurses werden Sie rechtzeitig durch die VHS informiert. Sonst findet der Kurs in jedem Fall statt. Sie erhalten – außer bei Bildungsurlauben oder einer Online-Anmeldung – keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

**Städtische Volkshochschule Salzgitter
Thiestraße 26a, 38226 Salzgitter
Telefaxnummer 0 53 41 / 839-49 43 oder
vhs@stadt.salzgitter.de**

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Entgelt

Die Anmeldung zu einer Lehrveranstaltung verpflichtet zur Zahlung des Teilnehmerentgeltes. Anmeldungen können nur angenommen werden, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wird. Das Kursentgelt wird einmalig vom angegebenen Konto abgebucht. Druckfehler lassen sich im Kursprogramm leider nicht ausschließen. Maßgebend für das Entgelt ist die VHS-Entgeltordnung. Sie kann während der Geschäftszeiten eingesehen werden.

Entgeltermäßigung

a) Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die nachgewiesen staatliche Zusatzleistungen (z. B. Sozialpass der Stadt Salzgitter, Leistungen der Grundsicherung, ALG II oder Mietkostenzuschuss) erhalten, haben Anspruch auf eine 50 % Ermäßigung für einen Kurs je VHS-Semester, **der der beruflichen Fortbildung dient.**

b) Schülerinnen/Schüler, Studierende und Auszubildende in gleichgestellten Maßnahmen der beruflichen Fortbildung haben Anspruch auf 25 % Ermäßigung für einen Kurs je Semester.

c) Nachfolgende Angebote sind von diesem Anspruch ausgenommen:

- Einzelveranstaltungen
- Studienreisen
- Kurse, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Dritte gefördert werden
- Kurse der jungen VHS

d) Im Kursprogramm können einzelne Kurse von dem Anspruch auf Ermäßigung ausgenommen werden. Diese Kurse sind entsprechend gekennzeichnet.

Abmeldung

Eine kostenfreie Abmeldung ist nur schriftlich gegenüber der Städtischen Volkshochschule bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Nach dieser Frist ist eine Abmeldung nur dann zulässig, wenn ein vom Teilnehmer/in nicht zu vertretender Grund vorliegt. Ein entsprechender Nachweis ist beizufügen. Die schriftliche Abmeldung muss sofort erfolgen! Für Studienreisen, Kurse mit ausgedrucktem Anmeldetermin und Bildungsurlauben gelten besondere Regelungen. Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Abmeldungen beim Dozenten sind nicht möglich.

Haus- und Nutzungsordnung, Haftung

1. Die in den Gebäuden und Räumen geltenden Haus- und Nutzungsordnungen sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lehrveranstaltung verbindlich. Bei Zuwiderhandlungen gegen die geltenden Haus- und Nutzungsordnungen oder bei sonstigem ungebührlichen Verhalten können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit sofortiger Wirkung von der Lehrveranstaltung ausgeschlossen werden. Über den Ausschluss entscheidet die Leitung der Volkshochschule.
2. Die Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigene Gefahr. Der Träger der Volkshochschule haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach den Grundsätzen des Kommunalen Schadensausgleichs. Für eingebrachte Sachen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie von Dozentinnen und Dozenten übernimmt der Träger der Volkshochschule keine Haftung; ebenso haftet er nicht für Garderobe und Wertgegenstände sowie abgestellte Fahrzeuge und Fahrräder. Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der Volkshochschule als Grundstückseigentümerin für sicheren Bauzustand von Gebäuden nach § 836 BGB.
3. Wenn aufgrund höherer Gewalt, Streikmaßnahmen oder aus schulischen Gründen die öffentlichen Schulen und Gebäude sowie die Gebäude der Volkshochschule geschlossen bleiben, werden sie von uns informiert.

Bildungsberatung

Unsere Fachbereichsleiter/innen stehen zu einer individuellen Bildungsberatung nach telefonischer Absprache für Sie zur Verfügung. Machen Sie einen Termin mit uns! Wir legen hohe Ansprüche an die didaktische und methodische Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter. Deshalb haben wir im Rahmen des vorgeschriebenen Qualitätsmanagements verbindliche Qualifikationsstandards festgelegt. Diese können Sie auf Wunsch in der VHS einsehen.

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Fachdienst Bildung – Städtische Volkshochschule Salzgitter – Thiestraße 26 a, 38226 Salzgitter (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzes.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt

in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die städtische Vollstreckung zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datschutz@stadt.salzgitter.de

DRUCKFEHLER UND IRRTÜMER VORBEHALTEN



Dein Raum für Familien



Salzgitter-Bad



Salzgitter-Lebenstedt



Peine

www.100Jahre.wohnbau-salzgitter.de

