

Herbst 2020



VHS-Kurse
Gesundheit

www.vhs-hildesheim.de





DAS HERBSTSEMESTER 2020 BEGINNT

Entdecken Sie spannende Präsenz- und Online-Kurse! Auf unserer Homepage und in den Online-PDF-Flyern unserer Programmbereiche finden Sie jetzt Angeboten zu aktuellen Themen: Erleben Sie die Möglichkeiten des digitalen Lernens oder besuchen Sie Veranstaltungen vor Ort. Lernen Sie z.B. in Kursen unseres Schwerpunktthemas Umwelt und Nachhaltigkeit globale Zusammenhänge kennen und erfahren Sie, wie wir gemeinsam Zukunft gestalten können.

Das Programm wird ständig aktualisiert, schauen Sie regelmäßig auf unsere Homepage! Sie können sich ab sofort anmelden.

Selbstverständlich haben wir alle möglichen Maßnahmen getroffen, damit Sie sich in unseren Räumen sicher und unbedenklich aufhalten können.

Wir freuen uns auf Sie!

-  **Spannende Präsenz- und Online-Kurse**
-  **Schwerpunkt des neuen Semesters
- Umwelt und Nachhaltigkeit**
-  **Regelmäßige Aktualisierung des
Programms während des Semesters**
-  **Rückerstattungs-Garantie (bei Corona-
bedingtem Kursausfall)**

SYMBOLERLÄUTERUNG

 = BILDUNGSURLAUB

* HINWEIS ZU DEN ONLINE-KURSEN

Sie benötigen zu Hause einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet, eine Kamera ist nicht unbedingt nötig und einen ruhigen Platz für eine Decke/Matte. Der Unterricht verläuft auf einer leicht erlernbaren Plattform.

Die Internetverbindung sollte mindestens eine Bandbreite von 6 MBit/s haben, empfohlen sind 16 MBit/s. Wir empfehlen kein WLAN, sondern eine drahtgebundene Internetverbindung zu nutzen.

Bitte registrieren Sie sich 2 Werktage vor Kursbeginn im Internet unter www.vh-scloud.de

Hinweise zu unserem Schutz- und Hygienekonzept finden Sie beim Betreten unserer Geschäftsstellen und auf unserer Homepage.

VHS MACHT GESÜNDER!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidend, um Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

In unseren Kursen können Sie Ihre Gesundheitskompetenz verbessern. Sie erfahren,

- wie Sie Stress abbauen,
- Ihren Körper positiv wahrnehmen,
- die eigene Kraft spüren,
- sich ausgewogen ernähren und
- was sonst noch zu einem gesunden Lebensstil gehören kann.

Unsere Präventionskurse orientieren sich an Ihren Möglichkeiten. Krankenkassen, auch die AOK, erstatten Präventionskurse:

- Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystem oder der Herz-Kreislauf-Funktion
- Vermeidung von Mangel und Fehlernährung
- Vermeidung und Reduzierung von Übergewicht
- Verantwortlicher Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln

Mitzubringende Kleidung, Matten etc. teilen wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung mit.

Wir beraten Sie gern!

Entspannung · Bewegung · Körpererfahrung · Essen und Trinken mit Genuss

Programmbereichsleitung:

Edda Klukkert

klukkert@vhs-hildesheim.de Tel: 05121 9361-451

Sachbearbeitung:

Claudia Reinecke

reinecke@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-461

Kerstin Woschee

woschee@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-462

Sabine Kostka

kostka@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-362

Patienten-Akademie · Alternatives Gesundheitsforum:

Programmbereichsleitung:

Dr. Alexey Ponomarev

ponomarev@vhs-hildesheim.de

Tel: 05121 9361-151

Sachbearbeitung:

Ulrike Köhler

koehler@vhs-hildesheim.de

Tel: 05121 9361-361

INHALT

GESUNDHEIT	5
YOGA	5
ENTSPANNUNG UND NEUES LEBENSGEFÜHL	15
INTENSIVWOCHEN BILDUNGSURLAUBE	17
TAIJI UND QIGONG	22
FITNESS UND KONDITION	26
AQUA FITNESS	34
PILATES	34
OUTDOOR	39
PATIENTEN-AKADEMIE	45
ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS	49



GESUNDHEIT

Diagnose: Die Krankheit K

Leben mit Krebs für Betroffene, Angehörige und die, die diese Krankheit besser verstehen möchten. Marion Bergmann gibt Einblicke in ihre persönliche Erfahrung mit dem Brustkrebs und liest Passagen aus Fachberichten zum Thema Psychoonkologie und krebspezifische Ernährung. Jeder erlebt die eigene Geschichte, ganz individuell. Manchmal ähneln sich die Wege und man findet sich in der Geschichte einer anderen Person wieder. Schon fühlen wir uns nicht mehr allein, da gibt es Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Und es kann helfen, die Sprachlosigkeit loszulassen und Worte für das zu finden, was geschieht.

O30200S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Marion Bergmann · 1x
Do, 05.11.20, 19:00 - 20:30 · 7.50 €

YOGA

Hatha Yoga - online *

Üben Sie bequem online und von zu Hause. Faszien, die hochelastischen und flexiblen Bestandteile des Bindegewebes, durchziehen unseren gesamten Körper. Mit zunehmendem Alter verlieren sie jedoch an Feuchtigkeit und Elastizität. Mit klassischen Yogaübungen, belebenden und intensiven Dehnübungen aus dem Yoga sowie myofaszialen Techniken, die selber angewendet werden können, wird das Binde- und Muskelgewebe geformt, der Körper besser durchblutet und damit auch wieder ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Meditative Elemente und bewusste Atmung lösen gezielt Stress und Verspannung und sorgen für Regeneration und tiefe Entspannung.

O31049M

Hildesheim, VHS Cloud, Eva-Maria Reyelt · 12x
Di, 22.09. - 22.12.20, 18:00 - 19:30 · 113,- €

Hatha Yoga am Vormittag

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31006M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Ursula Schröder-Meyer · 16x
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 09:30 - 10:30 · 98,10 €

O31000M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Martina Damnig · 12x
Mo, 21.09. - 21.12.20, 11:00 - 12:30 · 108,20 €

O31002M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Mira Josephin Salewski · 13x
Di, 22.09.20 - 26.01.21 · 09:00 - 10:30 · 115,80 €

O31004M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Mira Josephin Salewski · 13x
Di, 22.09.20 - 26.01.21 · 10:45 - 12:15 · 115,80 €

O31008M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg · Angela Bunk-Meinert · 16x
Do, 24.09.20 - 11.02.21 · 09:00 - 10:30 · 141,80 €

O31090M

Hildesheim, VHS, Grundschule Pfaffenstieg · Angela Bunk-Meinert · 16x
Do, 24.09.20 - 11.02.21 · 10:40 - 12:10 · 141,80 €

O31287N

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · N.N. · 16x
Mo, 21.09.20 - 08.02.21 · 09:00 - 10:30 · 138,60 €

O31160S

Hybrid Cloud

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Sabine Fudala · 16x
Mi, 23.09.20 - 10.02.21 · 09:00 - 10:30 · 138,60 €

O31196S

Elze · Alte Rathausschule · N.N. · 16x
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 10:30 - 11:45 · 124,90 €

Hatha Yoga für Einsteiger/- innen am Vormittag

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31363O

Bad Salzdetfurth · Studio (Ladenzeile), Ulrike Rohr · 15x
Di, 22.09.20 - 09.02.21 · 10:30 - 12:00 · 150,50 €

Hatha Yoga für Ältere - am Vormittag

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31364O

Bad Salzdetfurth · Studio (Ladenzeile) · Ulrike Rohr · 14x
Do, 24.09.20 - 28.01.21 · 10:30 - 12:00 · 141,50 €

Hatha Yoga 60 Plus - Vormittagskurs

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die mit Yoga neu beginnen wollen oder schon gute Erfahrungen gemacht haben. Ziel des Kurses ist, den Körper in eine gute Bewegung zu bringen, durch Yogaübungen die Durchblutung des ganzen Körpers zu fördern, den Atem wahrzunehmen und bewusst zu leiten sowie Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene zu erfahren. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auszuführen. Auf körperliche Einschränkungen wird besonders Rücksicht genommen.

O31154S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Carolin Heipke · 14x
Fr, 25.09.20 - 05.02.21 · 09:00 - 10:15 · 105,70 €

O31156S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Carolin Heipke · 14x
Fr, 25.09.20 - 05.02.21 · 10:30 - 11:45 · 105,70 €

Hatha Yoga

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31158S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Sabine Fudala,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 10:30 - 12:00, 16x
138,60 €

Hatha Yoga in der Mittagszeit

O31015M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Tom Eitel,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 13:30 - 14:15, 15x
71,- €

Hatha Yoga

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31042M

Diekholzen, Grundschule, Alfelder Str. 7, Andrea Vilaplana,
Mo, 09.11.20 - 15.02.21, 17:00 - 18:30, 12x
108,20 €

O31092M

Hildesheim, Yoga-Schule, Reiner Bachor,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 17:30 - 18:45, 16x
116,90 €

O31022M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Sabine Fudala,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 17:50 - 19:20, 16x
138,60 €

O31053M

Hybrid cloud

Hildesheim, Robert-Bosch-Gesamtschule, Tom Eitel,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 18:00 - 19:30, 15x
131,- €

O31043M

Diekholzen, Grundschule, Alfelder Str. 7, Andrea Vilaplana,
Mo, 09.11.20 - 15.02.21, 18:45 - 20:15, 12x
108,20 €

O31040M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Sabine Fudala,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 19:30 - 21:00, 16x
138,60 €

O31020M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Martina Damnig,
Di, 22.09. - 22.12.20, 16:45 - 18:15, 12x
108,20 €

O31044M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Martina Damnig,
Di, 22.09. - 22.12.20, 18:30 - 20:00, 12x
108,20 €

O31046M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Simone Kolberg,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 17:15 - 18:45, 16x
138,60 €

O31093M

Hildesheim, Yoga-Schule, Reiner Bachor,
Mi, 23.09.20 – 10.02.21, 17:45 – 19:00Uhr, 16x
116,90 €

O31052M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Elke Thomala,
Mi, 23.09.20 - 03.02.21, 18:00 - 19:30, 15x
131,- €

O31050M

Hildesheim, Yoga-Schule, Eva-Maria Reyelt,
Mi, 09.09.20 - 10.02.21, 19:45 - 21:15, 18x
153,80 €

O31054M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Elke Thomala,
Mi, 23.09.20 - 03.02.21, 20:00 - 21:30, 15x
131,- €

O31045M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Simone Kolberg,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 17:15 - 18:45, 16x
138,60 €

O31056M

Hybrid cloud

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Eva-Maria Reyelt,
Do, 10.09.20 - 11.02.21, 19:40 - 21:10, 18x
153,80 €

O31270N

Hybrid cloud

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Mandy Ostländer Mahadevi,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 18:00 - 19:30, 15x
131,- €

O31276N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Mandy Ostländer Mahadevi,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 20:00 - 21:30, 15x
131,- €

O31278N

Hybrid cloud

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Natalie Schreiber,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 17:00 - 18:30, 16x
137,10 €

O31277N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Natalie Schreiber,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 18:30 - 20:00, 16x
137,10 €

O31283N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Sandra Engler,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 18:00 - 19:30, 16x
137,10 €

O31279N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Sandra Hees,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 20:00 - 21:30, 16x
138,60 €

O31280N

Harsum, Grundschule Borsum, Martinstr. 69, Ursula Schröder-Meyer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 18:00 - 19:30, 16x
138,60 €

O31282N

Harsum, Grundschule, Martinstr. 69, Ursula Schröder-Meyer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 19:30 - 21:00, 16x
138,60 €

O31340N

Hybrid cloud

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Inge Finck,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 18:00 - 19:30, 13x
115,80 €

O31342N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Inge Finck,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 19:45 - 21:15, 13x
115,80 €

O31286N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Christine van Dorp,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 17:15 - 18:45, 16x
138,60 €

O31190S

Lamspringe, Grundschule, Martina Damnig,
Mo, 21.09.20 - 21.12.20, 18:15 - 19:45, 12x
108,20 €

O31204S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Elisabeth Walenski-Riecke,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 18:00 - 19:30, 16x
161,90 €

O31201S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Elisabeth Walenski-Riecke,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 19:45 - 21:00, 15x
110,50 €

O31202S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Gabriele Kornitzky-Samtlebe,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 18:00 - 19:30, 15x
131,- €

O31209S

Sibbesse, Friedrich-Busse-Schule, Anja Dipa Thomsen,
Mi, 23.09.20 – 10.02.21, 18:00 - 19:30, 16x
137,10 €

O31210S

Sibbesse, Friedrich-Busse-Schule, Anja Dipa Thomsen,
Mi, 23.09.20 – 10.02.21, 19:45 - 21:15, 16x
137,10 €

O31193S

Elze, Alte Rathausschule, Michael Neugebauer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 19:10 - 20:40, 16x
138,60 €

O31197S

Elze, Alte Rathausschule, Anja Dipa Thomsen,
Do, 24.09.20 - 14.01.20, 18:00 - 19:30, 12x
106,70 €

O31200S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Gabriele Kornitzky-Samtlebe,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 18:00 - 19:30, 15x
131,- €

O31220S

Elze, Alte Rathausschule, Sabine Fudala,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 18:00 - 19:30, 16x
138,60 €

Hatha Yoga Workshop

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31011M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Simone Kolberg,
Sa, 21.11.20, 14:00 - 17:00, 1x
22,70 €

Hatha Yoga für Frauen

in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten
Mit Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Im Kurs erlernen Sie die Übungen und erfahren die wohltuende, entspannende Wirkung für Körper und Geist. Achtsam ausgeführte

Übungen dehnen sanft die Muskeln, lösen Verspannungen und stärken die Nerven. Ihre Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit wird gefördert und Sie entdecken mit Yoga Wege, sich vom Stress zu befreien. Yoga kann altersunabhängig praktiziert werden. Der Kurs wird von Krankenkassen gefördert.

O31289N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Simone Kolberg,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 19:30 - 21:00, 16x
138,60 €

Yoga für Einsteiger/- innen

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31284N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Sandra Engler,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 20:00 - 21:30, 16x
137,10 €

O31350O

Söhlde, Grundschule Nettlingen, Am Park 6, Ursula Schröder-Meyer,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 17:30 - 19:00, 16x
138,60 €

O31352O

Bad Salzdetfurth, IGS, Ursula Schröder-Meyer,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 17:00 - 18:30, 16x
138,60 €

O31047O

Bad Salzdetfurth, Heinder Sportverein, Simone Kolberg,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 17:30 - 19:00, 15x
158,- €

O31362O

Bad Salzdetfurth, Kurmittelhaus, Ulrike Rohr,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 18:15 - 19:45, 15x
129,50 €

O31354O

Bockenem, Gemeindehaus, ev. Kirche Bockenem, Ursula Schröder-Meyer,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 19:30 - 21:00, 16x
154,60 €

O31356O

Bockenem, Oberschule, Ursula Schröder-Meyer,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 17:00 - 18:30, 16x
138,60 €

O31361O

Bad Salzdetfurth, Kurmittelhaus, Ulrike Rohr,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 17:30 - 19:00, 16x
137,10 €

O31358O

Söhlde, Grundschule Nettlingen, Am Park 6, Ursula Schröder-Meyer,

Do, 24.09.20 - 11.02.21, 19:30 - 21:00, 16x
138,60 €

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

O31360O

Bad Salzdetfurth, Kurmittelhaus, Ulrike Rohr,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 20:00 - 21:30, 15x
129,50 €

Hatha Yoga mit dem Stuhl

Ein Kurs für ältere Menschen, die mit Yoga neu beginnen wollen oder schon gute Erfahrungen gemacht haben. Durch Yogaübungen wird der gesamte Körper in eine gute Bewegung gebracht, die Durchblutung gefördert, der Atem bewusst wahrgenommen und geleitet sowie Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene erfahren. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auszuführen. Auf körperliche Einschränkungen wird besonders Rücksicht genommen. Ziel ist die eigene Gesundheit immer wieder neu auszubalancieren.

O31080M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Anja Frommherz,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 9:00 - 10:30, 14x
121,90 €

O31320N

Algermissen, Pfarrheim Bischoff Joseph Ernst, Kathrin Hagerodt,
Di, 03.11.20 - 09.02.21, 09:00 - 10:30, 12x
108,20 €

O31330N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Ingrid Görgens,
Fr, 18.09.20 - 12.02.21, 09:30 - 11:00, 17x
144,70 €

O31205S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · ElisabethWalenski-Riecke,
Fr, 09.10.20 - 05.02.21, 10:00 - 11:00, 15x
85,50 €

Yoga der acht Stufen - WORKSHOP

Meditativ sein ist das heilsamste und nachhaltigste in der Yogapraxis. Das wurde in den letzten beiden Jahrzehnten durch neurowissenschaftliche und psychosomatische Forschung eindeutig nachgewiesen. Der Begriff „Yogasutra“ stammt aus dem Sanskrit, es ist der „Leitfaden des Yoga“ auch Astanga Yoga genannt. Diesen Leitfaden gibt es schon seit über 2000 Jahren und der indische Gelehrte Patanjali unterteilt darin die Yogapraxis in acht Stufen, die der Yogi erlernt. Dies geschieht allerdings nicht von heute auf morgen, sondern es braucht seine Zeit, bis sich Körper und Geist wirklich öffnen können. Die Disziplinen des achtgliedrigen Pfades sollen im alltäglichen Leben angewendet werden und dabei helfen, die Einstellung zu sich selbst sowie die Beziehung zu seiner Umwelt zu verbessern.

O31232N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Sandra Engler,

Fr, 25.09. - 04.12.20, 17:00 - 21:00, 5x
127,60 €

Faszienyoga – online cloud *

Üben Sie bequem online und von zu Hause. Faszien, die hochelastischen und flexiblen Bestandteile des Bindegewebes, durchziehen unseren gesamten Körper. Mit zunehmendem Alter verlieren sie jedoch an Feuchtigkeit und Elastizität. Mit klassischen Yogaübungen, belebenden und intensiven Dehnübungen aus dem Yoga sowie myofaszialen Techniken, die selber angewendet werden können, wird das Binde- und Muskelgewebe geformt, der Körper besser durchblutet und damit auch wieder ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Meditative Elemente und bewusste Atmung lösen gezielt Stress und Verspannung und sorgen für Regeneration und tiefe Entspannung.

O31382M

Hildesheim, VHS Cloud, Petra Thunig
Do, 01.10.20 - 22.10.20, 18:00 – 19:00, 4x
28,30 €

Faszienyoga und Faszienyogastik

„Faszien lieben es gedrückt, geschoben, gezogen und verdreht zu werden“
(Dr. Robert Schleip)

Sie durchziehen unseren Körper wie ein Netz und geben ihm so Stabilität. Bei Bewegungsmangel können sie verfilzen und somit zu Schmerzen und Elastizitätsmangel führen. Damit sich die Faszien wieder regenerieren können, unterstützen wir sie in unserem Kurs in dem wir sie stärken mit Faszienyogastik und dehnen mit Faszienyoga. Mit Faszienrolle und -ball bearbeiten wir sanft unsere Schmerzpunkte. So werden wir nach und nach alle Faszienketten in unserem Körper trainieren und präventiv die Gesunderhaltung unterstützen. Desweiteren steigern wir unsere Beweglichkeit, unsere Körperwahrnehmung und trainieren das Gleichgewicht. Dieser Workshop ist für alle Altersgruppen und jeden Trainingszustand geeignet.

O31380S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Karin Nicole Kafiz
Mi, 23.09.20 – 13.01.21, 18:00 – 19:30 Uhr, 12x
100,70 €

O31379S

Elze, Alte Rathausschule, Karin Nicole Kafiz
Mo, 21.09.20 – 21.12.20, 18:00- 19:30 Uhr, 12x
100,70 €

Faszienyoga und Faszienyogastik – Teil 1 und 2 - Workshop

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz und geben Stabilität. Bei Bewegungsmangel können sie verkleben und zu Schmerzen und Elastizitätsmangel führen. Im Gegensatz zum verfilzten Wollpullover können wir unsere Faszienstruktur in jedem Alter wieder in die gesunde Scherengitterstruktur umweben. Wie? Indem wir unsere Beweglichkeit systematisch verbessern und die rückeroberten Winkel regelmäßig nutzen. Am besten mit dafür speziell entwickelten Bewegungsübungen - Engpassdehnungen und dem Faszienyoga und -Yoga. Mit nur 15 Minuten täglich kommen Sie spürbar voran!
„Faszien lieben es gedrückt, geschoben, gezogen und verdreht zu werden“
(Dr. Robert Schleip)

Dieser Workshop ist für alle Altersgruppen und jeden Trainingszustand geeignet und beinhaltet die Theorie sowie viele praktische Inhalte.

O31378S

Elze, Alte Rathausschule, Karin Nicole Kafiz,
Sa, 16.01.20 - 17.01.21, 10:30 - 14:15, 2x
59,50 €

O31378S

Elze, Alte Rathausschule, Karin Nicole Kafiz,
Sa, 30.01.20 - 30.01.21, 10:30 - 14:15, 2x
59,50 €

fayo® Das Bewegungskonzept von Liebscher & Bracht (Die Schmerzspezialisten)

Schmerzen haben Ihre Ursache sehr häufig in zu hohen Spannungen, die auf die Gelenke wirken. Diese Spannungen haben wir uns meist unbewusst über unseren eingeschränkten Bewegungsalltag antrainiert. Fayo® Das Bewegungskonzept von Liebscher & Bracht löst diese Spannungen immer mehr auf mit dem Ziel, ein bewegliches und vor allem schmerzfreies Leben zu führen. Dieser Workshop ist für jeden Menschen geeignet, egal ob jung oder alt, sportlich oder wenig bewegungsfreudig. Die Auswirkungen unseres „modernen“ Bewegungsalltages werden zum einen bewusst gemacht und die wichtigsten Ausgleichsübungen für den Alltag vermittelt.

O31376M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dirk Wehmeyer,
Sa, 25.10.20, 11:00 - 14:00, 1x
36,70 €

O31375N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Dirk Wehmeyer,
So, 24.01.21, 11:00 - 14:00, 1x
36,70 €

Yin & Yang und die 5 Elemente in der Chinesischen Medizin für Anfänger - Vortrag Hybrit cloud

Seit mehr als 5000 Jahren ist die TCM erfolgreich. Wieso eigentlich, was ist das Geheimnis?

Und wer oder was sind eigentlich Ying, Yang und die 5 Elemente?

Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Einblick und auch einen Überblick über dieses spannende Wissensgebiet:

Gesundheit, Philosophie, Feng Shui und Kunst.

Besonders wichtig: Es gibt praktische Tipps für den Alltag!

O31391M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dan Mor,
Mi, 28.10.20, 19:00 - 21:15, 1x
13,40 €

O31390S

Elze, Alte Rathausschule, Dan Mor,
Do, 08.10.20, 19:00 - 21:15, 1x
13,40 €

Yoga - Vinyasa

Bei diesem Yogastil verbinden sich Vinyasa Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Dieser Yoga führt von der Veränderung unserer Beziehungen zum Außen, über Körper- und Atemübungen mehr und mehr zu einer Praxis, die uns über den Weg der Meditation bei uns selbst ankommen lässt.

O31272N

Nordstemmen, Marienbergsschule, Irena von Westernhagen,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 19:00 - 20:30, 16x
137,10 €

Kundalini Yoga und Gong Meditation

In der Tradition des Kundalini-Yoga wird der Gong genutzt um das Bewusst-

sein zu erweitern. Im Zusammenwirken mit einer Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga kann sich seine Wirkung noch tiefer entfalten, da diese den Körper auf die Gongerfahrung vorbereitet. Sein Klangspektrum erinnert an den Klang des Universums, an das kosmische Om. Wirkungen der Gongmeditation: Der Gong hat eine ausgleichende und regenerierende Wirkung auf das Nervensystem. Er bringt den Geist zur Ruhe und bewirkt eine tiefe körperliche Entspannung. Er regt die Selbstheilungskräfte an. Seine Schwingungen können bis ins Unterbewusstsein vordringen und dort Blockaden lösen.

O31332N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Raminara Christina Wolf,
Sa, 07.11.20, 10:30 - 14:00, 1x
32,90 €

O31195S

Elze, Alte Rathausschule, Raminara Christina Wolf,
Sa, 05.12.20, 10:30 - 14:00, 1x
32,90 €

Lachyoga - Lach dich frei

Lachen ist das einfachste und effektivste Mittel gegen Stress und seine Folgen. Es lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen und setzt Glückshormone frei. Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund. Eine Kombination aus Dehn-, Klatsch- und Atemübungen wird verbunden mit fiktiven und pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Ein anfangs willentliches Lachen wird ganz von selbst zu einem spontanen Lachen.

O31159S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Carolin Heipke,
Sa, 07.11.20, 14:00 - 17:00, 1x
5,- €

Ein Einblick in Chakrenlehre und Gesundheit - Vortrag Hybrid cloud

Ja, auch Sie haben Chakren! Ein Chakra ist ein Energiezentrum, welches bestimmte Lebensthemen und auch körperliche Funktionen organisiert. Und somit sind wir auch schon beim gesundheitlichen Nutzen der Chakrenlehre. Denn der Zustand des Energiesystems lässt sich sowohl diagnostisch nutzen, also zur Informationsgewinnung, als auch direkt positiv und heilsam beeinflussen! Dieser Vortrag wird Sie inspirieren und mehr Klarheit schaffen über die Zusammenhänge des Lebens, die uns alle bewegen.

O31392N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Dan Mor,
Do, 29.10.20, 19:00 - 21:15, 1x
13,40 €

ENTSPANNUNG UND NEUES LEBENSGEFÜHL

Autogenes Training nach Prof. Schultz

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. In den Lerneinheiten können Sie die verschiedenen Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernen und deren Wirkung an sich selbst erfahren. Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Sie Autogenes Training regelmäßig (am besten täglich) anwenden. Dann kann Autogenes Training von Stress befreien, das vegetative Nervensystem entspannen und die Konzentration fördern.

O31402M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Marlis Thoms,

Do, 24.09. - 26.11.20, 19:00 - 20:30, 8x

126,20 €

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. In den Lerneinheiten können Sie die verschiedenen Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernen und deren Wirkung an sich selbst erfahren. Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Sie Autogenes Training regelmäßig (am besten täglich) anwenden. Dann kann Autogenes Training von Stress befreien, das vegetative Nervensystem entspannen und die Konzentration fördern. Krankenkassen fördern den Kurs.

O31400N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Katharina Klug,

Mo, 26.10. - 14.12.20, 18:00 - 19:30, 8x

124,70 €

O31401S

Elze, Alte Rathausschule, Katharina Klug,

Di, 27.10. - 15.12.20, 18:00 - 19:30, 8x

124,70 €

Anti-Stress-Training für pädagogische Fachkräfte und soziale Berufe

Pädagogische Fachkräfte und Personen, die in sozialen Berufen arbeiten, sind vielfältigen Stress-Belastungen ausgesetzt. Diese Berufsgruppen sind besonders von Burn-out bedroht. Selbstfürsorge ist für sie notwendig, um lange gesund zu bleiben und weiter Freude am Beruf zu haben. In diesem Kurs erfahren Sie etwas darüber, wie Stress sich auswirkt und was Sie konkret dagegen tun können. Mit einfachen Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und Yoga bekommen Sie wirksame Hilfen für den Alltag.

O31427M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Eva-Maria Reyelt,

Sa, 12.09.-19.09.20, 9:30 - 12:30, 2x

39,90 €

Endlich erholsam schlafen

Von Einschlaf-, Durchschlafproblemen und (zu)frühmorgentliches Erwachen sind viele Menschen betroffen, so dass Schlafprobleme bereits als Volkskrankheit gelten. Doch die wenigsten suchen Hilfe und quälen sich Nacht für Nacht. Schlafprobleme sind oft eine Ursache von allen aller Stresserkrankungen. Sie mindern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Sie möchten endlich wieder gut ein- und/oder durchschlafen, das nächtliche Grübelkarussell anhalten und erholt den Tag beginnen können. In diesem Seminar erfahren Sie in Theorie und Praxis Ursachen und Facetten von Schlafproblemen/-störungen, alles zur Schlafhygiene, eine Vielzahl von Tipps und Tricks um in den Schlaf zu kommen, Umgang mit dem Grübelkarussell und Hypnoschlaf. Einem offenen Erfahrungsaustausch wird Raum gegeben.

O31430M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Elke Murgolo,

Sa, 14.11. - 15.11.20, 10:30 - 14:15, 2x

51,50 €

O31432N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Elke Murgolo,

Sa, 12.12. - 13.12.20, 10:30 - 14:15, 2x

51,50 €

O31434S

Elze, Alte Rathausschule, Elke Murgolo,

Sa, 24.10. - 25.10.20, 10:30 - 14:15, 2x

52,50 €

O31436S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Elke Murgolo,
Sa, 30.01. - 31.01.21, 10:30 - 14:15, 2x
51,50 €

Feldenkrais und Achtsamkeit

Dr. Moshe Feldenkrais: „Wenn Du weißt, was Du tust - kannst Du tun, was Du willst.“

Wissen Sie, was in Ihrem Körper beim langsamen Heben oder Drehen eines Fußes geschieht? Wofür ist es wichtig, dies zu erspüren? Wie bewegen Sie sich im Alltag, so dass immer wieder diese Nacken- oder Kreuzschmerzen spürbar sind? Achtsamkeit und Bewusstheit helfen, zu lernen Gewohnheiten zu verändern, die uns einengen.

O31600M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Marlis Grolms,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 19:00 - 20:30, 16x
137,10 €

Feldenkrais - die magische Rolle

Die magische Rolle ist einer von Dr. Feldenkrais' Methoden, um funktionale Integration zu erreichen,- brilliant in seiner profunden Einfachheit. Der Prozess mit der zusammengerollten Decke, die den Körper unterstützt bzw. trägt, ist ein wirkungsvoller Prozess bei der Neu-Erziehung zur Umverteilung der Arbeit im Organismus auf mehreren verschiedenen Stufen. Der Rollenprozess integriert Ihre Aussöhnung mit der Schwerkraft, indem er Ihre Körperstruktur neu gestaltet in einer aufrechteren Haltung.

O31601M

Hildesheim, Yoga-Schule, Marlis Grolms,
Sa, 07.11.20, 14:00 - 17:00, 1x
24,70 €

Gesundheit und Selbsterkenntnis durch sorgfältige Innenschau

Viele von uns leiden an undefinierbaren Ängsten, Schmerzen, Unwohlsein oder körperlichen Symptomen. In diesem Kurs wird ein Weg aufgezeigt, wie wir diese Problematiken angehen können: Wir werden uns unserer Körperempfindungen bewusst und lernen, sie detailliert zu beobachten. Dabei erleben wir, wie sich einzelne Spannungen, Schmerzen und Symptome zu lösen beginnen, während sie uns zugleich die in ihnen verborgenen Informationen eröffnen und uns so zu tieferer Selbsterkenntnis führen.

Zielgruppe: alle Menschen ab 18 Jahre

O31603M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dr. Roland Miyamoto, Daniela Keim-Schaub
Fr, 25.09.20 - 12.02.21, 17:30 - 19:00, 16x
76,30 €

INTENSIVWOCHE BILDUNGSURLAUBE

Ist das noch normal? - Psychische Störungen erkennen und angemessen reagieren können

Es werden immer mehr psychische Störungen diagnostiziert und die Anzahl vorübergehend oder dauerhaft Arbeitsunfähigen, nimmt zu. Entsprechend wächst der Informationsbedarf, insbesondere bei Menschen, die in ihrem pädagogischen oder sozialen Beruf direkt oder indirekt mit diesen Erkrankungen konfrontiert sind. Sie lernen wichtige psychische Störungsbilder, Theorien zu Entwicklung und Verlauf kennen und erhalten einen geschärften Blick sowie Verständnis für das innere Erleben psychisch kranker Menschen. Schwerpunkt

werden Angsterkrankungen, Depressionen, schizophrene und andere Psychosen, sowie Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen sein. Die Teilnehmenden können auch eigene Erfahrungen oder Fallbeispiele einbringen.

BU

O31609M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Thomas Wiebke,
12.10. - 16.10.20, 10:00 - 17:30, 5x
287,50 €

Keine Zeit und trotzdem fit - BILDUNGSURLAUB

Unsere Lebensumstände sind vielfach gekennzeichnet von Stress und Hektik, meist noch verstärkt durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Stress und gleichzeitige Mangelernährung führen im Laufe der Zeit zu körperlicher und geistiger Erschöpfung bis zum Ausgebrannt-Sein. Wie Sie diesen Teufelskreis stoppen können, vermittelt dieses Seminar in Theorie und Praxis, basierend auf den 3 Säulen der Gesundheit: Ernährung, Bewegung, Entspannung.

Gesunde Ernährung macht Lust auf Bewegung! Sie verhindert das bekannte Mittagstief und Sie nutzen die Mittagspause eher für Bewegung oder planen nach Feierabend eine regelmäßige Bewegungspause ein. Die ersten Schritte zum aktiven Stressabbau wären dann getan! In den Pausen genießen die Teilnehmer selbst hergestellte wohlschmeckende vegetarischen Snacks bzw. kleine Gerichte. Schon nach dem 1. Tag macht sich der Wohlfühlfaktor einer gesunden Ernährung bemerkbar. Dieses Wohlfühlgefühl wird verstärkt durch vitalisierende Minutentrainings-Übungen, die garantiert jeden Bewegungsmuffel munter machen. Jeder Tag schließt mit einer Entspannungsphase ab, in der Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden praktizieren. Alle Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

BU

Ergänzt durch geführte Selbstreflexion und konstruktive Zielsetzungs- und Motivationsstrategien

können die Teilnehmer persönliche Gesundheitsziele für sich definieren, um zukünftig stressige Zeiten mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu bewältigen.

Ein Mittagsimbiss (40 Euro), sowie ein Pausensnack und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Warme Decke, warme Socken, kleines Kissen, Theraband grün oder blau

O31610N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Rosina Jungherr,
31.05. - 04.06.21, 08:30 - 16:00, 5x
215,50 €

Das Wunder der inneren Kraft (Resilienz)- BILDUNGSURLAUB

In Zeiten besonderer Herausforderungen sind vermehrt Bewältigungskräfte gefragt, die uns helfen, Krisen in Chancen zu wandeln. Diese Kräfte sind in jedem Menschen vorhanden, müssen aber mitunter re-aktiviert werden, damit wir unsere innere Balance und Handlungsfähigkeit behalten. Mit dem Konzept der Resilienz lassen sich gezielt die Aspekte fördern, mit denen wir stressige Zeiten leichter meistern. Im Kurs erlernen Sie resilienz-förderliche Denkhaltungen und trainieren mit Übungen, wie Sie Ihre persönliche ´Stehaufmännchen´-Kraft erhöhen und nachhaltig ausbauen. Dann kann sich die Lebens-Gestaltungsfreude zeigen, die immer als Potenzial vorhanden ist.

BU

Inhalte:

Einführung in das Resilienz-Konzept

Kennenlernen verschiedener Resilienz-Facetten

Erarbeiten des persönlichen Resilienz-Profiles

Methoden, Übungen

Entwicklung eines individuellen ´Fahrplans´ zur nachhaltigen Vertiefung

O31611N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Dr. Andrea Oppermann,
23.11. - 27.11.20, 08:30 - 15:30, 5x
215,50 €

Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Fühlen Sie sich auch manchmal wie im Hamsterrad? In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um vielleicht durch nur kleine Veränderungen in Beruf und Alltag, die täglichen Anforderungen leichter zu bewältigen und mehr Zeit für sich zu haben. Sie entwickeln aus Ihren eigenen Ressourcen Ideen, wie Sie leichter Ihre Wunschziele erreichen können. Alltagstaugliche Entspannungstechniken ergänzen das Programm.

Sie nutzen diesen Bildungsurlaub für den Wiedereinstieg in den Beruf oder für eine berufliche Neuorientierung? Dann wenden Sie sich zu möglichen Förderoptionen an die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim. www.frauenwirtschaft-hi.de

BU

O31612M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Astrid Le Loup,
23.11. - 27.11.20, 08:30 - 16:00, 5x
187,50 €

Work-Liefer-Balance, mehr Leistungsfähigkeit und Gesundheit - BU in Prerow/Darß, Ostsee

Spüren Sie immer mehr Belastung durch steigende Anforderungen in der Alltags- und Berufswelt? Hält der Dauerstress an und die Pausen kommen oft zu kurz? In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, Stress zu bewältigen, eigene Ressourcen zu erkennen und die innere Balance zu stärken. Es werden Techniken zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit vermittelt. Eine davon ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson bzw. das Autogene Training nach Prof. Schultz. Zwei Wochen nach Heimkehr erhalten Sie einen Telefonberatungstermin zur Unterstützung der Umsetzung von Stressreduktionsmethoden in Alltag und Beruf. Der hier enthaltene Kompaktkurs „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/Autogenes Training nach Prof. Schultz“ ist als Präventionsangebot anerkannt und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst (Gebühr: 49,- €).

BU

In dieser Woche kann optional an einer Fastenmethode (Obst-/Suppenfasten) teilgenommen werden, die den Darm und somit den ganzen Körper entlastet.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung zur Bildungsurlaubswoche bekannt, ob Sie an der Fastenmethode teilnehmen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Turnschuhe für Draußen und wettergemäße Kleidung

Zur Unterbringung:

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Ökotarif (Zimmer werden am 3. Tag gereinigt). Doppelzimmer sind auf Wunsch auch verfügbar. Es erwartet Sie im Hotel ein Frühstücksbuffet. Es werden überwiegend Produkte aus biologischen und regionalem Anbau verwendet und die Speisen erfüllen den „Clean Eating“ Standard (sie sind ohne künstliche Zusatzstoffe, ohne Weißmehl und Zucker). Auf Unverträglichkeiten kann eingegangen werden. Zudem handelt es sich um ein allergikerfreundliches Haus, welches 7 Minuten vom Strand entfernt ist. Weitere Informationen zu dem Haus können Sie im Internet unter: <https://www.haus-linden.de> nachlesen.

Die Kosten für 5 Hotelübernachtungen im Einzelzimmer mit Frühstück betragen 457,- € incl. Kurtaxe (DZ mit Frühstück 422,- €) und sind in der Kursgebühr enthalten.

Ein Informationsblatt erhalten Sie unter 05121-9361 461.

O31615M

Extern, Hotel Haus Linden, Ostseebad Prerow, Christiane Behrens,
Mo, 07.06. - 11.06.21, 08:15 - 16:00, 5x

754,10 €

Eigene Anreise am Sonntag, 06. Juni 21 bis spätestens 17 Uhr.
Anmeldeschluss ist der 14. Mai 21

O31616M

Extern, Hotel Haus Linden, Ostseebad Prerow, Christiane Behrens,
Mo, 14.06. - 18.06.21, 09:00 - 16:30, 5x

754,10 €

Eigene Anreise am Sonntag, 13. Juni 21 bis spätestens 17 Uhr.
Anmeldeschluss ist der 14. Mai 21

O31618M

Extern, Hotel Haus Linden, Ostseebad Prerow, Christiane Behrens,
Mo, 27.09. - 01.10.21, 08:15 - 16:00, 5x

754,10 €

Eigene Anreise am Sonntag, 26. September 21 bis spätestens 17 Uhr
Anmeldeschluss ist der 15. August 21

Raus aus dem Stress - hin zur Work Life Balance

Fortbildung zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins durch Erkennung von Stresssymptomen, Erlernen von Maßnahmen der Stressprävention und Erarbeitung einer ausgewogenen Work-Life-Balance.

Der Alltag wird meistens bestimmt durch die steigenden Herausforderungen bei der Arbeit, Zeitdruck und die Organisation der alltäglichen Pflichten. Das bedeutet Stress, der sich sowohl psychisch als auch körperlich auswirken kann.

Hier lernen Sie wie Sie aus dem Stress heraus und in eine ausgewogene Work Life Balance kommen. Sie lernen Stress zu erkennen und abzubauen.

Sie lernen Bewegungs- und Entspannungsübungen in Ihren Alltag - auch in Ihren beruflichen Alltag - zu integrieren. Sie werden selbstständig ein individuelles Konzept erarbeiten, um Ihren persönlichen Stress abzubauen und damit in eine Work-Life-Balance zu kommen.



O31619S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Lothar Knopf,
Mo, 09.11. - 13.11.20, 08:00 - 16:00, 5x

179,50 €

O31621S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Lothar Knopf,
Mo, 26.04. - 30.04.21, 08:00 - 16:00, 5x

179,50 €

Innere Balance und Stressreduktion für Fortgeschrittene, Prerow/Darß, Ostsee

Nimmt die immer komplexer und stressiger werdende Alltags- und Berufswelt einen zu großen Platz in Ihrem Leben ein? In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie durch den Erwerb von neuen Denk- und Handlungsstrategien nachhaltig mehr Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben, um das eigene Leben wieder aktiver zu gestalten. Es gibt einen spannenden Wechsel zwischen Theorie und Praxis: Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung und Meditations-/Atemübungen werden erklärt und durchgeführt. Der Progressive Muskelentspannungskurs in dieser Bildungsurlaubswoche kann evtl. von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden (Gebühr: 49,- €).



Zwei Wochen nach Heimkehr erhalten Sie einen Telefonberatungstermin zur Unterstützung der Umsetzung von Stressreduktionsmethoden in Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Turnschuhe für Draußen und wettergemäße Kleidung.

Zur Unterbringung:

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Ökotarif (Zimmer werden am 3. Tag gereinigt). Doppelzimmer sind auf Wunsch auch verfügbar. Es er-

wartet Sie im Hotel ein Frühstücksbuffet. Es werden überwiegend Produkte aus biologischen und regionalem Anbau verwendet und die Speisen erfüllen den „Clean Eating“ Standard (sie sind ohne künstliche Zusatzstoffe, ohne Weißmehl und Zucker). Auf Unverträglichkeiten kann eingegangen werden. Zudem handelt es sich um ein allergikerfreundliches Haus, welches 7 Minuten vom Strand entfernt ist. Weitere Informationen zu dem Haus können Sie im Internet unter: <https://www.haus-linden.de> nachlesen.

Die Kosten für 5 Hotelübernachtungen im Einzelzimmer mit Frühstück betragen 457,- € incl. Kurtaxe (DZ mit Frühstück 422,- €) und sind in der Kursgebühr enthalten. Ein Informationsblatt erhalten Sie unter 05121-9361 461.

031617M

Extern, Hotel Haus Linden, Ostseebad Prerow, Christiane Behrens,

Mo, 20.09. - 24.09.21, 09:00 - 16:30, 5x

754,- €

Eigene Anreise am Sonntag, 19. September 21 bis spätestens 17 Uhr



Anmeldeschluss ist der 15. August 21

Dem Glück begegnen, die Psyche stärken! Mehr Lebensfreude und Gesundheit für Arbeit und Privatleben - BILDUNGSURLAUB

Lebensfreude und Gesundheit für Arbeit und Privatleben. Ein Resilienztraining auf Basis der Positiven Psychologie

Heutzutage wissen wir alle recht gut, was wir tun können, um unseren Körper gesund zu halten. Wir haben gelernt, dass Sport wichtig ist. Wir kennen uns mit gesunder Ernährung aus. Doch wie steht es mit unserer psychischen Gesundheit? Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt? Wie können wir besser mit persönlichen oder gesellschaftlichen Krisen wie z. B. Corona umgehen? Hier klafft noch eine große Wissenslücke und die Zahl stressbedingter psychischer Erkrankungen steigt.

Wichtige Ansatzpunkte liefert uns heute die Positive Psychologie. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten verschiedene Methoden und Übungen entwickelt, die Freude und Lebenszufriedenheit steigern und unsere psychische Widerstandskraft erhöhen. Hierfür setzt sie an den Stärken, Ressourcen und Wünschen an.

Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch! Die Interventionen der Positiven Psychologie sind leicht verständlich und können gut in den Alltag integriert werden. Sie wirken wie ein Hanteltraining für die Seele und bauen Lebensfreude und psychische Gesundheit auf.

Inhalte des Bildungsurlaubs:

- Die Bedeutung positiver Emotionen und ihre Förderung im Alltag
- Die eigenen Kraftquellen kennen und einsetzen
- Die eigenen Stärken bewusst machen und fördern
- Wie will ich wirklich leben? Meine Vision von meinem gelingenden Leben
- Produktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen

Ziele:

Die Teilnehmenden verstehen die Wirkungsweise und Basismodelle der Positiven Psychologie. Sie lernen verschiedene Interventionen (Methoden und Übungen) kennen, probieren sie aus und entwickeln Möglichkeiten, diese nach dem Bildungsurlaub in ihren ganz persönlichen Alltag zu integrieren. Sie erhalten damit Handwerkszeug, ihre psychische Gesundheit zu fördern und ihre Lebensqualität zu steigern. Die Teilnehmenden erkennen, dass sie ihr Glück, ihre Lebenszufriedenheit und ihre psychische Gesundheitsprävention zu guten Teilen selbst in der Hand haben und sie entwickeln sich einen eigenen Werkzeugkoffer, mit dem sie diesen Möglichkeiten besser begegnen können.

Methoden: Inhaltliche Inputs wechseln mit Selbsterfahrung und Reflexion in der Gruppe. Das Gelernte wird durch eigenes Ausprobieren und Reflektieren verstanden, gefestigt und unter Anleitung an die persönlichen Bedarfe, Vorlieben und Erfordernisse angepasst.

O31620N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Stefanie Lüthje,
Mo, 15.02. - 19.02.21, 08:30 - 16:30, 5x
215,50 €

TAIJI UND QIGONG

Qigong für Senior/-innen

„Alles Lernen ist Erinnerung“

Qigong-Übungen sind besonders hilfreich für ältere Menschen ob fit und aktiv oder mit Einschränkungen. Qigong-Übungen verbinden Bewegung mit Ruhe, daraus erwächst mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Sanfte geschmeidige Bewegungen und auch kraftvolle Bewegungen stärken den Bewegungsapparat und die Organfunktionen. Konzentration und Aufmerksamkeit werden dadurch geschult und bewirken somit eine verbesserte Körperwahrnehmung und Stabilität. Qigong ist Bestandteil der chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode zur Steigerung der Lebensqualität und Wohlbefinden. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen.

O31716M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Hilltruth Wirth,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 10:45 - 12:15, 12x
108,20 €

Qigong Schnuppertag

Bei uns als Schattenboxen bekannt. Der Fluss der Lebensenergie wird durch entspannte Atmung, rhythmische Bewegungen stimuliert. Qigong trainiert die Muskeln, verbessert die Atmung, den Herzkreislauf und beruhigt den Geist.

O31822M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Jean Magro,
So, 27.09.20, 10:00 - 13:00, 1x
24,70 €

Qigong Schnuppertag - medizinisches Qigong

Diese Übungen des Qigong- Daoyin Yangsheng Gong wurden auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin konzipiert und mit dem Wissen der Wirkzusammenhänge der westlichen Medizin verknüpft. Sie dienen der präventiven Gesundheitsförderung, werden aber auch therapeutisch bei verschiedenen chronischen Erkrankungen und Problemen der Gesundheit eingesetzt. Wringende und drehende Bewegungen regen Akupunkturpunkte an, zusammen mit der Atmung und Aufmerksamkeitsführung wird die Selbstregulation des Körpers angeregt und mentale Entspannung und innere Ruhe gefördert. Im Qigong geschehen alle Übungen ohne Anstrengung, mühelos.

O31827S

Elze, Alte Rathausschule, Hilltruth Wirth,
Sa, 05.09.20, 11:00 - 13:15, 1x
19,40 €

O31829S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Hilltruth Wirth,
Sa, 22.08.20, 11:00 - 13:15, 1x
19,40 €

Qigong

Qigong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und wird schon seit Jahrtausenden zur vorbeugenden Gesunderhaltung praktiziert. Es ist eine Konzentrations- und Entspannungstechnik, die jeder (egal ob jung oder alt) anwenden kann. Stilles Stehen oder Sitzen, sanfte Bewegung und konzentrierter Atem verbinden sich miteinander. In einfachen Basisübungen wird die Wahrnehmung der eigenen Körperenergien (Qi) vermittelt, um damit abzuschalten vom Alltag und sich doch gleichzeitig neu zu konzentrieren.

O31718M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg, Hilltruth Wirth,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 18:00 - 19:30, 12x
108,20 €

O31801M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Susanne Berg,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 19:35 - 20:50, 14x
105,70 €

O31808M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gudrun Böhme,
Mi, 23.09.20 - 03.02.21, 10:30 - 12:00, 15x
131,- €

O31812M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Jean Magro,
Mi, 30.09.20 - 17.02.21, 18:30 - 20:00, 16x
137,10 €

O31814M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Jean Magro,
Mi, 30.09.20 - 17.02.21, 20:10 - 21:40, 16x
137,10 €

O31816M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gudrun Böhme,
Do, 24.09.20 - 04.02.21, 10:00 - 11:30, 15x
131,- €

O31800M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gudrun Böhme,
Fr, 25.09.20 - 05.02.21, 16:15 - 17:45, 15x
131,- €

O31714N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Dorothea Hesse,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 19:00 - 20:30, 16x
137,10 €

O31825S

Elze, Alte Rathausschule, Gudrun Böhme,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 16:30 - 18:00, 15x
131,- €

O31826S

Elze, Alte Rathausschule, Gudrun Böhme,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 18:00 - 19:30, 15x
131,- €

O31709S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Gudrun Böhme,
Di, 22.09.20 - 26.01.21, 10:00 - 11:30, 15x
131,- €

O31706S

Gronau, Seminarhaus, Am Rockberg 1, Dorothea Hesse,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 18:00 - 19:30, 16x
137,10 €

O31708S

Gronau, Seminarhaus, Am Rockberg 1, Dorothea Hesse,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 19:30 - 21:00, 16x
137,10 €

Medizinisches Qigong

Sie kennen das? Zeiten in denen man sich kraftlos und unkonzentriert fühlt, schlapp und kränklich?

Hier können spezielle Übungen aus dem medizinischen QiGong helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen. Mit Meditations- und Atemübungen, sowie leichten Bewegungsübungen kommt die Energie wieder in Bewegung und wir finden zurück in unsere Mitte. Die Übungen finden im Stehen oder Sitzen statt.

O31839M

Hildesheim, VHS; Pfaffenstieg 4-5, Monika Engel,
Sa, 07.11. - 08.11.20, 10:00 - 12:30, 2x
42,90 €

Taijiquan/Qigong für Anfänger und Wiedereinsteiger

Taiji und Qigong verstehen sich als Übungen zur körperlichen Gesunderhaltung, als Meditation in Bewegung und als geistig seelischer Übungsweg. Sie lernen Qigongbewegungsabläufe, meist im Stehen mit bewusst langsam ausgeführten Bewegungen, ohne Anspannung. Qigong fördert den Fluss des Qi (Energie) und die Selbstregulierungskräfte. Durch komplexere Bewegungsformen des Taiji erfahren Sie achtsames miteinander umgehen. Sie lernen das bewegte Meditieren und die Fähigkeit zum Loslassen vom Alltag.

O31802M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Susanne Berg,
Mo, 21.09.20 - 25.01.21, 17:50 - 19:20, 14x
123,40 €

Taijiquan

Taiji ist Meditation in Bewegung. Durch fließende Bewegungs- und Atemübungen einzelner Figuren und kurzer Übungssequenzen wird der Körper sanft gestreckt, gedehnt und gekräftigt, Gelenke werden gelockert und Ihre Körperhaltung und Wahrnehmung kann sich nach und nach verbessern. Das Herzkreislaufsystem und das vegetative Nervensystem können positiv beeinflusst werden, Wohlbefinden kann sich einstellen. Gleichzeitig erfahren Sie Entspannung und einen guten Weg im Umgang mit Stress.

O31804M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gudrun Böhme,
Fr, 25.09.20 - 05.02.21, 18:15 - 19:45, 15x
131,- €

Schnuppertag „Fit älter bleiben“

Die Basis vom Qi Gong ist das Qi. Nun definiert der Daoismus das Qi als eine Energie, die immer in Bewegung ist und nach Harmonie sucht. Die Qi Gong Praxis hilft uns, diese Energie in unserem Körper zu generieren, die körperliche und seelische Ausgeglichenheit, die Präsenz, die Gemeinschaft zu aktivieren u.a.

O31820M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Jean Magro,
Sa, 26.09.20, 10:00 - 13:00, 1x
24,70 €

Fit bleiben im Alter mit Qigong

Die Basis vom Qi Gong ist das Qi. Nun definiert der Daoismus das Qi als eine Energie, die immer in Bewegung ist und nach Harmonie sucht. Die Qi Gong Praxis hilft uns, diese Energie in unserem Körper zu generieren, die körperliche und seelische Ausgeglichenheit, die Präsenz, die Gemeinschaft zu aktivieren u.a.

O31809M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Jean Magro,
Mi, 30.09.20 - 17.02.21, 10:30 - 12:00, 16x
137,10 €

Tanz dich frei

Mithilfe der Elemente Tai Chi und Chi Gong, sowie den so genannten -pivot point-, haben wir große Möglichkeiten, unseren Körper neu zu erfahren und zu öffnen. Wir werden frei, weil wir besser ausdrücken können, was wir fühlen. In einem geschützten Rahmen, unterstützt von Musik, die die Seele, das Herz und den Körper weckt, werden wir unsere Drehpunkte (pivot point) im Körper erfahren, ausleben und von dort aus mit dem gesamten Körper.

O31823M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Jean Magro,
Sa, 03.10. - 07.11.20, 10:00 - 16:00, 2x
60,20 €

Arthrose - jetzt packe ich es an!

Schon morgens mit den ersten Bewegungen schmerzen Ihre Gelenke - der sog. Anlaufschmerz - und bei längerer Belastung, geht es nicht mehr ohne eine Pause einzulegen. Wer verursacht aber die Schmerzen und welche Möglichkeiten gibt es die Beschwerden zu lindern. Warum baut sich der Gelenkknorpel eigentlich ab und was kann man aktiv dagegen tun? Mit diesen Fragen und allen wichtigen Fakten rund um das Thema Arthrose, beschäftigen wir uns in diesem Kurs. Im praktischen Teil lernen Sie Übungen, die bei Arthrose richtig und wichtig sind, sowie naturheilkundliche Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag. Verbessern Sie Ihre Kompetenzen zum Thema Arthrose und entscheiden Sie mit, wenn es um Ihre Gesundheit geht.

O31843M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Claudia Cordes,
Sa, 31.10. - 07.11.20, 10:00 - 14:15, 2x
50,50 €

O31847N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Claudia Cordes,
Fr, 29.01. - 12.02.21, 10:00 - 13:15, 3x
58,70 €

O31841S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Claudia Cordes,
Fr, 25.09. - 02.10.20, 10:00 - 14:15, 2x
50,50 €

O31845S

Elze, Alte Rathausschule, Claudia Cordes,
Fr, 20.11. - 21.11.20, 10:00 - 14:15, 2x
50,50 €

Entspannung nach der Arbeit - Für Menschen mit und ohne Bein- trächtigung

In Kooperation mit der Lebenshilfe e. V.

Wir hören Musik.

Die Lehrerin spielt Gitarre für uns.

Wir singen gemeinsam Lieder.

Wir bewegen uns.

Die Lehrerein erzählt uns Geschichten.

Ich darf mich ausruhen.

Ich darf mich entspannen.

O31910M

Hildesheim, Lebenshilfe, Römerring 96, Gerlinde Schnack,

Do, 24.09.20 - 14.01.21, 16:00 - 17:30, 12x
42,- €

Zur Quelle der Kraft

Stress und Hektik des Alltags versperren uns den Blick auf neue Möglichkeiten und Veränderungen im Leben. Mit verschiedenen Methoden der Tiefenentspannung wollen wir innere Blockaden lösen, um uns Zugang zu besserer Gesundheit und Kreativität zu erschließen: damit das Leben wieder leichter wird.

O31837O

Bad Salzdetfurth, Kurmittelhaus, Monika Engel,
Sa, 26.029.20, 10:00 - 12:30, 1x
26,20 €

Zur Quelle der Kraft

Sie kennen das? Zeiten in denen man sich kraftlos und unkonzentriert fühlt, schlapp und kränklich?

Hier können spezielle Übungen aus dem medizinischen QiGong helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen. Mit Meditations- und Atemübungen, sowie leichten Bewegungsübungen kommt die Energie wieder in Bewegung und wir finden zurück in unsere Mitte. Die Übungen finden im Stehen oder Sitzen statt.

O31840O

Bad Salzdetfurth, Kurmittelhaus, Monika Engel,
Do, 01.10.20 – 26.11.20, 19:15 - 20:45, 9x
77,90 €

FITNESS UND KONDITION

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Funktionelle Gymnastik mit Übungen zur Kräftigung und Stabilisation des Rückens nach einem prämierten Konzept. Sie lernen vielfältige Übungen zur Mobilisation der Gelenke kennen, die letztendlich Ihr Koordinationsvermögen und Ihre Gleichgewichtsfähigkeit fördern. Verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie Ihren Rücken stärken. Bei akuten Rückenbeschwerden ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll. Neben den Übungen soll in diesem Kurs der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen.

O32212N

Sarstedt, Regenbogenschule, Vor der Kirche 9, Renate Kämmerer,
Mo, 21.09.20 - 21.12.20, 17:00 - 18:00, 12x
70,30 €

O32214N

Sarstedt, Regenbogenschule, Vor der Kirche 9, Renate Kämmerer,
Mo, 21.09. - 21.12.20, 18:00 - 19:00, 12x
70,30 €

O32170S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Kerstin Spormann,
Fr, 25.09.20 - 12.02.21, 17:45 - 18:45, 16x
96,70 €

Rückenfit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre indi-

viduelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

N32245M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Christine Stegemeier,
Di, 18.08. – 15.12.20, 10:00 – 11:00 Uhr, 17x
103,20 €

O32100M

Hildesheim, GS Itzum, Spandauer Weg 40, Christine Stegemeier,
Mo, 28.09.20 - 08.02.21, 18:00 - 19:00, 15x
87,10 €

O32100M

Hildesheim, GS Itzum, Spandauer Weg 40, Christine Stegemeier,
Mo, 28.09.20 - 08.02.21, 18:00 - 19:00, 15x
87,10 €

O32102M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Christine Stegemeier,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 19:00 - 20:00, 16x
98,10 €

O32200N

Nordstemmen, Rolf-Gehrke-Halle, Adensen, Manuela Lewrick-Reske,
Mo, 05.10.20 - 08.02.21, 10:00 - 11:00, 14x
80,50 €

O32202N

Nordstemmen, Rolf-Gehrke-Halle, Adensen, Manuela Lewrick-Reske,
Mo, 05.10.20 - 08.02.21, 11:10 - 12:10, 14x
80,50 €

O32208N

Nordstemmen, Marienbergsschule, Christine Stegemeier,
Do, 01.10.20 - 11.02.21, 17:30 - 18:30, 15x
87,10 €

O32216N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Nadine Werner,
Do, 24.09.20 - 14.01.21, 19:00 - 20:30, 12x
102,30 €

O32231N

Harsum, Grundschule, Mahnhof 16, Veronika Alpers,
Di, 22.09. - 15.12.20, 16:50 - 17:50, 12x
71,80 €

O32232N

Harsum, Grundschule, Mahnhof 16, Veronika Alpers,
Di, 22.09. - 15.12.20, 18:00 - 19:00, 12x
71,80 €

O32233N

Harsum, TTG Arena Hönnersum, Veronika Alpers,
Do, 24.09. - 17.12.20, 18:30 - 19:30, 12x
71,80 €

O32234N

Nordstemmen, Marienbergsschule, Christine Stegemeier,
Do, 01.10. - 11.02.21, 18:35 - 19:35, 15x
87,10 €

Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule für Sie und Ihn
Egal ob Einsteiger/-in oder Fortgeschrittene/r hier wird jede/r gefordert und gefördert! Kursinhalt ist das Erlernen von Übungen zur Linderung oder Vermeidung von Rückenproblemen, Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannungs- und Dehnungsübungen. Sie erhalten Tipps zur Alltagsbewältigung, werden leistungsfähiger, lernen nette Leute kennen und haben viel Spaß. Infos unter Tel.: 05060 - 18 57.

O32322O

Bad Salzdetfurth, IGS, Christine Ehring,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 17:00 - 18:00, 16x
96,60 €

Rückenmobilisierung für Ältere

-auch für Menschen mit kleinen Bewegungseinschränkungen-
Die Übungen werden in Rückenlage, alternativ im Sitzen durchgeführt. Die untere Körperhälfte wird wechselseitig in langsamen Bewegungen gedreht und durch eine entgegengesetzte Drehung des Kopfes ergänzt. Ziel ist die Lockerung des Rückens, Verbesserung der Stabilität, Minderung der Rückenschmerzen, Aktivierung und effektive Anbindung der tiefergelegenen kurzen Rückenmuskulatur, Steigerung der Bewusstwerdung in Bezug auf Bewegungsabläufe, Synchronisierung der Bewegung mit dem Atem, Verbesserung der Koordination, der Sicherheit und der Leichtigkeit bei Bewegung und ein vertiefter Schlaf. Diese Übungen können Sie allmählich auch zu Hause praktizieren.

O32105M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Alena Wiesner,
Mi, 23.09. - 09.12.20, 16:30 - 18:00, 10x
85,50 €

O32106M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Alena Wiesner,
Fr, 25.09. - 18.12.20, 10:00 - 11:30, 10x
85,50 €

O32220N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Alena Wiesner,
Mo, 21.09. - 07.12.20, 18:00 - 19:30, 10x
85,50 €

O32221N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Alena Wiesner,
Do, 24.09. - 10.12.20, 10:45 - 12:15, 10x
85,50 €

BBP, Flacher Bauch - starker Rücken

Bauch-Beine-Po ist ein Kurs, der eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen bietet. Hier werden gezielt die Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Im Vordergrund steht der Aufbau der Kondition, die Kalorienverbrennung, sowie die Kräftigung und Mobilisation der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Kurs wird durch abwechslungsreiche Hilfsmittel (Therabänder, Steps, Redondobälle oder das eigene Körpergewicht) und einfache Elemente aus der Aerobic und mit rhythmischer Musik gestaltet. Das Programm fördert auch die Rückenmuskulatur.

O32238M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 19:45 - 20:30, 15x
65,- €

O32239M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 20:30 - 21:30, 15x
84,10 €

Wirbelsäulengymnastik - Faszien aktiv

Wirbelsäulengymnastik wirkt Wunder! Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Auf der Anatomieseite zum Beispiel wirst Du sehen und staunen, wie viele kleine Muskeln, aufs Engste mit den Rippen verbunden, tief im Verborgenen die Wirbel im Lot halten und bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensationelle Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen garantieren.

O32243M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 19:00 - 19:45, 15x
65,- €

O32240M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Monika Cammerer,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 18:45 - 19:45, 14x
79,- €

Wirbelsäulengymnastik - Aktives Rücken- und Faszientraining

O32242M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Monika Cammerer,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 19:45 - 20:45, 14x
79,- €

Wirbelsäulengymnastik und Funktionsgymnastik 60 Plus

In diesem Kurs sind alle willkommen, die eine sanfte, aber bewegungsreiche Stunde erleben möchten. Es werden Methoden aus den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, sowie Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordination geübt. Ausgewählte Übungen können das Körpergefühl für diese Muskelgruppen fördern, während die Haltung und die Muskelkraft verbessert werden kann. Ziel ist es, trotz beginnender Einschränkungen mobil und beweglich zu bleiben!!

O32328M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 08:00 - 08:45, 15x
65,- €

O32329M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 08:45 - 09:30, 15x
65,- €

O32330M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 09:30 - 10:15, 15x
65,- €

O32331M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 10:15 - 11:00, 15x
65,- €

O32332M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 11:00 - 11:45, 15x
65,- €

Osteoporose-Gymnastik

Im Vordergrund stehen Bewegungsübungen, die bei beginnender Osteoporose im Alltag angewendet werden können. Wir trainieren Beweglichkeit und Kraft der Haltemuskulatur. Training für Gleichgewicht und Beinkraft sind mit im Programm. Osteoporose ist kein unabänderliches Schicksal, mit diesem Training leisten Sie einen

Beitrag zu Ihrer Knochengesundheit!!

O32325M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg, Monika Cammerer,

Mi, 23.09.20 - 10.02.21, 11:45 - 12:30, 15x

65,- €

Die sanfte Nackenschule

Aktives Bewegungsprogramm - Nackengymnastik - ein Übungsprogramm zur Lockerung, Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der betroffenen Körperregion. Haltungs- und Bewegungsschulung und Tipps für den Alltag verbessern Haltung, Muskelkraft und Leistungsfähigkeit. Entspannungsübungen und Koordinationstraining werden mit viel Spaß geübt und die Nackenmuskulatur kann schmerzfreier werden.

O32244M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,

Di, 22.09.20 - 09.02.21, 10:15 - 11:00, 15x

65,- €

Beckenboden- und Rückenfitness

Ein kraftvoller Beckenboden - ohne überzogenen Leistungsanforderungen etwas für die Kräftigung

der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur zu tun hält gesund und leistungsfähig. Ausgewählte Übungen können das Körpergefühl für diese Muskelgruppen fördern. Geschwächte Beckenbodenmuskeln können zu Blasenschwäche, Senkungen und Rückenbeschwerden führen. Sie können aber - wie jeder andere Muskel auch - durch spezielle Übungen, die gleichzeitig wirkungsvoll für Rücken- und Bauchmuskulatur sind, wieder gekräftigt werden.

O32246M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,

Di, 22.09.20 - 09.02.21, 11:00 - 11:45, 15x

65,- €

Beckenboden - das große Geheimnis - WORKSHOP

Nach dem Kurs kennen Sie die Anatomie und Funktion des weiblichen Beckenbodens und welche Probleme ein zu schwacher Beckenboden verursachen kann und die damit verbundene Inkontinenz. Sie erlernen Übungen zum Erspüren und zur Kräftigung des Beckenbodens, die Sie danach unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können. Diese Übungen fördern das Zusammenwirken von Bauch-, Rückenmuskeln und Beckenboden. Der Kurs richtet sich an Frauen, die präventiv etwas für sich tun möchten oder bereits Probleme haben.

O32318N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Simone Paulyn,

Sa, 17.10.20, 14:15 - 17:30, 1x

28,20 €

Konditionsgymnastik

Bei dieser Form der Gymnastik verbessern und erhalten Sie bestimmte Funktionen Ihres Körpers. Die wichtigsten motorischen Grundeigenschaften: Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sind die Basis des Übungsprogramms, das mit Musik begleitet wird.

O32303M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gabriele Brunotte,

Mo, 31.08.20 - 18.01.21, 19:00 - 20:00, 16x
107,90 €

Bewegung ist alles! - Für Menschen mit Behinderungen

Mach mit, bleibe oder werde fit!

Jeder kann tanzen!

Auch kleine Bewegungen drücken viel aus.

Wir tanzen spielerisch.

Wir tanzen unsere Träume nach.

Wir bewegen uns nach unseren eigenen Regeln.

Wir tanzen gemeinsam, was uns gefällt.

Wir lernen unseren Körper kennen.

Wir lernen neue Bewegungen mit Spaß und Freude.

O32307S

Lamspringe, Lammetal-Werkstätten, Christine Ehring,

Do, 12.11.20 - 18.02.21, 17:00 - 18:00, 12x

13,- €

Fit für den Alltag

Körperliche Veränderungen machen sich im Alter besonders bemerkbar. Durch Bewegung und Entspannung kann körperliches und seelisches Wohlbefinden erhalten und gefördert werden. Neben Übungen zu einzelnen Schwerpunkten (Skelett, Muskulatur, Schultergürtel, Beckenbereich, Atmung) werden Alterungsprozesse, anatomisches und physiologisches Körpergeschehen erarbeitet und diskutiert. Ziel ist es, durch angemessenes Körpertraining und Körperwahrnehmung die Gesundheit zu erhalten.

EinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

O32326O

Bad Salzdetfurth, Studio (Ladenzelle), Marlene Fahnmann,

Mi, 23.09.20 - 09.12.20, 09:00 - 10:00, 10x

69,50 €

O32327O

Bad Salzdetfurth, Studio (Ladenzelle), Marlene Fahnmann,

Mi, 23.09. - 09.12.20, 10:15 - 11:15, 10x

69,50 €

Fit, beweglich und entspannt - für Ältere

Ein Kurs für SeniorInnen - gerne auch Paare - die auf sanfte und effektive Art etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. Es werden Gelenk schonende Übungen im Sitzen durchgeführt, die gut zu bewältigen sind. Ergänzend werden anatomische und physiologische Alterungsprozesse erarbeitet und diskutiert. Ziel ist es, durch leichtes Körpertraining und Körperwahrnehmung die Gesundheit zu erhalten. Die Gymnastik wird in geselliger Runde mit Musik durchgeführt. Auch für Ungeübte ist dieser Kurs geeignet.

O32305M

Diekholzen, Grundschule, Alfelder Str. 7, Vera Franz,

Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 14:00 - 14:45, 16x

59,20 €

O32333N

Sarstedt, , Rosemarie Menkens,

Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 13:30 - 14:30, 16x

96,60 €

O32334N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Rosemarie Menkens,

Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 15:00 - 16:00, 16x

96,60 €

Gymnastik für Senioren

Bewegung, Beweglichkeit und Koordination, Kräftigung in der Dehnung und Entspannung sorgen für positive Ausstrahlung, mehr Selbstbewusstsein und fördern innere Stärke und Gelassenheit im Alltag. Ein sicheres Bewegungsverhalten durch Zunahme der Muskelkraft und bewegliche Gelenke schaffen eine fühlbare innere Ausgewogenheit und Balance. Unser Organismus wird durch körperliche Aktivität leistungsbereiter. Das Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel wird so angeregt. Dies und mehr wollen wir mit Selbstwahrnehmung, Freude und Musik erreichen. Wer fit ist, ist in der Lage, alle Dinge, die er gerne tun möchte, auch zu tun.

O32336N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Lothar Knopf,
Mi, 23.09.20 - 20.01.21, 10:30 - 11:30, 12x
70,30 €

Vital - Training für Körper und Geist 50 Plus

Aktiv und beweglich bleiben: eine moderne Bewegungs- und Sitzgymnastik. In diesen Kursen sind alle willkommen, die eine sanfte, aber bewegungsreiche Stunde erleben möchten. In den Übungsfolgen verbinden wir mit Methoden zur Mobilisation und Stabilisation, Kräftigung, Ausdauer und Koordination mit den zusätzlichen Impulsen, die das Gehirn fordern. Kurze, koordinative Übungsteile werden mit Kraft- und Ausdauereinheiten kombiniert. Auf diese Weise werden Herz- und Kreislauf angeregt und Fitness und Beweglichkeit gesteigert. Mit Musik und verschiedenen Geräten beginnt die Freude an der Bewegung und das verbesserte Körpergefühl.

O32309M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Fr, 25.09.20 - 12.02.21, 08:00 - 08:45, 15x
65,- €

O32310M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Fr, 25.09.20 - 12.02.21, 08:45 - 09:30, 15x
65,- €

O32311M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Fr, 25.09.20 - 12.02.21, 09:30 - 10:15, 15x
65,- €

O32312M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Monika Cammerer,
Fr, 25.09.20 - 12.02.21, 10:15 - 11:00, 15x
65,- €

Nia - Ganzheitlich fit

NIA - Neuromuscular Integrative Action - ist ein ganzheitliches, gelenkschonendes Fitnesskonzept, das es Personen jeden Alters und Körpervolumens erlaubt, effektiv und mit Spaß nach Musik die eigene Figur zu formen. Über all dem steht das wichtigste Prinzip im NIA: Die Freude an der Bewegung! Hierbei nutzt NIA Elemente aus Kampfsport, Tanz und Körpertherapie. In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Ausgleich entgegengesetzter Kräfte.

O32313M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Nanette Lang,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 17:00 - 18:15, 16x
116,90 €

Nia - Moving To Heal

Nia ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Fitnesskonzept, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Es verbindet Elemente aus Tanz, Kampfsport und heilender Körpertherapie und ist dabei für alle Altersklassen und unterschiedlichste Voraussetzungen geeignet. In „Moving To Heal“ Stunden wird der Fokus dabei, noch intensiver als in regulären Niastunden, auf das Spüren des eigenen Körpers und die heilsame Wirkung von Bewegung gelegt.

O32314M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Nanette Lang,

Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 17:00 - 17:45, 15x

66,50 €

Nia Workshop „Körperbasis“

Unsere Körperbasis - Beine und Füße - sind unsere Verbindung zur Erde, unsere „Wurzeln“. Aus ihnen schöpfen wir Kraft und Stabilität. In diesem Workshop lernen und erspüren wir gemeinsam die ganzheitliche Bedeutung unserer Körperbasis für uns, ihren Aufbau und Möglichkeiten sie gezielt durch verschiedene Nia Bewegungen tänzerisch zu trainieren. Für alle Altersklassen und Voraussetzungen offen.

O32340M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Nanette Lang,

Sa, 26.09.20, 10:00 - 12:15, 1x

20,- €

Nia Workshop „Körperzentrum“

Becken, Brustkorb und Kopf bilden die drei großen Kernbereiche unseres Körpers. Alle drei sind sowohl physisch wie auch energetisch über unsere Wirbelsäule miteinander verbunden. In diesem Workshop lernen und erspüren wir gemeinsam die ganzheitliche Bedeutung dieser Bereiche unserer Körpermitte für uns, ihren Aufbau und Zusammenhang und Möglichkeiten sie gezielt durch verschiedene Nia Bewegungen tänzerisch zu trainieren. Für alle Altersklassen und Voraussetzungen offen.

O32341M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Nanette Lang,

Sa, 07.11.20, 10:00 - 12:15, 1x

20,- €

Nia Workshop „Schultern, Arme und Hände“

Unsere Hände bieten uns die Möglichkeit mit der Welt in Kontakt zu treten, uns auszudrücken und wahrzunehmen. Yoga und Tai Chi lehren seit Jahrtausenden ihre Möglichkeiten der bewussten Lenkung von Energie und auch Feldenkrais lehrt über ihren Einfluss auf den Körper sowie das Gehirn. In diesem Workshop lernen und erspüren wir verschiedene Handtechniken im ganzheitlichen Kontext, den Aufbau unserer oberen Extremitäten und Möglichkeiten sie gezielt durch verschiedene Nia Bewegungen zu trainieren. Für alle Altersklassen und Voraussetzungen offen.

O32342M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Nanette Lang,

Sa, 16.01.21, 10:00 - 12:15, 1x

20,- €

Gesunde Füße - WORKSHOP

Kennen Sie auch schmerzende Füße? Unsere Füße tragen uns ein Leben lang! Nach diesem Kurs wissen Sie, wie es zu Veränderungen der Füße kommt und welche es gibt. Sie erlernen Übungen bei Knick-, Senk- oder Plattfüßen sowie schiefen Zehen und wissen um die Folgen von Fußfehlstellungen auf den gesamten Körper. Lernen Sie, wie Sie Ihre Füße vielfältig gesund erhalten können und welche Übungen sich dazu anbieten. Die Übungen werden barfuß in kurzer Hose oder Leggings durchgeführt.

O32319N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Simone Pauly, Sa, 17.10.20, 09:30 - 12:45, 1x
28,20 €

AQUA FITNESS

Aqua Fitness

Aqua Fitness ist ein präventiver Bewegungskurs, der sich den Auftrieb und den Wasserwiderstand zu nutze macht. In diesem Kurs werden die Koordination und das Gleichgewicht durch gezielte Bewegungsfolgen mit und ohne Gerät geschult. Durch den Auftrieb des Wassers wird wirbelsäulen- und gelenkschonend gearbeitet. Das Herz-Kreislaufsystem und die Ausdauer werden verbessert.

O32553S

Alfeld, 7 Berge Bad, Heike Zelazo, Mo, 05.10.20 – 15.02.21, 17:45 – 18:30 Uhr, 15x
108,50 €

O32555S

Alfeld, 7 Berge Bad, Heike Zelazo, Mo, 05.10.20 – 15.02.21, 18:30 – 19:15 Uhr, 15x
108,50 €

O32525S

Alfeld, 7 Berge Bad, Marlene Fahnmann, Di, 15.09.20 – 16.02.21, 16:00 – 16:45 Uhr, 18x
132,50 €

O32523S

Alfeld, 7 Berge Bad, Marlene Fahnmann, Do, 17.09.20 – 11.02.21, 13:00 – 13:45 Uhr, 17x
126,50 €

O32524S

Alfeld, 7 Berge Bad, Marlene Fahnmann, Do, 17.09.20 – 11.02.21, 13:45 – 14:30 Uhr, 17x
126,50 €

Aqua Fitness für Fortgeschrittene

O32551S

Alfeld, 7 Berge Bad, Heike Zelazo, Mo, 05.10.20 – 15.02.21, 19:15 – 20:00 Uhr, 15x
108,50 €

PILATES

Pilates und Entspannung am Vormittag

Nach Pilates Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur angesprochen, die für eine gute Körperhaltung von entscheidender Bedeutung ist. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik, Stretching und Entspannungsverfahren. Sie lernen Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und können ein neues Körpergefühl entwickeln. Nicht nur Kraft, sondern gleichzeitig Flexibilität und Koordination sind Inhalte dieser Methode. Entspannungsübungen fördern zusätzlich die Balance von Körper und Geist. Pilates ist für alle geeignet.

O32600M

Hildesheim, ARS SALTANDI Dance & Drama School, Hannelore Weber, Di, 22.09.20 - 09.02.21, 10:15 - 11:15, 16x
96,60 €

O32601M

Hildesheim, ARS SALTANDI Dance & Drama School, Hannelore Weber,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 11:15 - 12:15, 16x
96,60 €

Pilates und Entspannung - Vormittagskurs **Hybrid cloud**

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Dabei wird besonders die tiefe Muskulatur angesprochen, die Ihnen ermöglicht, Ihre Körperhaltung zu verbessern. Das Training gibt Ihnen die Möglichkeit Ihren Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Sie lernen Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik, Stretching und Entspannungsverfahren. Sie gewinnen durch diese Methode Kraft und Flexibilität und können Ihre Koordinationsfähigkeit steigern. Pilates ist für alle geeignet.

O32645N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Do, 24.09.20 - 04.02.21, 08:30 - 09:30, 15x
85,50 €

O32647N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Do, 24.09.20 - 04.02.21, 09:30 - 10:30, 15x
85,50 €

Pilates und Entspannung

O32646N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Fr, 25.09.20 - 05.02.21, 18:45 - 19:45, 15x
85,50 €

O32648N **Hybrid cloud**

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Fr, 25.09.20 - 05.02.21, 19:45 - 20:45, 15x
85,50 €

Pilates und Entspannung am Vormittag für Fortgeschrittene

O32626S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Angela Diener,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 09:00 - 10:00, 16x
96,60 €

Pilates, Faszien und Entspannung - Ganzkörpertraining

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Dabei wird besonders die tiefe Muskulatur angesprochen, die Ihnen ermöglicht, Ihre Körperhaltung zu verbessern. Das Training gibt Ihnen die Möglichkeit Ihren Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Sie lernen Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik, Stretching und Entspannungsverfahren. Sie gewinnen durch diese Methode Kraft und Flexibilität und können Ihre Koordinationsfähigkeit steigern. Pilates ist für alle geeignet.

O32606M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Elke Kettler,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 18:00 - 19:15, 16x
116,90 €

O32608M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Elke Kettler,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 19:30 - 20:45, 16x

116,90 €

O32610M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Manuela Lewrick-Reske,

Do, 01.10.20 - 11.02.21, 18:30 - 19:30, 15x

85,60 €

Pilates und Entspannung

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

O32617M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,

Mi, 23.09.20 - 03.02.21, 18:00 - 19:00, 15x

91,50 €

O32612M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,

Mi, 23.09.20 - 03.02.21, 19:15 - 20:15, 15x

91,50 €

O32614M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,

Mi, 23.09.20 - 03.02.21, 20:30 - 21:30, 15x

91,50 €

O32602M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg, Andrea Behnke-Wiechens,

Fr, 25.09.20 - 05.02.21, 16:00 - 17:00, 15x

85,50 €

O32603M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg, Andrea Behnke-Wiechens

Fr, 25.09.20 – 05.02.21, 17:15 - 18:15, 15x

85,50 €

O32642N

Harsum, Grundschule, Martinstr. 69, Heike Lack,

Di, 22.09.20 - 12.01.21, 19:30 - 21:00, 12x

106,70 €

O32653N

Nordstemmen, Marienbergschule, Ute Keller,

Di, 22.09.20 - 09.02.21, 18:00 - 19:00, 16x

96,60 €

Pilates und Entspannung

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Dabei wird besonders die tiefe Muskulatur angesprochen, die Ihnen ermöglicht, Ihre Körperhaltung zu verbessern. Das Training gibt Ihnen die Möglichkeit Ihren Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Sie lernen Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik, Stretching und Entspannungsverfahren. Sie gewinnen durch diese Methode Kraft und Flexibilität und können Ihre Koordinationsfähigkeit steigern. Pilates ist für alle geeignet.

Mitglieder des SV Bettrum zahlen 80,20 Euro.

O32613O

Söhlde, Sporthalle Bettrum, Heike Lack,

Di, 22.09.20 - 12.01.21, 17:30 - 18:45, 12x

85,50 €

Pilates und Entspannung

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Mitglieder des SV Bettrum zahlen 15% weniger.

O32615O

Söhlde, Sporthalle Bettrum, Heike Lack,
Mo, 28.09.20 - 25.01.21, 08:45 - 10:00, 14x
104,20 €

O32619O

Söhlde, Oberschule Söhlde, Heike Lack,
Mi, 23.09.20 - 27.01.21, 19:30 - 21:00, 14x
121,90 €

O32629S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Ute Keller,
Mo, 21.09. - 21.12.20, 18:00 - 19:30, 12x
106,70 €

O32625S

Elze, Alte Rathausschule, Bettina Warnecke,
Di, 22.09.20 - 09.02.21, 18:15 - 19:15, 16x
96,60 €

O32624S

Elze, Alte Rathausschule, Ute Keller,
Do, 24.09.20 - 28.01.21, 14:00 - 15:30, 14x
121,90 €

Pilates und - 50 +

O32628S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Angela Diener,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 10:15 - 11:15, 16x
96,60 €

Pilates und Entspannung für Fortgeschrittene

O32616N

Sarstedt, Regenbogenschule, Vor der Kirche 9, Jana Becker,
Di, 22.09.20 - 12.01.21, 18:00 - 19:00, 12x
70,30 €

O32622N

Sarstedt, Regenbogenschule, Vor der Kirche 9, Jana Becker,
Di, 22.09.20 - 12.01.21, 19:00 - 20:00, 12x
70,30 €

Gymnastik nach Callanetics Art

Ruhige, sanfte und langsam ausgeführte Gymnastik, die Ihre Tiefenmuskulatur mit exakt aufeinander abgestimmten Übungen trainiert. Sie ist intensiv und effektiv für alle Muskelgruppen.

O32680M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gabriele Brunotte,
Mo, 31.08.20 - 18.01.21, 17:45 - 18:45, 16x
107,90 €

Der Bodytrainer

Übungen von Kopf bis Fuß mit Schwerpunktwechsel von Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Programm steht für bessere Fitness und Gesundheit.

O32682M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gabriele Brunotte,
Di, 01.09.20 - 12.01.21, 09:30 - 10:30, 15x
90,10 €

Line Dance-Workshop

Sie mögen flotte Musik? Sie tanzen gerne? Beim Line Dance tanzen wir ohne Partner „on line“ zu fest vorgegebenen Schrittfolgen. Konzentration und Bewegung, Ausdauer und Spaß sind garantiert und wir tanzen zu Country Musik aber auch zu aktuellen Charts.

O32689S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Bärbel Schmidt,
Sa, 21.11. - 22.11.20, 14:00 - 18:00, 2x
46,- €

Line Dance für Fortgeschrittene

Sie tanzen für Ihr Leben gern? Haben z. Z. aber keine/-n passende/-n TanzpartnerIn an Ihrer Seite? Dann sind Sie hier genau richtig. Beim Linedance tanzt jede/r für sich in Reihen neben- und hintereinander. Linedance stammt aus der Einwandererzeit Amerikas und wurde durch die verschiedenen Nationalitäten geprägt. So finden wir Country- und Westernmusik, aber auch irische Elemente und viele Schritte aus den unterschiedlichsten Volkstänzen. Seit einigen Jahren tanzt man auch zu aktuellen Popsongs.

O32699M

Hildesheim, Mauritiuschule, Bergstr. 60, Regina Bettermann,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 18:30 - 20:00, 16x
137,10 €

Tanz - Workout

Tanz Workout ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, die Tanzschritte sind leicht zu erlernen, jeder kann sofort mitmachen. Zumba verbrennt Kalorien, baut Kondition auf und strafft den Körper. Ein Trendsport, der gesund hält. Er ist ein anerkanntes Ganzkörpertraining, bei dem man Spaß hat und ganz nebenbei ein gutes Workout betreibt und das Gefühl hat eine Fitness-Party zu besuchen. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und die Freude beim Tanzen entspannt auch die Seele. Mach mit, bleib fit!

O32694S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Maika Lederer,
Do, 24.09.20 - 21.01.21, 18:45 - 19:45, 16x
96,60 €

Zumba®

Zumba® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, die Tanzschritte sind leicht zu erlernen, jeder kann sofort mitmachen. Zumba® verbrennt Kalorien, baut Kondition auf und strafft den Körper.

Die Methode vermittelt Körperwahrnehmung und macht Mut zu neuem kreativem Körperausdruck. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und die Freude beim Tanzen entspannt auch die Seele.

O32696N

Nordstemmen, Marienbergschule, Tanja Sperling,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 17:45 - 18:45, 16x
109,40 €

O32693O

Bad Salzdetfurth, Kleinsporthalle Wesseln, Frauke Peters,
Mo, 21.09.20 - 08.02.21, 17:30 - 18:30, 10x
62,90 €

O32698O

Bockenem, Oberschule, Frauke Peters,
Do, 24.09.20 - 28.01.21, 19:00 - 20:00, 13x
75,40 €

Zumba® für Einsteiger/- innen

Zumba® - tanz Dich fit!

Zumba ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, die Tanzschritte sind leicht zu erlernen, jeder kann sofort mitmachen. Zumba verbrennt Kalorien, baut Kondition auf und strafft den Körper. Ein Trendsport, der gesund hält. Er ist ein anerkanntes Ganzkörpertraining, bei dem man Spaß hat und ganz nebenbei ein gutes Workout betreibt und das Gefühl hat eine Fitness-Party zu besuchen. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und die Freude beim Tanzen entspannt auch die Seele. Mach mit, bleib fit!

O32692N

Sarstedt, Regenbogenschule, Vor der Kirche 9, Tanja Sperling,

Do, 24.09.20 - 11.02.21, 19:15 - 20:15, 16x

109,40 €

O32695S

Elze, Mehrfunktionshalle Wülfingen, Leonie Schulz,

Do, 17.09. - 17.12.20, 17:45 – 19:00, 12x

101,60 €

OUTDOOR

Bogenschießen - finde Dein Ziel - Für Rollstuhlfahrer geeignet

Das Bogenschießen ist der sportliche Weg zu sich selbst zu finden, geeignet vom Schüler bis zum Senior und auch für körperlich eingeschränkte Menschen. Beim Bogenschießen finden wir Ruhe und Gelassenheit, die wir brauchen, um Stress und Hektik des Alltags bewältigen zu können. Die bewusste An- und Entspannung, die beim Spannen des Bogens und dem Lösen der Sehne ausgeübt wird, lässt uns neue Kraft schöpfen und bringt Körper und Geist in Harmonie.

Eigene Blankbögen und Recurvebögen können mitgebracht werden, ansonsten werden Bögen gestellt.

O32714M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Hubertus von Schilling,

Mo, 12.10. - 09.11.20, 09:30 - 11:30, 5x

114,60 €

O32712M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Hubertus von Schilling,

Mo, 11.01. - 08.02.20, 10:00 – 12:00, 5x

114,60 €

O32709M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Hubertus von Schilling,

Do, 05.11. - 03.12.20, 20:15 - 22:15, 5x

114,60 €

O32710M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Hubertus von Schilling,

Do, 08.01. - 05.02.21, 5x

114,60 €

Terminhinweis: 08.01. 18:00-20:00 Uhr; 15.01.-15.02. 19:45-21:45 Uhr

Bogenschießen Schnupperkurs

O32715M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Hubertus von Schilling,

Di, 13.10. - 20.10.20, 18:30 - 20:30, 2x

51,60 €

O32716M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Hubertus von Schilling,
Di, 05.01. - 07.01.21, 18:30 - 21:00, 2x
62,20 €

Bogenschießen - finde Dein Ziel -

für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

O32711N

Sarstedt, Malzfeld Mühle, Mühlenstr. 2, Hubertus von Schilling,
Mi, 04.11. - 02.12.20, 18:00 - 20:00, 5x
114,60 €

O32713N

Sarstedt, Malzfeld Mühle, Mühlenstr. 2, Hubertus von Schilling,
Mi, 13.01. - 10.02.21, 18:00 - 20:00, 5x
114,60 €

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Schwierige oder gar bedrohliche Situationen erfordern ein selbstbewusstes, entschiedenes Auftreten und Handeln. Die Fähigkeit zur Selbstbehauptung ist unerlässlich, um sich gegen Gewalt in unterschiedlicher Form - visuell, verbal, körperlich - zu wehren. Ohne den Willen zur Selbstbehauptung bliebe auch eine Selbstverteidigung wirkungslos. Dieser Kurs zeigt für entsprechende Situationen Handlungsmöglichkeiten auf, mittels Theorie und geeigneter Übungen aus den Bereichen Kommunikation, Auftreten, richtigem Bewegen und einfach zu erlernender Selbstverteidigungstechniken.

O32767M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg, Manfred Grabinski,
Sa, 28.11.2021; 13:00 – 18:00 Uhr, 1x
41,- €

O32768N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Manfred Grabinski,
Sa, 21.11.20, 13:00 - 18:00, 1x
41,00

O32769S

Elze, Alte Rathausschule, Manfred Grabinski,
Sa, 07.11.20, 13:00 – 18:0, 1x
41,- €

Lauf Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Gemeinsam mit anderen gute Vorsätze umsetzen - erleben Sie die positiven Wirkungen des Laufens und lernen Sie einen gesunden Laufstil und Ihre individuelle Trainingssteuerung. Laufen fördert die Ausdauer und Koordination und regt den Stoffwechsel an. Aufwärm- und Dehnübungen helfen zusammen mit dem Programm typische Anfängerfehler zu vermeiden, so dass Sie Ihre Laufzeiten langsam erhöhen können.

Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

O32717M

Hildesheim, Laufschule Anlauf, Goschenstr. 76, Achim Schattmann,
Mo, 14.09. - 23.11.20, 18:30 - 19:15, 21x
93,20 €

O32719S

Gronau, KGS Gronau, Michael Rost,
Do, 24.09.20 - 11.02.21, 18:30 - 19:30, 16x
96,60 €

Frauenpower – Outdoor – Fitnesskurs

In den Frauenpower-Kursen wird durch ein funktionelles Training die Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert und eine Ganzkörperkräftigung erzielt. Auch eine Stärkung des Beckenbodens ist dabei im Fokus. Im Naturschutzgebiet, auf Spielplätzen und grünen Wegen dienen Spielplatzgeräte, Bänke, Bäume und vieles mehr als Trainingsgeräte. Die Strecken zwischen den einzelnen Stationen walken oder joggen wir.

O32720M

Hildesheim, Treffpunkt Spielplatz Ahnekamp, Beatrice Franzky
Fr, 18.09 – 27.11.20, 16:15 – 17:15 Uhr, 10x
120,- €

Sportbootführerschein mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstrassen und Sportbootführerschein mit dem Geltungsbereich Binnen unter Segel und Motor cloud

Prüfungsvorbereitung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheines mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstrassen und des Sportbootführerscheines mit dem Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstrassen unter Antriebsmaschine (mehr als 15 PS). Themen: Bootskunde, Navigation, Sicherheit, Wetterkunde, Knoten, Seemannschaft etc. Beide Scheine können auch einzeln erworben werden. Zusätzliche Kosten: Prüfungsgebühr der amtlichen DSV-/ DMYV- Prüfungskommission ca. 140,89 € für beide Führerscheine, praktische Motorbootausbildung in Hannover mit Prüfungsfahrt ca. 75,- € sowie Lehrbücher (ca. 30,- EUR See: ISBN:978-3667111746; ca. 25,- € Binnen: ISBN:978-3667111821) und ca. 25,- € Navigationsbesteck. Prüfungstermin noch offen

O32732M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Horst Wosnek,
Sa, 06.02. - 07.03.21, 09:30 - 16:30, 6x
369,90 €

UBI Binnenfunk

Prüfungsvorbereitung

Für Segler und Motorbootfahrer

Das UKW- Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtsfunk (UBI) ist ein international gültiges Funkzeugnis. Es ermöglicht die Teilnahme am Sprechfunkverkehr auf allen europäischen Binnenrevieren, um mit Revierzentralen, Brücken, Schleusen oder anderen Schiffen Kontakt aufnehmen zu können. Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre, Englischkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs bereitet auf die theoretische und praktische Prüfung vor. Zu den Lehrgangengebühren kommen Prüfungsgebühren sowie Kosten für Lehr- und Lernmaterial. Die Prüfung erfolgt vor der amtlichen DMYV- Prüfungskommission in Hannover.

O32734M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Horst Wosnek,
Sa, 23.01. - 07.02.21, 09:30 - 16:30, 4x
153,- €

Entsäuerung durch Basenfasten - eine Woche berufsbegleitend

Ein gestörtes Säure-Basen-Verhältnis kann zu Gelenksbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen, Osteoporose, Hautproblemen oder Infektanfälligkeit führen. Es wirkt sich aber auch auf die Stimmung und Leistungsfähigkeit aus. Die Basenfasten-Woche dient zur Entsäuerung und ist eine sanfte Entlastung für Körper und Geist mit Ernährungsempfehlungen, Entspannungs- und Bewegungseinheiten. Füllen Sie Ihre Vitamin- und Mineralstoffdepots wieder auf und freuen Sie sich über purzelnde Pfunde.

Diese Basenfastenwoche kann berufsbegleitend besucht werden.

O34736M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Heike Deiters,

Mo, 28.09. - 09.10.20, 18:30 - 20:45, 4x

55,50 €

Starkes Immunsystem durch Säure-Basen-Balance

O34737O

Söhlde, Oberschule Söhlde, Heike Deiters,

Di, 22.09.20, 18:30 - 20:45, 1x

10,- €

O34738O

Söhlde, Oberschule Söhlde, Heike Deiters,

Di, 19.01.21, 18:30 - 20:45, 1x

10,- €

Gesund geht anders- oder wie Gedanken die Gesundheit beeinflussen

Das kennen Sie: Liebe macht glücklich und beflügelt den Geist. Dass also Emotionen im Körper zu Reaktionen führen, hat jeder schon einmal selbst erlebt. Aber wussten Sie auch, was Grübeln mit einem knackigen Po zu tun hat? Oder dass unterdrückte Wut einen Einfluss auf Ihre Bandscheiben haben kann? Die Jahrtausende alte Chinesische Medizin, zu der auch die Akupunktur gehört, hat solche Zusammenhänge wunderbar beschrieben. Und so möchte ich mit Ihnen eine Reise in die Chinesische Medizin machen: Von Emotionen, von ihren Auswirkungen auf das Organsystem und wie Sie das Ganze für Ihre Gesundheit nutzen können.

Anmeldung erforderlich!

O34120M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Melanie Aue,

Do, 12.11.20, 19:00 - 20:15, 1x

11,- €

Schlank durch Achtsamkeit

Was haben Sodbrennen, rheumatische Erkrankungen, Haarausfall, Hautprobleme oder Cellulite damit zu tun? Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Es wirkt sich aber auch auf die Stimmung und Leistungsfähigkeit aus.

Bei ständiger Übersäuerung kann es zu Funktionsbeeinträchtigungen kommen, die zu Magen-Darm-Beschwerden, Gelenkbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen, Osteoporose oder Infektanfälligkeit führen.

Wie kommt es zu Übersäuerung im Körper? Machen Sie Ihren Säure-Basen-Check! Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil, Allgemeinbefinden und Äußeres geben Auskunft über eine eventuelle Übersäuerung.

Sie erhalten Hinweise, wie das Gleichgewicht wieder hergestellt wird und wie Sie künftig Übersäuerungen vermeiden.

O34732N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Heike Deiters,

Mi, 13.01. - 17.02.21, 18:00 - 19:30, 6x

61,50 €

Traumreise in der Salzgrotte Hildesheim

Entspannungsangebot für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

In Kooperation mit der Lebenshilfe e. V.

Wir sind leise und gehen auf eine Traumreise.

Wir atmen gesunde Luft und es duftet im Raum.

Wir sehen verschiedene Lichter.

Wir sehen vielleicht einen Sternenhimmel.

Wir entspannen uns und hören Musik.

O34407M

Hildesheim, , Christiane Behrens,
Mi, 18.11.20, 16:00 - 17:30, 1x
24,- €

Erlebnisabend Hypnose zur Lernunterstützung und bei Prüfungsangst

Viele Menschen fühlen sich zunehmend unter Druck und nicht mehr in der Lage, den Anforderungen nach- zukommen. Hier kann es hilfreich sein, sich die eigenen Ressourcen bewusst zu machen. Auch wenn wir uns darüber klar werden, wozu wir diese Leistung erbringen wollen, können wir dieses „innere Bild“ in Antriebskraft verwandeln. Vergangene Erfolge und positive Ziele unterstützen uns dann darin, negative innere Programme zu überschreiben. Hypnose zählt zu den anerkannten psychotherapeutischen Therapieverfahren. Eine große Rolle dabei spielt das Erreichen eines angenehmen Entspannungszustandes. Hier können Stress und Lernblockaden abgebaut, unbewusste Ressourcen gefunden und Selbstwert aufgebaut werden. Nach einem Einführungsvortrag in das Thema und einem Hypnosetest, werden die Teilnehmer/-innen in einen regenerierenden Entspannungszustand versetzt und können eine verkürzte Sitzung zum Thema „Prüfungsangst reduzieren“ mitmachen.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Betroffene als auch Unterstützer/-innen wie z.B. Eltern oder Partner/-innen.

Anmeldung erforderlich!

O34430M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Susanne Westphal-Gärtner,
Mi, 04.11.20, 19:00 - 21:15, 1x
13,- €

Erlebnisabend Hypnose bei Ängsten

Veränderungen am Arbeitsplatz, kranke Eltern und Auszug der Kinder. Plötzlich kann alles zu viel werden und die normalen Bewältigungsmechanismen versagen. Erhöhter Blutdruck, Reizdarm sowie Schlafstörungen oder Angst vor Einkaufen oder Autofahren sind mögliche Reaktionen des Körpers. Gleichzeitig ist jeder Mensch mit vielen Ressourcen ausgestattet. Oft genügt es, sich der eigenen Fähigkeiten wieder bewusst zu werden und Selbstbewusstsein aufzubauen, um Ängste zu überwinden.

Hypnose zählt zu den anerkannten psychotherapeutischen Therapieverfahren. Eine große Rolle dabei spielt das Erreichen eines angenehmen Entspannungszustandes. Hier können Ressourcen gefunden, neues Verhalten vorerlebt und Selbstliebe und Zuversicht aufgebaut werden.

Nach einem Einführungsvortrag in das Thema und einem Hypnosetest, werden die TeilnehmerInnen in einen regenerierenden Entspannungszustand versetzt und können eine verkürzte Sitzung zum Thema „Ängste überwinden“ mitmachen. Anmeldung erforderlich!

O34431M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Susanne Westphal-Gärtner,
Mi, 09.12.20, 19:00 - 21:15, 1x
13,- €

Erlebnisabend Hypnose zur Gewichtsreduktion

In unserer Gesellschaft gibt es eine steigende Anzahl von Menschen mit Übergewicht. Die Ursachen dafür können vielfältig sein: ungünstige Essgewohnheiten, veränderte Darmflora, Medikamente oder Stoffwechselerkrankungen. In vielen Fällen hat vermehrtes Essen jedoch auch eine symbolische Funktion, die auf ungestillte Bedürfnisse und hohen Stresslevel hinweist. Wichtige Fragen können hier sein: worauf habe ich wirklich Hunger? Welches Bedürfnis verbirgt sich hinter Essattacken? Wie kann ich liebevoll und achtsam mit mir selbst und meinen Grenzen umgehen? Hypnose bietet hier verschiedene wirksame Möglichkeiten, Stress zu reduzieren, das Selbstbewusstsein zu stärken und eine höhere Abgrenzungsfähigkeit zu entwickeln.

Vortrag mit Hypnosetest und geführter Gruppensitzung zum Thema „Gewichtsreduktion mit Hypnose“.

Anmeldung erforderlich!

O34432M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Susanne Westphal-Gärtner,

Do, 03.12.20, 19:00 - 21:15, 1x

13,- €

Leben aus der Vision - kreative Persönlichkeitsentwicklung über innere Ressourcen und Bilder

Als Menschen haben wir oft diffuse Sehnsüchte nach materieller oder emotionaler Weiterentwicklung, wissen aber nicht genau, wie wir diese Sehnsüchte zu konkreten Zielen machen können. Manchmal denken wir auch - das schaffe ich nie! Leben aus der Vision ist ein ganzheitlicher Ansatz, der es Menschen ermöglicht, sich auf kreative und entspannte Art in die gewünschte Richtung zu bewegen.

An diesem Wochenende geht es darum, Veränderungswünsche klar zu formulieren und den entsprechenden Resonanzraum in unserem Inneren dafür vorzubereiten. Wir arbeiten mit den kreativen Mitteln der Imagination, schriftlichen Aufzeichnungen, gemalten Bildern, Energie- und Stimmübungen.

O34438M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Susanne Westphal-Gärtner,

Sa, 10.10. - 17.10.20, 10:00 - 17:00, 2x

83,- €

Alles unter Kontrolle: Schrittmacher für die Blase

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus

Wenn die Muskeln der Blase nicht mehr kontrollierbar sind, kann ein Blasen-schrittmacher (Sakrale Neuromodulation) eine Lösung bieten. Urologin Dr. Anja Heineke stellt diese Therapieform vor.

O34604M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Dr. Anja Heineke,

Do, 27.08.20, 17:30 - 20:30, 1x

gebührenfrei

Knie-OP - wann ist sie nötig?

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus

Wann brauchen Patienten ein künstliches Kniegelenk und wie wird es eingesetzt? Fachärzte der Orthopädischen Klinik demonstrieren dies anhand einer Live-OP am Kunstknochen.

O34605M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Fachärzte,

Do, 17.09.20, 17:30 - 20:30, 1x

gebührenfrei

Das Gewitter im Gehirn: Epilepsie

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus

Wann brauchen Patienten ein künstliches Kniegelenk und wie wird es eingesetzt? Fachärzte der Orthopädischen Klinik demonstrieren dies anhand einer Live-OP am Kunstknochen.

O34606M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Prof. Dr. med. Frithjof Tergau,

Do, 01.10.20, 17:30 - 19:45, 1x

gebührenfrei

Jede Sekunde zählt: Richtig handeln beim Herzinfarkt

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus

Wann brauchen Patienten ein künstliches Kniegelenk und wie wird es eingesetzt? Fachärzte der Orthopädischen Klinik demonstrieren dies anhand einer Live-OP am Kunstknochen.

O34607M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Prof. Dr. med. Karl Heinrich Scholz,
Do, 05.11.20, 17:30 - 19:45, 1x
gebührenfrei

Störungen im Harntrakt: Behandlung von Harnsteinen

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus

Wann brauchen Patienten ein künstliches Kniegelenk und wie wird es eingesetzt? Fachärzte der Orthopädischen Klinik demonstrieren dies anhand einer Live-OP am Kunstknochen.

O34608M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Michael Wolpers,
Do, 10.12.20, 17:30 - 19:45, 1x
gebührenfrei

Schaufensterkrankheit: Blutstau in den Beinen

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus

Was passiert bei der sogenannten „Schaufensterkrankheit“ und was kann man dagegen tun? Gefäßchirurg Dr. Gabor Nagy spricht über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

O34609M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Dr. Gabor Nagy,
Do, 17.12.20, 17:30 - 20:30, 1x
gebührenfrei

PATIENTEN-AKADEMIE

Diagnose Bipolar Störung?

In Kooperation mit dem AMEOS Klinikum Hildesheim

Informationen zur Erkrankung Bipolar und persönlicher Austausch mit der Selbsthilfegruppe Bipolar erfahrene Hildesheim.

O34701M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dr. Jutta Kammerer-Ciernioch,
Mi, 18.11.20, 19:30 - 21:45, 1x
gebührenfrei

Schluss mit dem Rauchen

In Zusammenarbeit mit der Suchthilfe der Caritas

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Dann ist der Kurs Nichtraucher in 6 Wochen genau das Richtige. Dieses Gruppenprogramm der Suchthilfe Hildesheim hat eine gute Erfolgsquote und verhilft vielen Menschen zu einem Leben ohne das Rauchen. Zum Auftakt gibt es um 16.15 Uhr zunächst eine Informationsveranstaltung im Caritashaus in Hildesheim (Pfaffenstieg 12), um 17 Uhr beginnt dann der Kurs. Eine ausgebildete Suchttherapeutin führt die Teilnehmer dabei schrittweise zur Rauchfreiheit hin und gibt konkrete Hilfestellungen, wie Entzugserscheinungen und Rauchverlangen bewältigt werden können.

Die Krankenkassen erkennen den Kurs an und erstatten die Kosten.

O34720M

Hildesheim, Caritasverband, Monika Lucki,
Do, 04.02. - 11.03.21, 17:00 - 18:30, 6x
150,- €

Sarstedter Patientenforum: Schulterschmerzen

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus Hildesheim

Das beweglichste Gelenk des Körpers ist die Schulter und vielen Belastungen - heben, tragen, werfen - ausgesetzt. Somit sind auch die Gründe für Schmerzen sehr vielfältig und können zu starken Einschränkungen führen.

Schulterschmerzen - Woher kommen Sie? Dieser Frage möchte Dr. Warzecha - Orthopäde/OTOS Klinik - in seinem Vortrag nachgehen sowie Behandlungsmöglichkeiten erläutern.

O34721N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Dr. Christian Warzecha,
Di, 27.10.20 - 27.10.20, 19:00 - 21:15, 1x
gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten!

Sarstedter Patientenforum: Erkrankungen der Gallenwege und der Gallenblase

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus Hildesheim
Gallensteine sind die häufigste Erkrankung der Gallenblase. Viele Menschen können ohne Beschwerden mit Gallensteinen leben, bei manchen Betroffenen verursachen sie jedoch Koliken mit starken Schmerzen, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder Gelbsucht. Des Weiteren gibt es entzündliche, aber auch Tumor-Erkrankungen der Gallenwege und der Gallenblase.

Prof. Dr. Ludger Leifeld, Chefarzt der Allgemeinen Inneren Medizin und Gastroenterologie, und Prof. Dr. Jörg Pelz, Chefarzt für Allgemein-, Viszeral- und Onkologische Chirurgie am St. Bernward Krankenhaus, sprechen über Symptome sowie Behandlungs- und Operationsmethoden.

O34722N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Prof. Dr. Ludger Leifeld,
Di, 10.11.20, 19:00 - 21:15, 1x
gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten!

Leben mit dem Vergessen- Demenz-Partner-Kurse

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V.
Demenz, dieses Thema geht uns alle an! Aktuell leben in Deutschland rund 1,7 Mio. Menschen mit Demenz und es werden immer mehr. Menschen mit Demenz haben Schwierigkeiten, sich zu erinnern, Wege zu finden und den Alltag zu organisieren. Ursache für eine Demenz sind verschiedene Erkrankungen des Gehirns. Wie eine Demenz verläuft, hängt von der jeweiligen Ursache ab und ist individuell sehr unterschiedlich. Die persönlichen Lebensumstände, das familiäre Umfeld sowie die unmittelbare Umgebung können entscheidend dazu beitragen, dass eine Person auch mit Demenz weiterhin selbstbestimmt und sicher leben kann.

Die Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V. hat sich der Initiative „Demenz-Partner“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft angeschlossen. Dieses Projekt wurde in Kooperation mit dem Bundesgesundheits- und Familienministerium 2016 gestartet (weitere Infos unter www.demenz-partner.de). Damit unterstützt die Alzheimer Gesellschaft Hildesheim die weltweite Aktion „Dementia Friends“ (www.dementiafriends.org.uk), die in Großbritannien gegründet wurde. Im Rahmen dieser Initiative bietet die Hildesheimer Alzheimer Gesellschaft einen für alle interessierten Bürger/-innen 4x jährlich einen kostenlosen Kompakt-Kurs an. Kursteilnehmer/-innen leisten damit einen gesellschaftlich wichtigen Beitrag zur Wahrnehmung und Achtung von Menschen mit Demenz.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldung und nähere Informationen unter: Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V., kontakt@alzheimer-hildesheim.de, Telefon 05121 693-163, www.alzheimer-hildesheim.de, Hammersteinstraße 7, Eingang Vogelerstraße, 31137 Hildesheim

O34730M

Hildesheim, Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V., Helga Kassebom,
Mo, 30.11.20, 18:00 - 20:30, 1x
gebührenfrei

Umgang mit Demenz: Selbsthilfegruppe für Töchter und Söhne

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft e.V.

In dieser Gruppe tauscht man sich untereinander aus, gibt sich gegenseitig

Tipps und Informationen über pflegerische und organisatorische Probleme, aber auch, wie die Bedürfnisse der zu pflegenden Eltern mit denen der eigenen Familie und der Berufstätigkeit vereinbart werden können.

Nähere Informationen/Anmeldungen unter: 05121 693 -163 oder kontakt@demenzregion-hildesheim.de

Terminhinweis: Jeden zweiten Montag im Monat.

O34744M

Hildesheim, Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V., Helga Kassebom,
Mo, 09.11.20 - 08.02.21, 19:00 - 20:30, 5x
gebührenfrei

O34745M

Hildesheim, Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V., Helga Kassebom,
Mo, 05.10.20 - 01.02.21, 16:00 - 18:00, 5x
0,- €

Demenz Netzwerk Region Hildesheim - Projektteam

In Kooperation mit der Alzheimergesellschaft Hildesheim e.V., Stadt & Landkreis Hildesheim, HAWK unterstützt durch das Bundesprojekt „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“

Infolge der demografischen Entwicklung steigt der Bevölkerungsanteil der älteren Menschen wie auch der Menschen mit einer Demenz, z. Z. ca. 1,3 Millionen Menschen. Die Diagnose Demenz verändert das Leben für die Betroffenen und ihr Umfeld grundlegend. Es gibt eine Vielzahl an Hilfen und Möglichkeiten, die den Alltag und das Leben der erkrankten Menschen und ihrer Angehörigen erleichtern und bereichern. Aber viel zu wenige kennen diese. Mit unserem Zusammenschluss möchten wir das Thema Demenz weiter enttabuisieren, es in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses stellen und das Netzwerk von vielfältigen Hilfs- und Unterstützungsangeboten transparent machen und weiter ausbauen. Unser Ziel ist eine demenzfreundliche, d. h. eine menschenfreundliche und familienfreundliche Region Hildesheim zu gestalten. Die aktuellen Termine der Projektgruppe werden über das Internet/Homepage veröffentlicht. Näheres zum Projekt finden Sie unter www.demenzregion-hildesheim.de

O34747M

Hildesheim, Extern, Helga Kassebom,
Mo, 12.10. - 26.10.20, 10:00 - 12:15, 1x
gebührenfrei

Demenz Netzwerk Region Hildesheim - AG Menschen mit Demenz im Krankenhaus

In Kooperation mit der Alzheimergesellschaft Hildesheim e. V., Stadt & Landkreis Hildesheim, HAWK unterstützt durch das Bundesprojekt „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“

Diese Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit dem Thema „Demenz im Krankenhaus“. Nähere Informationen unter: Manuel Stender, Landkreis Hildesheim, FD 404 Seniorenservice, Tel. 05121 309-1591, Email manuel.stender@landkreishildesheim.de. Näheres zum Projekt finden Sie unter www.demenzregion-hildesheim.de.

Termin: Donnerstag, 14.11.2019, 15:00-16:30 Uhr, Johanniter-Krankenhaus Gronau.

Weitere Termine finden nach Vereinbarung statt.

O34748M

Hildesheim, Extern, Manuel Stender,
Do, 19.11.20 - 19.11.20, 15:00 - 16:30, 1x
gebührenfrei

Umgang mit Demenz: FRIDA - Niedrigschwelliges Betreuungs-Gruppenangebot

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft e.V.

Dienstags und mittwochs finden jeweils von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr die FRI-

DA Betreuungsgruppen statt.

Gruppe am Dienstag für Menschen mit beginnender Demenz:

Wir bieten Menschen mit beginnender Demenz die Möglichkeit des Austausches untereinander, Übungen für das Gedächtnis, Bewegung und Entspannung. Unsere geschulten ehrenamtlichen Helfer von FRIDA Hildesheim, einem Angebot der Alzheimer Gesellschaft Hildesheim, begleiten Sie dabei. Wir möchten Menschen mit beginnender Demenz unterstützen möglichst lange ihre Fähigkeiten und Talente zu erhalten. Begleitet werden diese Nachmittage von drei bis vier ehrenamtlichen Helfer/-innen. Menschen mit Demenz finden hier Kontakte und Anregungen in fröhlicher Runde und Angehörige haben in dieser Zeit einmal Zeit für sich. Bei Vorliegen eines Pflegegrades werden die Kosten über die Entlastungsleistungen (125,- €/Mon.) von der Pflegekasse erstattet. Auf Anfrage wird auch ein Fahrdienst organisiert. Nähere Informationen unter Tel. 05121 693-163 oder info@frida-hildesheim.de oder www.frida-hildesheim.de

O34750M

Hildesheim, Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V., Helga Kassebom, Di, 22.09.20 - 16.02.21, 14:30 - 17:30, 20x gebührenfrei

O34751M

Hildesheim, Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V., Helga Kassebom, Mi, 23.09.20 - 17.02.21, 14:30 - 17:30, 20x gebührenfrei

„Fakten versus mythen zur Depression - was Sie schon immer über Depressionen wissen wollten - In Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.“

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung für Betroffene, Angehörige sowie beruflich Interessierte. Fortbildungsbescheinigung möglich.

Vortrag, Diskussion und Zeit für Fragen

Eintritt frei - Spenden für das Bündnis sind willkommen.

Wir bitten um Anmeldung. Abendkasse

O34761M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Klaus-Michael Gatzemeier, Do, 05.11.20, 16:30 - 18:00, 1x gebührenfrei

Bipolar- Himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt

In Kooperation mit den beiden Selbsthilfegruppen „Bi-Polar Erfahrene“ und der Angehörigengruppe in der Hildesheimer Region

Bipolar Erkrankte leiden an extremen, in Phasen verlaufenden starken Stimmungsschwankungen der Manie und Depression. Diese Störung ist nicht heilbar. Ca. 3 - 4 % der Gesamtbevölkerung sind betroffen. Die Diagnostizierung ist sehr schwierig. Diese Erkrankung kann jeden treffen. Sie ist behandelbar, hat aber gravierenden Einfluss auf die Lebensperspektive und die soziale Stellung der Erfahrenen und ihrer Familien. Oftmals wird das gesamte soziale Umfeld erschüttert und eine umfassende Unterstützung wird notwendig. In zwei getrennten und eigenständigen Selbsthilfegruppen treffen sich jeweils Erfahrene und Angehörige. Die Gruppen-Treffen dienen zum gemeinsamen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung und zur Information. Interessierte sind jederzeit willkommen. Nähere Informationen & Anmeldung: Email: eugen0760@icloud.com oder Tel. 01575 72 39 774

O34763M

Hildesheim, , Eugen Biniasz-Schreen, Mi, 30.09.20 - 17.02.21, 18:00 - 20:00, 11x gebührenfrei

Gesprächsgruppe für Angehörige und Freunde von psychisch Er-

kranken

In Kooperation mit AWO SDH gGmbH TRIALOG

Jemand in Ihrer Familie leidet an einer psychischen Erkrankung? Dann sind Sie bei uns richtig! Wir bieten einen Gesprächskreis an. Sie können sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie können sich gegenseitig unterstützen. Die Gruppe ist stets für neue Teilnehmer/-innen offen.

O34764M

Hildesheim, AWO, Teichstr. 6, Bettina Adamietz,
Do, 10.09.20, 17:00 - 19:15, 1x
gebührenfrei

O34765M

Hildesheim, AWO, Teichstr. 6, Bettina Adamietz,
Do, 12.11.20, 17:00 - 19:15, 1x
gebührenfrei

O34766M

Hildesheim, AWO, Teichstr. 6, Bettina Adamietz,
Do, 10.12.20, 17:00 - 19:15, 1x
gebührenfrei

O34767M

Hildesheim, AWO, Teichstr. 6, Bettina Adamietz,
Do, 14.01.21, 17:00 - 19:15, 1x
gebührenfrei

Leben mit Psychopharmaka

In Kooperation mit AWO SDH gGmbH Bezirk Hannover TRIALOG

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Vermittlung von Wissenswertem über die unterschiedlichen Medikamentengruppen und ihre Wirkungsweisen durch die Apothekerin Anja Waldmann. Ihre Fragen werden mit in den Abend eingebunden.

Anmeldung nur bei AWO Trialog, Teichstr. 6 Hildesheim, Tel. 05121-13890.

O34791M

Hildesheim, AWO, Teichstr. 6, Anja Waldmann,
Do, 01.10.20, 17:00 - 19:15, 1x
gebührenfrei

O34791M

Hildesheim, AWO, Teichstr. 6, Anja Waldmann,
Do, 01.10.2020, 17:00 - 19:15

ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS

Hinweis

Unser Kursangebot vermittelt individuell gewünschte und gesellschaftlich sinnvolle Ess- und Ernährungsweisen, die vor allem gesundheitliche, soziale, kulturelle, ökonomische und ökologische Aspekte beinhalten. Eine Lebensmittelumlage (LU) wird mit der Kursleitung direkt abgerechnet.

ICH nehme ab

Dieses Programm zur Gewichtsreduktion ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt worden, wissenschaftlich überprüft und richtungsweisend. Es zielt auf langfristige Erfolge für Körpergefühl, Gesundheit und Wohlbefinden. Sie lernen Ihr Ernährungsverhalten umzustellen, um so dauerhaft Gewicht zu verlieren. Eine vollwertige Ernährung bildet die Basis. Neben Tipps zur Lebensmittelauswahl gibt es auch Rezepte zum Ausprobieren für zuhause. Kurze Bewegungs- und Entspannungstipps ergänzen Ihr Ziel zum Abnehmen. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach dickmachenden Gewohnheiten und

entwickeln Strategien, wie man mit Stress und Krisen umgehen kann. Sie lernen positiv zu denken und sich Gutes zu tun. Die Kosten für das Lehrmaterial in Höhe von 35,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte klären Sie den Zuschuss mit Ihrer Krankenkasse (ca. 75,- €) vor der Anmeldung.

O36010M ·

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Beate Adolphi · 12x
Do, 29.10.20–04.02.21 · 18:00–19:30 · 146,50 €
incl. Lehrmaterial

Lieber leichter - ausgewogen essen und genießen

Hungern verboten - genießen erlaubt, ist das Motto dieses Kurs, d. h. fettbewusst und dennoch schmackhaft zubereiten und gemeinsam kochen. Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten können Sie durch Genuss mit allen Sinnen erweitern und Ihre individuelle Ernährungsumstellung mit dem Ziel der Gewichtsabnahme und Stabilisierung kann gelingen. Tipps zum umwelt- und qualitätsbewussten Einkauf und Kochen, mehr Bewegung und Entspannung können Sie in Ihr Alltagsleben mitnehmen. Krankenkassen fördern diesen Kurs.

O36011M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Beate Adolphi · 4x
Fr, 19.02.–06.03.21 · 17:00–20:00 · 91,- € + LU
Terminhinweis: Fr. 19.2.21, 17:00-20:00, Sa. 20.2., 27.2., 6.3.21, 10:00-13:00

Italien von Nord nach Süd: 2. Station, Ligurien, Lombardei, Venetien (Saisonal)

Ligurien ist bekannt für seine Fischgerichte und auch für das berühmte Pesto Genovese, ein wichtiger Bestandteil der ligurischen Pasta aus Nudeln, Kartoffeln und grünen Bohnen. Aus der Lombardei kommt der bekannte Risotto Milanese, Ossobuco und der Panetone. Und Venetien als Handelsregion wartet mit vielen Gewürzen auf. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36018M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Renate Lange · 1x
Do, 24.09.20 · 18:30–21:30 · 22,40 € + LU

Trendküche - Currys (Saisonal)

Köstliches aus einem Topf. Von Indien aus haben Sie sich über Thailand, Indonesien und Großbritannien auf den Weg gemacht. Und egal ob feurig-scharf, zitronisch frisch oder lieber mild und cremig, mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan - die aromastarken Ragouts sind unglaublich wandelbar und Löffel für Löffel ein Genuss. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36019M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Renate Lange · 1x
Do, 29.10.20 · 18:30–21:30 · 22,40 € + LU

Bunte Buddha-Bowls und Leckerer drum herum! Teil 1 (Regional/Saisonal/Bio)

Buddha-Bowls sind vollgepackt mit köstlichen Zutaten und ideal für einen gesunden Organismus. Sie lernen in diesem Workshop verschiedene Variationen kennen.

Eine Vielfalt von kalten und warmen Bio-Zutaten wird in einer „Schüssel“ serviert und eignet sich auch gut zum Mitnehmen. Grundsätzlich wird dabei auf ein ausgewogenes Verhältnis der Nährstoffe (Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate) geachtet. Abgerundet wird das Ganze mit schmackhaften Toppings und Soßen.

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36020M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Rosina Jungherr · 1x
Do, 05.11.20 · 17:30–21:15 · 26,50 € +LU

Kochen wie in Israel (Saisonal)

Fröhlich, farbenfroh und voller sinnlicher Genüsse, so präsentiert sich die israelische Küche. Geprägt von der jüdischen Kultur mit deutlich arabischen Akzenten. Sei es das Nationalgericht Shakshuka (Tomaten, Paprika, viele Gewürze, Kräuter und Ei) oder das allgegenwärtige Hummos (eine Kichererbsen Creme) und vieles mehr.

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36022M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Renate Lange · 1x
Do, 12.11.20–12.11.20 · 18:30–21:30 · 22,40 € + LU

Schnell und edel (Saisonal)

Neue gesunde Rezepte aus der schnellen Küche mit Gourmet-Effekt und praktische Tipps für festliche Weihnachtsmenüs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36023M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Renate Lange · 1x
Do, 03.12.20 · 18:30–21:30 · 22,40 € + LU

Schnell und edel (S)

Neue gesunde Rezepte aus der schnellen Küche mit Gourmet-Effekt und praktische Tipps für festliche Weihnachtsmenüs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36162O

Bad Salzdetfurth, IGS, Renate Lange,
Mo, 30.11.20, 18:30 - 21:30, 1x
22,40 €

Griechisch kochen

Wir widmen uns der traditionellen griechischen Küche, bereiten gemeinsam Vorspeisen, Hauptgericht und kleine Desserts zu, um anschließend in gemütlicher Atmosphäre zusammen zu speisen. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36024M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Konstantia Tsoleridu · 2x
Sa, 05.12.20–16.01.21 · 12:00–17:00 · 54,70 € + LU
Terminhinweis: Sa, 05.12.20 u. 16.01.21

Wurst und Schinken selber machen (Regional/Saisonal)

Wurst und Schinken selber zu machen war Jahrtausende kein Hobby, sondern eine Notwendigkeit. Mit dem Verschwinden der ländlichen Hausschlachtung ging auch das Wissen verloren. Das Sterben der alten Metzgerbetriebe zugunsten der Fleischindustrie sorgt für einen Einheitsgeschmack in der Fleischheke. Hier möchte der Kurs gegensteuern und aufzeigen, wie einfach und unkompliziert in einer normalen Haushaltsküche jeder mit wenigen Werkzeugen schmackhafte Wurstwaren selber herstellen kann. Von einfachem Mett über Hamburger-Patties, frischen Brat- und Bregenwürsten bis zu eingekochter Leberwurst oder Einsalzen und Reifen von Schinken zu luftgetrocknetem Schinken, werden Grundlagen gelegt. Die Würste werden teilweise gemeinsam verköstigt und mit nach Hause genommen. Die Lebensmittelumlage von ca. 25,- € wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

O36025M ·

Hildesheim · Geschwister-Scholl-Schule · Carsten Bothe · 1x
Mi, 13.01.21 · 18:00–21:45 · 33,- € + 25,- € LU

O36163O

Bad Salzdetfurth, IGS, Carsten Bothe,
Mi, 02.12.20, 18:00 - 21:45, 1x
33,- €

O36165O

Bad Salzdetfurth, IGS, Carsten Bothe,
Mi, 20.01.21, 18:00 - 21:45, 1x
33,- €

Kochen und Backen

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Du möchtest mit den anderen gemeinsam essen?
Vielleicht hast du schon bei einem Koch-Kurs mitgemacht?
In diesem Koch-Kurs lernst du:

- Gesundes Essen kochen
- Gesundes Essen zu schmecken

O36068N

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Regina Reese · 10x
Do, 29.10.20–21.01.21 · 17:15–21:00 · 20,- €
Das musst du für diesen Kurs mitbringen:

- 3-4 Geschirr-Handtücher
- mindestens 2 Tücher für die Geschirr-Reinigung
- Koch-Schürze in Baumwolle
- Kopf-Bedeckung in Baumwolle: Mütze oder Kopf-Tuch
- Geld für die Lebensmittel im Kurs

Ayurvedische Kochkunst und Ernährung

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkunde und bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt „das Wissen vom langen Leben“.

In diesem Kurs soll eine Einführung in die köstliche ayurvedische Kochkunst gegeben werden. Am ersten Abend beginnen wir mit der Gewürzlehre mit original Gewürzen aus Sri Lanka und werden mit einer Speisenzubereitung einsteigen. An den folgenden Abenden geht es weiter u.a. mit einer Frühstücksmahlzeit und Sie erfahren wie Sie das Wissen der ayurvedischen Koch- und Heilkunst gut in den Alltag integrieren können. Der bewusste Umgang mit Nahrungsmitteln ist das Ziel z.B. den Salzgehalt in Speisen durch Einsatz von Gewürzen zu reduzieren auch um Krankheiten ernährungstherapeutisch vorzubeugen und zu behandeln.

Die Lebensmittelumlage wird gesondert mit der Kursleitung abgerechnet.

O36090N

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Sujatha Fernando · 3x
Di, 22.09.–06.10.20 · 18:00–21:45 · 62,- € + LU

Die wunderbare Welt der Cupcakes - einfach schnell und einfach lecker

Haben Sie sich schon immer gefragt, wie diese kleinen, kunstvoll verzierten Törtchen in den bunten Formen hergestellt werden? Wir stellen wunderbar einfache Teige her, die im Ofen zu einem locker-saftigen, goldbraunen Cupcake aufbacken. Anschließend verzieren wir sie mit einer cremigen Buttercreme, luftiger Sahne und unseren selbst hergestellten Dekorationen.

Natürlich dürfen auch die Früchte nicht fehlen: aus Früchten der Saison zaubern wir ein Geschmackserlebnis, mit dem Sie Freunde und Familie in Erstaunen versetzen werden. Die Lebensmittelumlage von ca. 16,- € wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

O36100N

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Natalie Keberlein · 1x
So, 04.10.20 · 11:00–14:00 · 22,40 € +16,- € LU

Türkisch kochen in Sarstedt I (Saisonal)

Die türkische Küche ist schmackhaft und gesund. Von Vorspeisen und Suppen über Eintöpfe, Hauptgerichte und Salate bis hin zu delikaten Nachspeisen oder Getränken - hier erhalten Sie die Gelegenheit, ihre breite Palette kennen und lieben zu lernen. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

036101N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Ayse Sibel Willführ · 4x

Mo, 05.10.20–11.01.21 · 18:00–21:00 · 65,60 €

+LU

Terminhinweis: Mo, 05.10., 09.11., 07.12.20, 11.01.21

Türkisch kochen in Sarstedt II (Saisonal)

Die türkische Küche ist schmackhaft und gesund. Von Vorspeisen und Suppen über Eintöpfe, Hauptgerichte und Salate bis hin zu delikaten Nachspeisen oder Getränken - hier erhalten Sie die Gelegenheit, ihre breite Palette kennen und lieben zu lernen. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

036102N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Ayse Sibel Willführ · 4x

Mo, 26.10.20–18.01.21 · 18:00–21:00 · 65,60 €

+LU

Terminhinweis: Mo, 26.10., 16.11., 14.12.20, 18.01.21

Türkisch kochen mit Kirchengruppe

Von Vorspeisen und Suppen über Eintöpfe, Hauptgerichte und Salate bis zu delikaten Nachspeisen und Getränken. Hier erhalten Sie die Gelegenheit, die breite Palette der türkischen Küche kennen und lieben zu lernen. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

036103N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Ayse Sibel Willführ · 3x

Fr, 09.10.20–15.01.21 · 18:00–21:00 · 78,- €

Terminhinweis: Fr, 28.08., 09.10., 06.11.20, 15.01.21

Brotbacken mit Sauerteig

Gibt es etwas Leckeres als frisch gebackenes, duftendes Brot? Nach dem Kurs können Sie saftiges Sauerteigbrot herstellen. Diese Brote bleiben besonders lange frisch und durch die lange Ruhezeit des Teiges sind sie für Magen und Darm besser verträglich. Beim ersten Treffen erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie Ihren eigenen Sauerteig „züchten“. Am folgenden Wochenende werden verschiedene Brotteige - mit oder ohne Körner, süß oder deftig - vorbereitet, um sie anschließend nach einer Nacht, in der der Teig ruht, zu backen. Ergänzt wird das Kursangebot um selbsthergestellte Brotaufstriche.

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

036105N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Ilona Stoldt · 3x

Mo, 09.11.–15.11.20 · 14:00–17:00 · 40,40 € + LU

Terminhinweis: Vorbesprechung Mo. 09.11.20, 18:00-18:45, Sa. 14.11.20, 14:00-17:00, So. 15.11.20, 12:00-15:00

Vegetarische Eintöpfe und Pfannengerichte für die schnelle Küche Teil 1(Regional/Saisonal/Bio)

Eine regelmäßige vollwertige Ernährung wirkt leistungssteigernd! Damit das Zubereiten auch bei Zeitmangel gelingt, bedarf es der richtigen Rezepte: schnell herzustellen und schmackhaft sollten sie sein! Dieser Praxisworkshop bietet eine bunte Vielfalt vegetarischer Gerichte, die Ihren Speiseplan zukünftig bereichern können. Zutaten sind u. a. verschiedene saisonale, regionale Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Tofu, Vollkornprodukte, viele pikante Gewürze und Getreidesprossen in Bioqualität. Die zubereiteten Gerichte werden gemeinsam in gemütlicher Runde verzehrt. Fragen rund um die gesunde, vitalstoffreiche Ernährung können dabei ausführlich beantwortet werden.

Bitte mitbringen: ca. 5 Behälter / Schraubgläser für das Mitnehmen von Resten. Außerdem: 2 Geschirrtücher, 1 größeres Schneidebrett, 1 gr. und 1 kl. Messer

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

036106N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Rosina Jungherr · 1x

Di, 17.11.20 · 17:30–21:15 · 26,50 € +LU

Aufgetischt - Der perfekte Gastgeber rund ums Jahr (Regional/Saisonal)

Der festlich geschmückte und perfekt gedeckte Tisch ist der Mittelpunkt eines jeden großen Festessens, ob für den Beruf oder privat, Weihnachten oder Ostern - das perfekte Gastgeber sein will gelernt sein

Dieser Kurs vermittelt wie Sie mit Ihren Gästen unterhaltsame und perfekt abgestimmte kulinarische Stunden am schön gedeckten Tisch erleben können.

Wir werden gemeinsam unter professioneller Anleitung klassische und originelle Tischdekorationen je nach Anlass ausprobieren z.B. auch das filigrane Falten von Servietten, die Kunst des Servierens erlernen und gemeinsam Vorschläge für regionale, saisonale und vor allem vitale Menüfolgen im Zusammenhang mit einer kleinen Weinkunde ausarbeiten. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

036107N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Sujatha Fernando · 1x
Di, 01.12.20 · 18:00–21:00 · 22,40 € + LU

Feines aus der Chutneyküche (Regional/Saisonal)

Den Ursprung finden Chutneys in Asien aber auch bei uns in Deutschland erfreuen sie sich zunehmender Beliebtheit. Aber woraus bestehen sie überhaupt und können wir die Chutneys auch saisonal mit regionalen Gemüsen und Früchten zubereiten?

In unserer Chutneyküche erlernen wir wie wir auch unsere heimischen Gemüse und Früchte nachhaltig und schmackhaft ohne Konservierungsstoffe aufbewahren und erlernen dabei gleichzeitig welche Gewürze dabei ernährungstherapeutisch zum Einsatz kommen. Als Bereicherung für die gesundheitsbewusste Küche, vegetarisch oder auch vegan bereichert ein frisches und würziges Chutney jede Mahlzeit oder eignet sich auch wunderbar als alternativer Brotaufstrich.

Die Lebensmittelumlage wird gesondert mit der Kursleitung abgerechnet.

036113N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Sujatha Fernando · 1x
Di, 08.12.20 · 18:00–21:00 · 22,40 € + LU

Wurst und Schinken selber machen (Regional/Saisonal)

Wurst und Schinken selber zu machen war Jahrtausende kein Hobby, sondern eine Notwendigkeit. Mit dem Verschwinden der ländlichen Hausschlachtung ging auch das Wissen verloren. Das Sterben der alten Metzgerbetriebe zugunsten der Fleischindustrie sorgt für einen Einheitsgeschmack in der Fleischtheke. Hier möchte der Kurs gegensteuern und aufzeigen, wie einfach und unkompliziert in einer normalen Haushaltsküche jeder mit wenigen Werkzeugen schmackhafte Wurstwaren selber herstellen kann.

Von einfachem Mett über Hamburger-Patties, frischen Brat- und Bregenwürsten bis zu eingekochter Leberwurst oder Einsalzen und Reifen von Schinken zu luftgetrocknetem Schinken, werden Grundlagen gelegt. Die Würste werden teilweise gemeinsam verköstigt und mit nach Hause genommen. Die Lebensmittelumlage von ca. 25,- € wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

036114N ·

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Carsten Bothe · 1x
Mi, 16.12.20 · 18:00–21:45 · 33,- € + 25,- € LU

Tapas (neue Rezepte) und Paella

Schlemmen wie in einer spanischen Bodega, das wollen wir heute. Kleine feine Appetithäppchen mit den Zutaten des Mittelmeeres, gekrönt mit wunderbarer Paella in den verschiedensten Varianten. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

036126S ·

Alfeld · BBS · Ina Koschnitzke · 1x
Mo, 05.10.20 · 18:00–21:00 · 22,40 € + LU

Thailändische Küche

Kochen wie in Thailand, Curry's, Suppen und vieles mehr.
Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36128S ·

Alfeld · BBS · Ina Koschnitzke · 1x
Mo, 26.10.20 · 18:00–21:00 · 22,40 € + LU

Türkische Küche

Die türkische Küche ist sehr vielseitig und bietet jede Menge Köstlichkeiten mit unterschiedlichen Gemüse- und Fleischsorten, die gesund zubereitet werden können. An diesen drei Abenden erhalten Sie die Gelegenheit, das alles kennen und lieben zu lernen. Es wird teilweise nach neuen Rezepten gekocht. Neben der türkischen Kochkunst erfahren Sie auch Wissenswertes über die türkische Esskultur. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36131S ·

Alfeld · BBS · Menzer Copur · 3x
Mi, 11.11.–25.11.20 · 19:00–22:00 · 50,- € + LU

Wurst und Schinken selber machen (Regional/Saisonal)

Wurst und Schinken selber zu machen war Jahrtausende kein Hobby, sondern eine Notwendigkeit. Mit dem Verschwinden der ländlichen Hauschlachtung ging auch das Wissen verloren. Das Sterben der alten Metzgerbetriebe zugunsten der Fleischindustrie sorgt für einen Einheitsgeschmack in der Fleischtheke. Hier möchte der Kurs gegensteuern und aufzeigen, wie einfach und unkompliziert in einer normalen Haushaltsküche jeder mit wenigen Werkzeugen schmackhafte Wurstwaren selber herstellen kann. Von einfachem Mett über Hamburger-Patties, frischen Brat- und Bregenwürsten bis zu eingekochter Leberwurst oder Einsalzen und Reifen von Schinken zu luftgetrocknetem Schinken, werden Grundlagen gelegt. Die Würste werden teilweise gemeinsam verköstigt und mit nach Hause genommen. Die Lebensmittelumlage von ca. 25,- € wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

O36141S ·

Alfeld · BBS · Carsten Bothe · 1x
Do, 10.12.20 · 18:00–21:45 · 33,- € + 25,- € LU

O36147S ·

Alfeld · BBS · Carsten Bothe · 1x
Mi, 27.01.21 · 18:00–21:45 · 33,- € + 25,- € LU

O361630 ·

Bad Salzdetfurth · IGS · Carsten Bothe · 1x
Mi, 02.12.20 · 18:00–21:45 · 33,- € + LU

O361650 ·

Bad Salzdetfurth · IGS · Carsten Bothe · 1x
Mi, 20.01.21 · 18:00–21:45 · 33,- € + 25,- € LU

Schnelle leichte Feierabendideen in 30 Minuten auf den Tisch (Saisonal)

Gute Küche muss nicht stundenlanges Kochen heißen, es geht auch in kurzer Zeit. Hier lernen Sie zahlreiche Rezepte kennen, bei denen das Essen in ca. 30 Minuten fertig auf dem Tisch steht und z.B. mit einem Glas Wein Freude bereitet. Lassen Sie sich überraschen. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36145S ·

Alfeld · BBS · Petra Siegert · 1x
Fr, 22.01.21 · 18:00–21:45 · 26,- € + LU

Schlankes Gemüse für Genießer/-innen (Regional/Saisonal)

Frisch, knackig und vielfältig ist das Angebot von Zutaten die Sie hier erwarten. Saisonal Bekanntes und Unbekanntes aus Feld, Wald und Garten wird hier geschnippelt, gebrutzelt und genial kombiniert. Denn Gemüse ist unser Hauptdarsteller, mit dem wir farbenfroh und aromatisch ans Werk gehen. Daneben darf natürlich die eine oder andere Beilage von Fleisch bis Fisch nicht fehlen. Wir holen uns die Gerichte aus der mediterranen, orientalischen und asiatischen Küche.

In diesem Kurs können Gemüseliebhaber und Gemüseliebhaberinnen nicht nur viele Facetten aus dem Gemüsebeet verkosten, sondern eigenen Kochfertigkeiten auffrischen oder erweitern.

Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben und ein Getränk mit.

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36152S ·

Gronau · KGS Gronau · Petra Siegert · 1x

Fr, 13.11.20 · 18:00–21:45 · 26,- € + LU

Kochen wie in der Provence (Saisonal)

Mediterran mit arabischem Touch, so kann man die provenzalische Küche beschreiben.

Und über allem weht der Duft von Rosmarin und Lavendel.

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36160O ·

Bad Salzdetfurth · IGS · Renate Lange · 1x

Mo, 21.09.20 · 18:30–21:30 · 22,40 € + LU

Currys (Saisonal)

Köstliches aus einem Topf. Von Indien aus haben Sie sich über Thailand, Indonesien und Großbritannien auf den Weg gemacht. Und egal ob feurig-scharf, zitronisch frisch oder lieber mild und cremig, mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan - die aromastarken Ragouts sind unglaublich wandelbar und Löffel für Löffel ein Genuss. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36161O ·

Bad Salzdetfurth · IGS · Renate Lange · 1x

Mo, 02.11.20 · 18:30–21:30 · 22,40 € + LU

Schnell und edel (Saisonal)

Neue gesunde Rezepte aus der schnellen Küche mit Gourmet-Effekt und praktische Tipps für festliche Weihnachtsmenüs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

O36162O ·

Bad Salzdetfurth · IGS · Renate Lange · 1x

Mo, 30.11.20 · 18:30–21:30 · 22,40 € + LU

Das Kursangebot der
VHS finden Sie stets aktuell
im Internet unter

www.vhs-hildesheim.de



Volkshochschule Hildesheim

Geschäftsstelle Hildesheim
Pfaffenstieg 4-5
31134 Hildesheim
Fax: 05121 9361-199

Geschäftsstelle Alfeld
Antonianger 6
31061 Alfeld
Fax: 05121 9361-399

Zentrale Telefonnummer 05121 9361-111

anmeldung@vhs-hildesheim.de

www.vhs-hildesheim.de

Hinweise zu unserem Schutz- und Hygienekonzept finden Sie auf
unserer Internetseite: www.vhs-hildesheim.de