



VHS-Kurse Sommer 2021

www.vhs-hildesheim.de



Nicht nur die 1000 jährige Rose – Sagen und Legenden aus Hildesheim P11024M

Termin: Sa. 26.06.21 14:00 - 16:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Treffpunkt: Rathausmarkt, Vor der Tourist-Info
Gebühr: 5,- €, Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!

„Domäne Marienburg – Zwingburg des Bischofs – MUKU Eisfabrik-Kulturcampus der Universität Hildesheim. P11025M

Termin: Sa. 26.06.21 14:00 - 16:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Treffpunkt: Campus auf der Domäne
Gebühr: 5,- €, Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!

Phänomen Groß-Nowgorods in der russischen Geschichte P11142M

Termin: Do. 24.06.21 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 023, Cafe.kom
Gebühr: 9,- €, Anmeldung erforderlich!

Demokratiethorie: Defizite und Optimierungspotential der repräsentativen Demokratie P13111M

Termin: Do. 24.06.21 18:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 222
Gebühr: 9,- €

Ein Marx - Seminar P13117M

Termin: Do. 24.06.-18.10.21 18:00 - 20:00 Uhr, 10x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 018
Gebühr: 28,- €

Alternative Energiespeichertechnologien P13231M

Termin: Mo. 12.07.21 19:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 114
Gebühr: 5,- €

Elektromobilität – Zukunft oder Apocalypse P13232M

Termin: Mo. 05.07.21 19:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 323
Gebühr: 5,- €

Livestream – vhs.wissen live: Jetzt oder nie: Kann die Klimabewegung das Klima noch retten? P13323M

Mit Charlotte Haunhorst und Nadja Schlüter von „Jetzt!“ dem jungen Magazin der Süddeutschen Zeitung.
In Zusammenarbeit mit der Süddeutschen Zeitung.
Termin: Di. 29.06.21 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: geb.frei

Hochschulöffentliche Vorträge: Europas Werte im Zeichen der Corona-Krise Vortragsreihe des Instituts für Geschichte der Uni Hildesheim P13604M

- In Kooperation mit der Volksbank und der VHS Hildesheim

Termin: Mo. 28.06.21 18:00 - 20:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: geb.frei

Chinesische Philosophie P15002M

Termin: Mi. 23.06.21 18:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 214
Gebühr: 9,- €

Fernöstliche Weisheit P15003M

Termin: Mi. 21.07.21 18:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 214
Gebühr: 9,- €

Die Kunst des feinfühliges Fragens P15005N

Termin: Do. 24.06.21 17:30 - 20:45 Uhr, 1x
Ort: Sarstedt, VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 03
Gebühr: 35,50 € zzgl. 6,- € Kosten für eine Arbeitsmappe

Das Leben in Beziehungen – Wie Partnerschaft gelingt – P15007M

Termin: Fr. 20.08.-21.08.21 18:00 - 21:00 Uhr, 2x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 116
Gebühr: 85,- €

Krankheit und Schicksal als Chance P15009M

Termin: Fr. 02.07.-03.07.21 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 116
Gebühr: 85,- €

Bewegung in der Stille P15010M

Termin: Fr. 06.08.-07.08.21 18:00 - 21:00 Uhr, 2x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 116
Gebühr: 85,- €

Menschenkenntnis mit bioLogic® P15018N

Termin: Fr. 02.07.-03.07.21 17:00 - 20:00 Uhr, 2x
Ort: Sarstedt, VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 03
Gebühr: 65,50 €

Soll ich oder soll ich nicht? Erste Hilfe im Entscheidungskonflikt Autorenlesung mit Diskussion P15019M

Termin: Fr. 02.07.21 19:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 222
Gebühr: 15,- €

Mit mir nie mehr! – Manipulationen erkennen und sich erfolgreich dagegen wehren P15020M

Termin: Sa. 03.07.21 10:00 - 16:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 222
Gebühr: 88,- €

Konfliktmanagement P15022M

Termin: Fr. 16.07.-17.07.21 15:00 - 20:00 Uhr, 2x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 222
Gebühr: 90,60 €

Wahrnehmungsprobleme und Leistungsstörungen bei Kindern im Vorschul- und Grundschulalter P15042M

Termin: Mi. 23.06.21 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 319
Gebühr: 16,50 €

Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind? P15617N

Termin: Mi. 07.07.21 17:00 - 21:00 Uhr, 1x
Ort: Sarstedt, VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 03
Gebühr: 38,- €

Philosophische Wanderung – Gott – die Welt- und die Kreativität P15832M

Termin: Sa. 19.06.21 14:00 - 18:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: geb.frei

Putzmittel und Kosmetik selber machen P16042M

Termin: Sa. 31.07.21 12:00 - 16:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Faserwerk, Nähstudio
Gebühr: 15,00 €

Essbare Wildkräuter und Heilpflanzen P16035M

Treffpunkt: Wald-Parkplatz Triftstraße (kurz vor dem „Familien Sportbund“ Gelände), Ersatztermin bei Dauerregen o.ä.: So. 04.07.21
Termin: Sa. 03.07.21 10:30 - 16:30 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: 39,30 €

9-Kräuter Bündel P16036M

Treffpunkt: Wald-Parkplatz Triftstraße (kurz vor dem „Familien Sportbund“ Gelände), Ersatztermin bei Dauerregen o.ä.: So. 22.08.21
Termin: Sa. 21.08.21 10:30 - 15:30 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: 34,- €

Kräuterspaziergang am Steinberg in Alfeld P16047S

Treffpunkt: Leinetaler Manufaktur, Alfeld, Jägerstr. 6
Termin: Sa. 10.07.21 15:00 - 17:15 Uhr, 1x
Ort: Alfeld, Extern
Gebühr: 17,40 €

Wanderung um die Duinger Seen P16064S

In Kooperation mit dem NABU Niedersachsen
Familienfreundlicher Ausflug in eine rekultivierte Seenlandschaft
Anmeldungen notwendig bei Michael Piepho, mp-elektra@t-online.de oder 0177-7230934.
Treffpunkt: Eime, Parkplatz neben Gartenrestaurant Heuer
Termin: So. 27.06.21 09:00 - 11:15 Uhr, 1x
Ort: Duingen, Extern
Gebühr: geb.frei

NABU-Stammtisch für Alle P16067M

In Kooperation mit dem NABU Hildesheim
Anmeldung notwendig bei Dieter Goy, dieter.goy@diego-consing.eu oder 0171 7849229. NABU-Büro, Dingworthstraße 38, Hildesheim

oder Alternativraum, je nach Anmeldung.
Termin: Mi. 11.08.21 19:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: geb.frei

Gartengespräche unterm Kirschbaum P16087M

In Kooperation mit dem NABU Niedersachsen
Anmeldung notwendig bei Aggi Galle, aggi.galle@gmail.com.
Treffpunkt: NABU-Garten 118 im Kleingartenverein Bockfeld e.V.
Termin: Do. 24.06.21 18:30 - 20:45 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: geb.frei

NAJU Hildesheim Waldtag: Den Tieren auf der Spur P16088M

In Kooperation mit dem NABU Niedersachsen
Anmeldung notwendig bei Maren Szymiczek, maren.szymiczek@t-online.de oder Karina Meyer, karina.meyer93@gmail.com.
Treffpunkt: Universität Hildesheim (Haupteingang).
Termin: Sa. 26.06.21 11:00 - 14:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: geb.frei

„Offene Gartenporte“ 21 beim Kleingartenverein P16089M

„Gartenfreunde Berggarten e.V.“
In Kooperation mit dem NABU Hildesheim
Der Garten Im Bockfelde 44-45 hat die Gartennummer 105/106 (Mittel- bzw. Rosenweg in nordwestlicher Richtung der Kleingartenanlage).
Termin: So. 27.06.21 11:00 - 17:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: geb.frei

Die Treffen der Fledermaus AG P16090M

In Kooperation mit dem NABU Hildesheim
Weitere Informationen: Karsten Passior: passior@nexgo.de.
NABU-Büro, Dingworthstraße 38, Hildesheim.
Termin: So. 27.06.21 19:00 - 21:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: geb.frei

Woher nehme ich den passenden Hund? P16502M

Tierheim – Züchter – Ausland?
Einlass: 19:00 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr, Anmeldung erforderlich!
Termin: Do. 05.08.21 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 023, Cafe.kom
Gebühr: 5,- €

Beschäftigung mit dem Hund, braucht er das wirklich? P16503M

Einlass: 19:00 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr, Anmeldung erforderlich!
Termin: Do. 26.08.21 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 023, Cafe.kom
Gebühr: 5,- €

Kunst & Gestalten



Wie wir die Welt retten – eine außergewöhnliche Lesereihe Q20500M
Lesung von und mit Sara Trinkwalder – „Heimat muss man selber machen: wie wir gemeinsam eine lebenswerte Gesellschaft schaffen“
In Kooperation mit Forum-Literaturbüro e.V.

Termin: Mo. 06.09.21 19:00 - 21:30 Uhr, 1x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 318, Riedelsaal
Gebühr: 12,- €; Ermäßigt 8,-€

Schreibwerkstatt: Begegnungen mit Abstand P20702M
Online-Kurs

Termin: Mi. 23.06.21 18:00 - 20:15 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 25,- € (Inkl. Materialpaket)

Schreibwerkstatt: Ende gut, alles gut – Online-Kurs P20703M

Termin: Mi. 25.08.21 18:00 - 20:15 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 25,- € (Inkl. Materialpaket)

Crashkurs: Fotografie für Fortgeschrittene P21645S

Termin: Fr. 09.07.21 16:00 - 20:00 Uhr, 1x
Ort: VHS Alfeld, Antonianger 6, Raum 11
Gebühr: 44,- €

Fotoreise Faguswerk - Architektur-Fotografie – WE P21646S

Termin: So. 11.07.21 10:00 - 14:00 Uhr, 1x
Ort: Alfeld, Fagus-Werk, Treffpunkt: Besucherparkplatz
Gebühr: 60,- €

Cajon & Rhythmus erlernen – WE P22216M

Termin: Sa. 28.08.21 14:00 - 18:00 Uhr, 1x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 108
Gebühr: 35,40 €

Cajon & Rhythmus erlernen – WE P22218N

Termin: Sa. 10.07.21 14:00 - 18:00 Uhr, 1x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 01, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 35,40 €

Die Kunst des Atems – Für Sänger/-innen – Online-Kurs P22716M

Termin: Mi. 25.08.-13.10.21 17:00 - 18:00 Uhr, 6x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 54,20 €

Loose modern watercolor – Schräge Vögel P25122M
Locker aquarellieren für Anfänger/-innen – Online-Kurs

Termin: Mi. 30.06.21 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 25,- €

Loose modern watercolor – Wolken, Himmel und Meer P25123M

Locker aquarellieren für Anfänger/-innen – Online-Kurs
Termin: Mi. 07.07.21 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 25,- €

Aquarellworkshop mit Soyeon von @studiokuqu P25124M
Botanische Motive – Online-Kurs

Termin: Di. -31.08.21 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 30,- € (Inkl. Materialpaket)

Sommerakademie – Aquarellmalerei P25171N

Termin: Mo. 16.08.21 09:45 - 16:15 Uhr, 1x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 12
Gebühr: 36,60 €

Acrylbild - Gießstrukturen P25400M

Das Malmaterial kann auch vor Ort günstig erworben werden.
Termin: So. 27.06.-Sa.03.07.21, jeweils 14:00 - 20:00 Uhr, 2x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 003
Gebühr: 80,10 €

Sommerakademie – Bunter Sommerzauber – WE P25415M
Kreative Bilder auf Leinwand und Papier

Termin: Sa., 21.08.-So., 22.08.21 10:00 - 19:00 Uhr, 2x
Terminhinweis:Sa., 21.08. 10:00 - 19:00 Uhr, So., 22.08. 10:00 - 18:00 Uhr,
Pause jeweils 30 Minuten
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 003
Gebühr: 117,- €

The Joy of Painting® – Ein kleines Landschaftsbild nach BobRoss® „Kleine Berge“ P25432M

Unter genauer Anleitung des zertifizierten BobRoss® Kursleiters (CRI) gestalten Sie Ihr kleines Landschaftsbild mit Bergen. Weitere Informationen zu Motiven, Maltechnik und Kursleiter unter: www.freudezumalen.de
Termin: Do. 08.07.21 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 003
Gebühr: 51,- €, Inkl. 25,- € Materialkosten

Sommerakademie – Acrylmalerei Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene P25450S

Termin: Mo. 02.08.-06.08.21 09:45 - 16:15 Uhr, 5x
Ort: VHS Alfeld, Antonianger 6, Schwerdtfeger-Aula
Gebühr: 157,- €

Sommerakademie – Acrylmalerei P25442M

Termin: Mo. 09.08.-13.08.21 09:45 - 16:15 Uhr, 5x
Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 001
Gebühr: 157,- €

Zeichnen für Alle P25700M

Termin: Fr. 25.06.-10.09.21 17:30 - 19:45 Uhr, 6x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 001
Gebühr: 75,50 €

Urban Sketching **P25702M**
Termin: Do. 24.06.-22.07.21 19:45 - 21:15 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 001
Gebühr: 53,- €

Sketchnotes – Aufzeichnen statt aufschreiben **P25705M**
Online-Kurs
Termin: Mi. 08.09.21 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 25,- € (Inkl. Materialpaket)

Urban Sketching – Schnupperkurs (12–75Jahre) **P25708M**
In Kooperation mit der Altstadtgilde
Bitte ein Skizzenbuch und verschiedene Stifte einpacken.
Termin: Mi. 23.06.-14.07.21 18:00 - 19:30 Uhr, 4x
Ort: Hildesheim, Extern
Gebühr: 48,- €

Line Drawing mit Soyeon von @studiokuqu **P25720M**
Online-Kurs
Termin: Di. 20.07.21 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 30,- € (Inkl. Materialpaket)

Lettering-Werkstatt mit Lisa von @einfach_lilienhaft **P25812M**
Geburtskarten – Online-Kurs
Termin: Mi. 14.07.21 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 25,- € (Inkl. Materialpaket)

Leder nähen – Gürtel **P26001N**
Entdecke die Faszination eines alten Handwerks!
Termin: Di. 03.08.21 17:00 - 22:00 Uhr, 1x
Ort: Bockenem, Kochschule Carsten Bothe
Gebühr: 50,- € (zzgl. Material in Höhe von 25,-€ bis 30,-€ – Wird vor Ort direkt mit dem Kursleiter abgerechnet)

Leder nähen – Hundeleine **P26002N**
Entdecke die Faszination eines alten Handwerks!
Termin: Mi. 04.08.21 17:00 - 22:00 Uhr, 1x
Ort: Bockenem, Kochschule Carsten Bothe
Gebühr: 50,- € (zzgl. Material in Höhe von 25,-€ bis 30,-€ – Wird vor Ort direkt mit dem Kursleiter abgerechnet)

Leder nähen – Vintage Hosenträger **P26003N**
Entdecke die Faszination eines alten Handwerks!
Termin: Do. 05.08.21 17:00 - 22:00 Uhr, 1x
Ort: Bockenem, Kochschule Carsten Bothe
Gebühr: 50,- € (zzgl. Material in Höhe von 40,-€ bis 60,-€ – Wird vor Ort direkt mit dem Kursleiter abgerechnet)

Makramee – Windlichter – Online-Kurs **P26120M**
Termin: Mi. 28.07.21 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 25,- € (Inkl. Materialpaket)

Mala-Kette selbstgemacht! – Online-Kurs **P26121M**
Fertige deine eigene trendige „Yoga-Kette“
Termin: Mi. 04.08.21 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 35,- € (Inkl. Materialpaket)

Steinbildhauerei – WE **P26400N**
Termin: Fr. 25.06.21- So. 27.06.21 18:00 - 20:15 Uhr, 3x
Ort: Extern, Werkstatt Homeyer, Bründel
Gebühr: 109,20 €

Sommerakademie – Bildhauen (Stein) **P26411S**
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Arbeitskleidung, Handschuhe u. evtl. eine Schutzbrille mit.
Termin: Mo. 02.08.-06.08.21 09:45 - 16:15 Uhr, 5x
Ort: VHS Alfeld, Außengelände
Gebühr: 187,- €

Goldschmiedearbeiten und Schmuckgestaltung – WE **P26511O**
Termin: Sa. 26.06.-27.06.21 09:30 - 15:30 Uhr, 2x
Ort: Bad Salzdetfurth, Atelier Daniela Keim-Schaub
Gebühr: 115,- € (zzgl. Materialkosten (Silber/Gold). Diese werden mit der Kursleitung je nach Verbrauch direkt vor Ort abgerechnet)

Stahlobjekte und Skulpturen schweißen – WE **P26520S**
Termin: Fr. 02.07.–04.07.21 18:00–19:30, 3x
Terminhinweis: Fr. 18:00-19:30, Sa. + So. 10:00-16:45
Ort: Alfeld, VHS Alfeld, Antonianger 6, Raum 12
Gebühr: 153,- €, Materialkosten werden mit dem Kursleiter abgerechnet.



Bildhauerarbeiten mit Holz – Der Torso – WE P26620N

Bitte Arbeitskleidung- und Handschuhe mitbringen.

Termin: Fr, 16.07.–18.07.21 18:00–20:15, 3x

Terminhinweis: Fr. 18:00-20:15, Sa. 10:00-16:45, So. 10:00-15:15 Uhr

Ort: Werkstatt Homeyer, Bründeln

Gebühr: 109,20 €, Materialkosten werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

Töpfern für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren – WE P26720N

Termin: Sa. 31.07. und So. 01.08. jeweils von 15:00 - 18:30,

Glasuretermin, 28.08.21, 16:00-19:30, 3x

Ort: Nordstemmen, Art Factory

Gebühr: 89,50 €

Bienenwachstücher selber machen P27217M

Termin: Di. 17.08.21 18:00 - 20:00 Uhr, 1x

Ort: Hildesheim, Faserwerk, Nähstudio

Gebühr: 15,- € (zzgl. Material in Höhe von 5,-€ bis 10,-€. Wird direkt vor Ort abgerechnet).

Nähworkshop am Wochenende – WE P27233M

Termin: Mi. 14.07.-18.07.21 10:00 - 17:00 Uhr, 3x

Terminhinweis: Vorbesprechung Mi. 14.07.21, 18:00-19:00,

Sa. + So. 10:00-17:00

Ort: VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 002

Gebühr: 62,10 €

Sommerakademie – Ein Nähwochenende – WE P27250N

Termin: Fr. 13.08.- Sa.14.08.21 17:00 - 21:00 Uhr, 2x

Terminhinweis: Fr. 17:00-21:00, Sa. 10:00-18:00Uhr

Ort Sarstedt, Atelier Uly Bente

Gebühr: 56,00 €

Schneidern, einfach und kreativ an einem Wochenende – WE P27249N

Termin: Fr. 02.07.-03.07.21 17:00 - 21:00 Uhr, 2x

Terminhinweis: Fr. 17:00-21:00, Sa. 10:00-18:00

Ort: Sarstedt, Atelier Uly Bente

Gebühr: 56,- €

Kosmetiktasche blumig besticken – Online-Kurs P27259M **Sticken auch für Anfänger/-innen**

Termin: Mi. 11.08.-18.08.21 18:00 - 20:00 Uhr, 2x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 42,- € (Inkl. Materialpaket)

Gesundheit & Wohlbefinden



ONLINE & HYBRID

Yoga zum Sonnenaufgang – Selbstvertrauen stärken P31298N **OnlineKurs**

Termin: Di. 22.06.-20.07.21

07:30 - 08:30 Uhr, 5x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 36,30 €

Yoga zum besseren Ein- und Durchschlafen P31300N **Online-Kurs**

Termin: Di. 22.06.-20.07.21

20:30 - 21:30 Uhr, 5x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 36,30 €

Yoga für körperlich-geistigen Stresslevel Abbau P31291N **Online-Kurs**

Termin: Di. 22.06.-20.07.21

18:45 - 20:00 Uhr, 5x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 42,90 €

Hatha Yoga – Online-Kurs P31014M

Termin: Mo. 28.06.-26.07.2

09:30 - 10:45 Uhr, 5x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 42,90 €

Hatha Yoga für mehr Beweglichkeit im Körper und im Geist P31066M

Termin: Mi. 30.06.-28.07.21

18:00 - 19:30 Uhr, 5x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 49,50 €

Hatha Yoga in der Mittagspause – Online-Kurs P31017M

Termin: Mo. 28.06.-26.07.21

12:15 - 13:00 Uhr, 5x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 29,50 €

Hatha Yoga im Sommer – Hybrid-Kurs P31271N

Termin: Mo. 19.07.-09.08.21

18:00 - 19:30 Uhr, 4x

Ort: Sarstedt, VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 14, Gesundheitsraum 2

Gebühr: 41,50 €

Hatha Yoga für Fortgeschrittene im Sommer P31279N **Hybrid-Kurs**

Termin: Mo. 19.07.-09.08.21

20:00 - 21:30 Uhr, 4x

Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 14, Gesundheitsraum 2

Gebühr: 41,50 €

Hatha Yoga – Online-Kurs für Frauen in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten P31285N

Termin: Mi. 21.07.-18.08.21

19:00 - 20:30 Uhr, 5x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 49,50 €



Hatha Yoga in der Mittagspause – Online-Kurs **P31018M**
Termin: Mo. 02.08.-30.08.21 12:15 - 13:00 Uhr, 5x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 29,50 €

Hatha Yoga - Online-Kurs **P31010M**
Termin: Mo. 02.08.-30.08.21, 09:30 - 10:45 Uhr, 5x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 42,90 €

Hatha Yoga für mehr Beweglichkeit im Körper und im Geist **P31065M**
Termin: Mo. 02.08.-30.08.21 18:30 - 19:45 Uhr, 5x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 42,90 €

PRÄSENZ-KURSE

Hatha Yoga und Gehmeditation im Freien **P31060M**
Termin: Do. 24.06.21 09:30 - 10:45 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Magdalenen Garten
Gebühr: 14,70 €

Hatha Yoga und Gehmeditation im Freien **P31061M**
Termin: Do. 08.07.21 09:30 - 10:45 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, Magdalenen Garten
Gebühr: 14,70 €

Faszienyoga und Faszienyogynastik **P31382M**
Termin: Di. 22.06. – 20.07.21 17:15–18:45 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Aula
Gebühr: 49,50 €

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Kräftigen **P31390M**
Termin: Mi. 23.06.-21.07.21 09:00 – 10:15 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 109
Gebühr: 42,90 €

Hatha Yoga im Sommer am Vormittag **P31157S**
Termin: Fr. 02.07.-10.09.21 09:00 - 10:15 Uhr, 6x
Ort: Alfeld, VHS Alfeld, Antonianger 6, Schwerdtfeger-Aula
Gebühr: 49,60 €

Hatha Yoga für mehr Beweglichkeit im Körper und im Geist – am Vormittag **P31023S**
Termin: Do. 29.07.-26.08.21 09:30 - 11:00 Uhr, 5x
Ort: Alte Rathausschule; Hauptstr. 62, Elze, EG, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 49,50 €

Hatha Yoga für mehr Beweglichkeit im Körper und im Geist **P31024S**
Termin: Do. 29.07.-26.08.21 18:00 - 19:30 Uhr, 5x
Ort: Alte Rathausschule; Hauptstr. 62, Elze, EG, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 49,50 €

Hatha Yoga am Nachmittag **P31288N**
Termin: Do. 08.07.-26.08.21 17:15 - 18:45 Uhr, 8x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 01, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 75,- €

Genusswoche – Yoga und ayurvedisch Kochen – Halbtagesworkshop **P31078N**
Termin: Mo. 23.08.-27.08.21 09:00 - 14:00 Uhr, 5x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 14, Gesundheitsraum 2
Gebühr: 138,- € + LU

Faszienyoga und Faszienyogynastik **P31375O**
Termin: Sa. 17.07.-18.07.21 10:30 - 14:30 Uhr, 2x
Ort: Kurmittelhaus Bad Salzdetfurth, Raum des Gastes
Gebühr: 59,50 €

Faszientraining - Ausrollen, Dehnen und Kräftigen **P31391N**
Termin: Do. 17.06.-29.07.21 09:00 - 10:00 Uhr, 7x
Ort: Mehrzweckhalle Nordstemmen
Gebühr: 47,- €

Wirbelsäulengymnastik – Online-Kurs **P31387M**
Termin: Mi. 30.06.-28.07.21 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 34,70 €

Wirbelsäulengymnastik – Online-Kurs **P31388M**
Termin: Mi. 04.08.-01.09.21 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 34,70 €

BILDUNGSURLAUBE

Mit neuen Verhaltensweisen gelassener durch den (Berufs) Alltag - BILDUNGSURLAUB **P31604N**
Termin: Mo. 02.08.-06.08.21 09:00 - 16:00 Uhr, 5x
Ort: Sarstedt, VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 03
Gebühr: 195,50 €

Ist das noch normal? Psychische Störungen erkennen und angemessen reagieren können BILDUNGSURLAUB – Hybrid-Kurs **P31609M**
Termin: Mo. 19.07.-23.07.21 10:00 - 17:30 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 323
Gebühr: 287,50 €

Lösungsorientierter Umgang mit Stress BILDUNGSURLAUB **P31616M**
Wenden Sie sich zu möglichen Förderoptionen an die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim. www.frauenwirtschaft-hi.de
Termin: 19.07.-23.07.21 08:00–15:30, 5x
Ort: Hildesheim, Hildesheim VHS, Pfaffenstieg 4-5
Gebühr: 199,50 €

Raus aus dem Stress – hin zur Work Life Balance P31621S

BILDUNGSURLAUB

Termin: Mo. 12.07.-16.07.21 08:00 - 16:00 Uhr, 5x
Ort: Alfeld, VHS Alfeld, Antonianger 6, Gesundheitsraum
Gebühr: 179,50 €

Resilienz - Belastungen leichter meistern - Online-Kurs P31612M

Termin: Fr. 09.07.21 09:00 - 16:00 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 57,50 €

Meditation und innere Ruhe P31710M

Termin: Di. 03.08.-31.08.21 18:30 - 20:00 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 108
Gebühr: 49,50 €

Der Schlaf wird mein Freund Vortrag mit Demonstrationen P31440M

Termin: Fr. 20.08.21 19:00 - 20:30, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5
Gebühr: 12,50 €

Qigong - bei Schmerzen auch im Sitzen - im Sommer P31712S

Termin: Di. 10.08.-24.08.21 10:00 - 11:00 Uhr, 3x
Ort: Gronau, Seminarhaus Gronau
Gebühr: 25,50 €

Taiji Qigong im Sommer – die 18 harmonischen Übungen zum Kennenlernen P31715S

Termin: Do. 12.08.-26.08.21 9:30 - 21:00 Uhr, 3x
Ort: Gronau, Seminarhaus Gronau
Gebühr: 33,50 €

Qigong - eine besondere 5 Elemente Sequenz P31810M

Termin: Do. 01.07.-29.07.21 18:00 - 19:30 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, Magdalenen Garten
Gebühr: 49,50 €

Qigong – die Kunst der Energie-Arbeit P31827O

Termin: Do. 05.08.-02.09.21 19:15 - 20:45 Uhr, 5x
Ort: Kurmittelhaus Bad Salzdetfurth, Raum des Gastes
Gebühr: 49,50 €

Qigong P31828M

Termin: Di. 10.08.21-24.08.21 09:00 - 10:30 Uhr, 3x
Ort: Hildesheim, Ehrlicherpark
Gebühr: 33,50 €

Qigong P31829M

Termin: Do. 12.08.-26.08.21 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Ort: Hildesheim, Ehrlicherpark
Gebühr: 33,50 €

Fit und beweglich mit Entspannung – auch ab 70 P32335N

Termin: Mo. 26.07.-23.08.21 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 01, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 36,20 €

Pilates und Entspannung – Ganzkörpertraining P32604M

Termin: Do. 29.07.-09.09.21 16:00 - 17:00 Uhr, 7x
Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Aula
Gebühr: 46,90 €

Pilates und Entspannung – Sommerkurs – Hybrid-Kurs P32609M

Termin: Do. 29.07.-09.09.21 17:15 - 18:15 Uhr, 7x
Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Aula
Gebühr: 46,90 €

Pilates und Entspannung – draußen im Sommer P32611O

Termin: Di. 10.08.-07.09.21 17:30 - 18:45 Uhr, 5x
Ort: Söhle, Garten Lack
Gebühr: 42,90 €

Pilates und Entspannung in den Sommerferien Hybrid-Kurs P32618M

Termin: Mi. 28.07.-08.09.21 18:00 - 19:00 Uhr, 7x
Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Aula
Gebühr: 46,90 €

Pilates und Entspannung in den Sommerferien Hybrid-Kurs P32619M

Termin: Mi. 28.07.-08.09.21 19:15 - 20:15 Uhr, 7x
Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Aula
Gebühr: 46,90 €

Pilates und Entspannung in den Sommerferien Hybrid-Kurs P32620M

Termin: Mi. 28.07.-08.09.21 20:15 - 21:15 Uhr, 7x
Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Aula
Gebühr: 46,90 €



© Pixabay.com/AndiP

**Pilates und Entspannung – Sommerkurs–
Hybrid-Kurs**

P32649N

Termin: Do. 29.07.-09.09.21 19:00 - 20:00 Uhr, 7x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 14, Gesundheitsraum 2
Gebühr: 46,90 €

**Pilates und Entspannung – Sommerkurs–
Hybrid-Kurs**

P32650N

Termin: Do. 29.07.-09.09.21 20:00 - 21:00 Uhr, 7x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 14, Gesundheitsraum 2
Gebühr: 46,90 €

Pilates und Entspannung am Vormittag

P32651S

Termin: Di. 15.06.-27.07.21 08:45 - 10:15 Uhr, 7x
Ort: Elze, Alte Rathausschule; Hauptstr. 62, Elze, EG, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 65,70 €

Pilates und Entspannung am Vormittag

P32652S

Termin: Di. 03.08.-14.09.21 08:45 - 10:15 Uhr, 7x
Ort: Elze, Alte Rathausschule; Hauptstr. 62, Elze, EG, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 65,70 €

Zumba Gold® – Online-Kurs

P32685M

Termin: Do. 01.07.-29.07.21 17:45 - 18:45 Uhr, 5x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 34,70 €

Zumba Gold® – Online-Kurs

P32686M

Termin: Do. 05.08.-02.09.21 17:45 - 18:45 Uhr, 5x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 34,70 €

Bogenschießen – finde Dein Ziel –

P32713M

Eigene Recurvebögen oder Blankbögen können mitgebracht werden, ansonsten können Bögen gestellt werden.
Termin: Mo. 16.08.-13.09.21 10:00 - 12:00 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, Bogenhalle, 1. OG
Gebühr: 114,90 €

Bogenschießen – finde Dein Ziel –

P32715M

Eigene Recurvebögen oder Blankbögen können mitgebracht werden, ansonsten können Bögen gestellt werden.
Termin: Di. 17.08.-14.09.21 18:30 - 20:30 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, Bogenhalle, 1. OG
Gebühr: 114,90 €

**Bogenschießen Schnupperkurs
– auch für Rollstuhlfahrer**

P32714M

Eigene Recurvebögen oder Blankbögen können mitgebracht werden, ansonsten können Bögen gestellt werden.
Termin: Mo. 23.08.-30.08.21 18:00 - 20:30 Uhr, 2x
Ort: Hildesheim, VHS 5, Brauhausstr. 7, Sporthalle
Gebühr: 62,30 €

Grundlagen des gesunden Laufens

P32717M

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Terminhinweis: Mo. + Mi. ! Kurs läuft auch in den Ferien!
Termin: Mo. 12.07.-15.09.21 18:30 - 19:15 Uhr, 20x
Ort: Hildesheim, Lucienförder Allee, Innerstebrücke
Gebühr: 89,50 €

Kanu-Tagestour auf der Oker

P32728O

Treffpunkt + Start: Parkplatz an der Okerbrücke bei Walle
Endpunkt: Steg kurz vor der Straßenbrücke Hillerse
Termin: Sa. 04.09.21 10:00 - 18:00 Uhr, 1x
Ort: Extern
Gebühr: 50,70 €, Kinder bis 12 Jahre zahlen 23,- € für die Tour!

Kanu-Familientour auf der Leine

P32729S

Termin: So. 05.09.21 10:00 - 18:00 Uhr, 1x
Ort: Gronau, Tweftje (Straße), Parkplatz direkt an der Leine
Gebühr: 50,70 €, Kinder bis 12 Jahre zahlen 23,- € für die Tour!

**Rauchfrei werden - wirksam und nachhaltig -
Informationsveranstaltung - Online-Kurs**

P34449M

Wir bitten um Anmeldung mit E-Mail Adresse, damit wir Ihnen einen Link zuschicken können.
Termin: Mi. 23.06.21 19:00 - 19:30 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: geb.frei

**Rauchfrei werden - wirksam und nachhaltig –
Informationsveranstaltung - Online-Kurs**

P34450M

Termin: Di. 20.07.21 19:00 - 19:30 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: geb.frei



**Rauchfrei werden - wirksam und nachhaltig –
Online-Kurs** **P34452M**

Wir bitten um Anmeldung mit E-Mail Adresse, damit wir Ihnen einen Link zuschicken können.
Termin: Sa. 07.08.-21.08.21 09:40 - 13:00 Uhr, 3x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 245,- € zzgl. 23,- € Teilnehmerbuch und 2,- € Porto

**Rauchfrei werden - wirksam und nachhaltig –
Informationsveranstaltung - Online-Kurs** **P34451M**

Termin: Di. 24.08.21 19:00 - 19:30 Uhr, 1x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: geb.frei

**Gesprächsgruppe für Angehörige und Freunde von
psychisch Erkrankten** **P34766M**

In Kooperation mit AWO SDH gGmbH TRIALOG
Die Gruppe ist offen für neue TeilnehmerInnen.
Termin: Do. 08.07.21 17:00 - 19:15 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, AWO Trialog, Sozialpsychiatrisches Zentrum
Gebühr: geb.frei

**Gesprächsgruppe für Angehörige und Freunde von
psychisch Erkrankten** **P34772S**

In Kooperation mit AWO SDH gGmbH TRIALOG
Die Gruppe ist offen für neue TeilnehmerInnen.
Termin: Do. 01.07.21 17:00 - 19:15 Uhr, 1x
Ort: Alfeld, AWO Trialog, Sozialpsychiatrisches Zentrum Alfeld
Gebühr: geb.frei

**Genusswoche - Yoga und ayurvedisch Kochen –
Halbtagesworkshop** **P36107N**

Termin: Mo. 23.08.-27.08.21 09:00 - 14:00 Uhr, 5x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 14, Gesundheitsraum 2
Gebühr: 138,- € + LU

Lagerfeuer-Küche (regional/saisonal) **P36117N**

Termin: Di. 27.07.21 17:30 - 21:30 Uhr, 1x
Ort: Sarstedt, VHS Sarstedt., Wellweg 39, Innenhof
Gebühr: 34,70 € + Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

Lagerfeuer-Küche (regional/saisonal) **P36138S**

Termin: Mi. 28.07.21 17:30 - 21:30 Uhr, 1x
Ort: Alfeld, VHS Alfeld, Außengelände
Gebühr: 34,70 € + Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung abgerechnet.

Elternschule



Eine Kooperation mit der St. Bernward Krankenhaus GmbH

**Geburtsvorbereitung für Paare –
Wochenendkurs – Online-Kurs** **P38308M**

Bei Online Anmeldung bitte unter Bemerkung Entbindungstermin, Krankenkasse und Name des Partners angeben!
Termin: Sa. 26.06.-27.06.21 10:00 - 17:30 Uhr, 2x
Ort: Virtueller Lernort
Gebühr: 220,- € inklusive 100,00 € Partnergebühr!

**Rund um das Neugeborene – Säuglingspflege
Kurs für werdende Eltern** **P38403M**

Treffpunkt: Am Empfang am BK Haupteingang!
Termin: Mi. 07.07.-21.07.21 19:30-21:00 Uhr, 3x
Ort: Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus
Gebühr: 30,- €

Rückbildung am Vormittag mit Kindern **P38528M**

Bei Online Anmeldung bitte unter Bemerkung Geburtstermin und Krankenkasse angeben!
Termin: Mi. 25.08.-29.09.21 09:15 - 10:45 Uhr, 6x
Ort: Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Gymnastikraum, Gebäude A; Ebene 0
Gebühr: 80,- €

Rückbildung am Vormittag mit Kindern **P38529M**

Bei Online Anmeldung bitte unter Bemerkung Geburtstermin und Krankenkasse angeben!
Termin: Mi. 25.08.-29.09.21 11:00 - 12:30 Uhr, 6x
Ort: Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Gymnastikraum, Gebäude A; Ebene 0
Gebühr: 80,- €





Englisch A1,1 von Anfang an - Sommerkurs **P40012M**

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Termin: Mo + Mi 16.08.-08.09.21 19:00 - 20:30 Uhr, 8x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 116

Gebühr: 71,30 €

Englisch A1,1 für Alltag und Reise - Sommerkurs **P40018N**

Termin: Di + Do 17.08.-09.09.21 18:30 - 20:00 Uhr, 8x

Ort: Sarstedt, VHS, Wellweg 39, OG, Raum 12

Gebühr: 71,30 €

Englisch A1 mit leichten Vorkenntnissen – Sommerkurs **P40017S**

Termin: Di + Do 17.08.-09.09.21 18:30 - 20:00 Uhr, 8x

Ort: Alfeld, VHS, Antonianger 6, Raum 11

Gebühr: 71,30 €

English Conversation Practice B1/B2 – Sommerkurs **P40244M**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen (mind. 5-6 Schuljahre).

Bitte nutzen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage oder lassen Sie sich beraten.

Termin: Mo + Mi 19.07.-11.08.21 19:00 - 20:30 Uhr, 8x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 115

Gebühr: 71,30 €

Spanisch A1,1 von Anfang an – Sommerkurs **P40312M**

Sollten Sie Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte den Einstufungstest auf unserer Internetseite oder lassen Sie sich beraten.

Termin: Mo + Mi 12.07.-04.08.21 18:30 - 20:00 Uhr, 8x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 323

Gebühr: 71,30 €

Spanisch A1,1 intensiv im Sommer – halbtags – **P40317N**

Ein intensiver Anfängerkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse zum Einstieg in die spanische Sprache. Sprachtraining und landeskundliche Themen stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Kombinierbar mit der Woche „Spanisch A1,2 intensiv im Sommer“. Anerkannt als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte.

Termin: Mo - Fr 16.08.-20.08.21 09:00 - 12:15 Uhr, 5x

Ort: Sarstedt, VHS, Wellweg 39, OG, Raum 11, EDV

Gebühr: 91,50 €

Spanisch A1,2 intensiv im Sommer – halbtags – **P40318N**

Für Anfänger/-innen mit leichten Vorkenntnissen, die zügig und intensiv Grundkenntnisse erwerben möchten. Sprachtraining und landeskundliche Themen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Kombinierbar mit „Spanisch A1,1 intensiv im Sommer“. Anerkannt als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte.

Termin: Mo - Fr 23.08.-27.08.21 09:00 - 12:15 Uhr, 5x

Ort: Sarstedt, VHS, Wellweg 39, OG, Raum 11, EDV

Gebühr: 91,50 €

Spanisch A1,3 intensiv im Sommer – halbtags – **P40330N**

Intensivkurs für Interessierte mit Vorkenntnissen (ca. 2 Semester oder 2 Intensivwochen oder anderweitig erworbene Vorkenntnisse). Anerkannt als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte.

Nutzen Sie bitte den Einstufungstest auf unserer Internetseite oder lassen Sie sich beraten.

Termin: Mo - Fr 09.08.-13.08.21

09:00 - 12:15 Uhr, 5x

Ort: Sarstedt, VHS, Wellweg 39, EG, Raum 03

Gebühr: 91,50 €

Kulinarisch Sprachen lernen: Spanisch A2, **P40364M**

Kanarische Küche – Online-Kurs

Für Interessierte mit leichten Vorkenntnissen

Sie erhalten vor Kursbeginn von uns eine Einkaufsliste mit allen benötigten Zutaten. Die Rezepte erhalten Sie nach dem Kurs per E-Mail. Die Zutaten für das Kochen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr. 25.06.21

16:00 - 19:00 Uhr, 1x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 32,50 €

Französisch A2 zum Auffrischen – **P40559M**

Anerkannt als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte.

Termin: Mo - Fr 19.07.-23.07.21

09:00 - 12:15 Uhr, 5x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 201

Gebühr: 91,50 €

Italienisch A1,1 – Intensivwoche im Sommer **P40609M**

Anerkannt als Bildungsurlaub.

Terminhinweis: Fr. bis 13:30 Uhr.

Termin: Mo - Fr 12.07.-16.07.21

08:30 - 16:00 Uhr, 5x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 201

Gebühr: 170,40 €

Niederländisch A1,1 – Intensivwoche im Sommer **P40812M**

Für Anfänger/-innen ohne bzw. mit leichten Vorkenntnissen (max. 1 Semester). Anerkannt als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte.

Termin: Mo - Fr 23.08.-26.08.21

08:30 - 13:00 Uhr, 4x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 201

Gebühr: 91,50 €



Skandinavischer Sommer: P41210M

Schwedisch, Land und Leute – Online-Kurs – Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Holen Sie sich ein Stück Skandinavien nach Hause und erleben Sie zum Midsommar am 26.06.21 die Sprache und Kultur Schwedens. Dieser Schnupperkurs bietet einen Einstieg in die Schwedische Sprache und gibt einen Überblick über Feste, Traditionen sowie sehenswerte Regionen. Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne schwedische Vorkenntnisse geeignet.

Termin: Mi. 23.06.-14.07.21 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 45,- €

Skandinavischer Sommer: P41310M

Norwegisch, Land und Leute – Online-Kurs – Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Holen Sie sich ein Stück Skandinavien nach Hause und erleben Sie, was das norwegische Wort „kos“ wirklich bedeutet. Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne norwegische Vorkenntnisse geeignet.

Terminhinweis: So, Di, Fr

Termin: So. 18.07.-25.07.21 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 45,- €

Skandinavischer Sommer: P41110M

Dänisch, Land und Leute – Online-Kurs – Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Holen Sie sich ein Stück Skandinavien nach Hause und erleben Sie, was das dänische Wort „hygge“ wirklich bedeutet. Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne dänische Vorkenntnisse geeignet.

Termin: Mi. 21.07.-11.08.21 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 45,- €

Chinesisch A1 – Intensivwoche im Sommer P43410M

Anerkannt als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte.

Termin: Mo - Fr 12.07.-16.07.21 09:00 - 13:15 Uhr, 5x

Ort: Hildesheim, Raum wird noch bekannt gegeben.

Gebühr: 120,50 €

Chinesische Kalligraphie – Schnupperkurs im Sommer P43440M

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem künstlerischen und ästhetischen Aspekt der chinesischen Kalligraphie. Benötigte Materialien werden vor Kursbeginn bekannt gegeben oder sind bei der Kursleitung für ca. 15 € zu erwerben.

Terminhinweis: Sa. 16:00-19:15 Uhr; So. 9:00-13:15 Uhr

Termin: Sa + So 31.07.-01.08.21 16:00 - 19:15 Uhr, 2x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 001

Gebühr: 71,- €

Koreanisch A1,1 – Schnupperkurs im Sommer P43612M

Terminhinweis: Fr. 18:30-20:45 Uhr; Sa. 9:00-13:15 Uhr

Termin: Fr + Sa 09.07.-17.07.21 18:30 - 20:45 Uhr, 4x

Ort: Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 115

Gebühr: 71,30 €

Deutsch



Deutsch am Abend (A1/1) P45103M

Abendkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Anfänger/-innen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können in diesem Kurs die Grundlagen der alltäglichen deutschen Sprache lernen. Vermittelt werden die Basisgrammatik und ein grundlegender Wortschatz, um sich in einfachen Sätzen zu verständigen und mit anderen Gesprächspartnern über vertraute Themen zu sprechen. Am Ende können einfache und kurze Texte verstanden werden. Lernziel ist das Kompetenzniveau A1.1 (erste Hälfte A1) des Europäischen Referenzrahmens. Im Anschluss kann ein Deutschkurs A1.2 besucht werden, um an der Prüfung „Start Deutsch A1“ (Telc) teilzunehmen. Das Lehrwerk wird mit der Anmeldung bekannt gegeben.

Terminhinweis: Kurstage Mo.+Mi.

Termin: Mo. 28.06.-06.10.21 17:15 - 19:45 Uhr, 30x

Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, R101

Gebühr: 293,- €

Deutsch am Abend (A2/1) P45105M

Abendkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen aus ca. 150-200 Unterrichtseinheiten Deutschunterricht (A1) geeignet. Im Kurs werden die grundlegende Grammatik und der Wortschatz Schritt für Schritt ausgebaut. Sie lernen, sich routinmäßig in mündlichen und schriftlichen Situationen zu vertrauten Themen zu verständigen. Lernziel ist das Kompetenzniveau A2.1 (erste Hälfte A2) des Europäischen Referenzrahmens. Im Anschluss kann ein Deutschkurs A2.2 besucht werden, um an der Deutschprüfung A2 (Telc) teilzunehmen. Das Lehrwerk wird mit der Anmeldung bekannt gegeben.

Terminhinweis: Kurstage Mo., Mi.

Termin: Mo. 28.06.-06.10.21 17:30 - 19:45 Uhr, 30x

Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, RN05

Gebühr: 293,- €

Deutsch Intensivkurs (B1/1-B1/2) P45106M

Kompaktkurs am Vormittag für sprachlerngewohnte Teilnehmende

Dieser Kurs eignet sich für sprachlerngewohnte Teilnehmende, die über grundlegende Vorkenntnisse verfügen (A2). Sie lernen, sich über vertraute Dinge des alltäglichen Lebens auf Deutsch mündlich und schriftlich selbstständig zu äußern. Am Ende können Sie Kerninhalte von Zeitungsartikeln und längeren Texten verstehen sowie eigene Texte wie z.B. Briefe oder einen Lebenslauf schreiben. Ziel ist das Niveau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Am Ende besteht die Möglichkeit, die B1 Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (Telc) abzulegen. Das Lehrwerk wird mit der Anmeldung bekannt gegeben. Teilnahme mit Einstufungstest, vorgelegtem Zertifikat (A2) oder mit Teilnahmebescheinigung Kurs A2 empfohlen.

Terminhinweis: Kurstage Mo,Di,Mi,Do,Fr

Termin: Mo. 16.08.-08.10.21 08:30 - 12:45 Uhr, 40x

Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, R105

Gebühr: 554,- €

Deutsch Intensivkurs (B2/1-B2/2) P45109M
Kompaktkurs am Vormittag für sprachlerngewohnte Teilnehmende

Dieser Kurs eignet sich für sprachlerngewohnte Fortgeschrittene, die bereits das Sprachniveau B1 abgeschlossen haben. Ziel ist es, die Ausdrucksmöglichkeiten im Mündlichen und im Schriftlichen zu konkreten sowie abstrakten Themen intensiv zu erweitern. Am Ende können lange und komplexe Texte jeder Art, auch mit komplizierten grammatischen Strukturen, verstanden werden und Gespräche mit Muttersprachlern fließend geführt werden. Zielniveau ist B2 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Dieser Kurs kann mit der Prüfung Deutsch B2 (Telc) abgeschlossen werden. Das Lehrwerk wird mit der Anmeldung bekannt gegeben. Teilnahme mit Einstufungstest, vorgelegtem Zertifikat (B1) oder Teilnahmebescheinigung Kurs B1 empfohlen.

Terminhinweis: Kurstage Mo,Di,Mi,Do,Fr

Termin: Mo. 16.08.-08.10.21 08:30 - 12:45 Uhr, 40x

Ort: Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, R101

Gebühr: 554,- €

Deutsch am Abend (C1/2) P45113M
Abendkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Teilnehmende mit umfassenden fortgeschrittenen Kenntnissen (abgeschlossenes B2). Lernziel ist, sich klar strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten im gesellschaftlichen und beruflichen Leben schriftlich und mündlich zu äußern und mit anderen zu interagieren. Im schriftlichen Bereich werden dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen angewendet. Anhand bewährter Lehrmaterialien werden alle Sprachfertigkeiten (Lesen-Hören-Sprechen-Schreiben) in ungewohnter Lernatmosphäre vermittelt. Dieser Kurs hat das Zielniveau C1.2 (zweite Hälfte C1) des Europäischen Referenzrahmens. Im Anschluss kann an der Deutschprüfung Zertifikat Deutsch C1 Hochschule (Telc) teilgenommen werden. Es entstehen zusätzliche Kosten. Das Lehrwerk wird mit der Anmeldung bekannt gegeben. Teilnahme mit Einstufungstest, vorgelegtem Zertifikat (B2) oder Teilnahmebescheinigung Kurs B2 dringend empfohlen.

Terminhinweis: Kurstage Mo,Mi

Termin: Mo. 28.06.-22.11.21 17:30 - 19:45 Uhr, 30x

Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 114

Gebühr: 293,- €

Berufliche Bildung | EDV



EDV

PC-Einstieg mit Windows 10 und Office 2016 P50101N

Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist und kennen seine grundlegenden Eigenschaften. Sie können Tastatur und Maus bedienen sowie die BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden sowie Daten organisieren. Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können. Der Kurs richtet sich im Lerntempo nach Ihren Bedürfnissen.

Termin: Di. 13.07.-31.08.21

09:30 - 12:00 Uhr, 8x

Ort: Sarstedt, VHS Sarstedt., Wellweg 39, OG, Raum 11, EDV

Gebühr: 111,50 €

PC-Einstieg – halbtags mit Windows 10 – ein BU in Teilzeit P50182M

Termin: Mo. 26.07.-30.07.21

08:00 - 11:30 Uhr, 5x

Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 214

Gebühr: 121,- €

Windows 10 – Grundlagen für persönliche Einstellungen P50209M

Termin: Di. 17.08.-26.08.21

09:00 - 12:30 Uhr, 4x

dienstags und donnerstags

Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 103

Gebühr: 73,50 €

Textverarbeitung mit Word 2016 – Einstieg Tages-Intensiv-Kurs P50310M

Termin: Mi. 07.07.21

08:00 – 15:00 Uhr, 1x

Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum

Gebühr: 49,50 €

Textverarbeitung mit Word 2016 – Aufbau Tages-Intensiv-Kurs P50311M

Termin: Mi. 14.07.2021

08:00 - 15:00 Uhr, 1x

Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 103

Gebühr: 49,50 €

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 P50402S

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Termin: Mo. 02.08.-30.08.21

18:00 - 21:00 Uhr, 5x

Ort: Alfeld, VHS Alfeld, Antonianger 6, EDV-Raum

Gebühr: 108,50 €

Tabellenkalkulation mit Excel – Einstieg Tages-Intensiv-Kurs P50411M

Termin: Mo. 02.08.21

08:00 - 15:00 Uhr, 1x

Ort: Virtueller Lernort

Gebühr: 49,50 €



Bildbearbeitung mit Photoshop Elements **P50904S**

Dieser Kurs bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die Arbeit mit Photoshop. Anhand von konkreten Übungen lernen Sie die Bildbearbeitung mit Photoshop kennen. Sie retuschieren Fotos und lernen BildMo.en mithilfe der Ebenenfunktionen zu erstellen. Die Vermittlung von Kenntnissen für den Umgang mit Auswahlwerkzeugen, Farbkorrekturen und -verfremdungen, das Freistellen von Objekten sowie die Theorie über Pixelmaße und Auflösung runden das Seminar ab. Vorausgesetzt werden der sichere Umgang mit Windows und mind. einer Anwendung, z. B. Word.

Termin: Fr. 09.07.-23.07.21 18:00 - 21:00 Uhr, 3x
Ort: Alfeld, VHS Alfeld, Antonianger 6, EDV-Raum
Gebühr: 69,50 €

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements **P50905M**

Termin: Fr. 30.07.-13.08.21 18:00 - 21:15 Uhr, 3x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 103
Gebühr: 69,50 €

Outlook für den privaten Gebrauch **P51122M**

Termin: Mo. 05.07.-19.07.21 18:00 - 20:15 Uhr, 3x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 103
Gebühr: 48,50 €

BERUFLICHE BILDUNG

Yogalehrer/-in - Qualifizierung - Hybrid-Kurs - Infoveranstaltung zum Lehrgang **P56201M**

Yoga, die uralte Philosophie und Gesundheitslehre aus Indien umfasst zahlreiche körperliche und geistige Übungen zur Gesunderhaltung, Sammlung, Konzentration und Meditation. Das Wissen über die heilsame Wirkung auf Körper und Geist zieht immer mehr Menschen in die Yogapraxis. So braucht es Yoga Lehrende, die in der Kenntnis der Yogalehre, sich der Tradition verpflichtet fühlen, diese authentisch weiter zu geben. Die Ausbildung dient auch der Vertiefung des eigenen Yoga-Weges und der Persönlichkeitsentwicklung.

Inhalte der Yoga-Ausbildung:

- Grundlagen der Philosophie (Urpung und Geschichte)
- Samkhya, Veden, Vedanta, Upanishaden, Bagavadgita exemplarisch
- Yoga Sutras des Patanjali ausführlich und Leitthema
- Asanas, Pranayama, Meditation
- Bandhas, Mudras, Mantras
- Kriyas (Reinigungstechniken)
- Entspannungsverfahren, Yoga Nidra
- Yogische Ernährung
- Methodik/Didaktik, Unterrichtsgestaltung
- Supervision
- Anatomie und Physiologie in Bezug zu den Yoga Asanas - Indikationen und Kontraindikationen
- Yoga-Wege und Yogastile
- Das Energiesystem des Yoga, Chakras und Nadis

Grundlage und Leitfaden der gesamten Ausbildung ist der klassische Yoga:

Kenntnis und Verständnis der Psychologie und Ethik des Patanjali in Beziehung zu westlicher und moderner Lebensweise, Spiritualität im Alltag, Achtsamkeit, Bewusstsein.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung in der Yogapraxis und regelmäßige Teilnahme an einem Yoga Kurs.

Ansprechpartnerin: Edda Klukkert 05121-9361 461
Unterrichtszeiten: ca. einmal pro Monat am Wochenende plus ggf. ein Bildungsurlaub
Basismodul: 2.850,00 € für 300 UE
Aufbaumodul: 2.017,00 € für 200 UE
Prüfungsgebühr: 150,00 €

Mit 500 UE entspricht die Ausbildung den Anforderungen für die Erstattung durch Ersatzkrankenkassen.

Nutzen Sie die Bildungsprämie (50% der Kursgebühr) und lassen Sie sich von uns beraten, Imke Bachmann, Tel.: 05121 9361 253

Termin: Freitag 25.06.2021-25.06.2021 18:00 - 19:00 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 115
Gebühr: geb.frei

Resilienz - innere Stärke wachsen lassen **P56301M**

Resilienz steht für die Kraft, Belastungen und Krisen gut zu bewältigen und an widrigen Umständen sogar zu wachsen. Dies erfordert bestimmte Einstellungen und Fähigkeiten, die jede/r erlernen kann - und die in unserer Leistungs-Gesellschaft mit hohen Anforderungen und Ungewissheit eine hilfreiche Unterstützung bieten. So aktivieren Sie ungenutzte Kraft-Ressourcen und bauen Ihre Stress-Schutzfaktoren nachhaltig aus. Wer dies bei „schönem Wetter“ erlernt, dem stehen die Kräfte auch in „stürmischen Zeiten“ zur Verfügung.

Termin: Do. 01.07.21 08:30 - 15:30 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 201
Gebühr: 75,50 €

Persönliche Weiterentwicklung im Beruf mit NLP ein BU in Teilzeit **P58282M**

Das Kürzel NLP steht für Neuro-Linguistisches Programmieren und beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von Denken (Neuro), Sprache (Linguistik) und den Mustern (Programmen), die sich durch das Zusammenspiel entwickeln. NLP ist ein Werkzeugkasten voller lösungsorientierter Kommunikations-Methoden. NLP-Techniken ermöglichen Ihnen, sich und andere besser zu verstehen, eindeutiger mit Kunden/-innen, Kollegen/-innen und Vorgesetzten zu kommunizieren und so vertrauensvollere Arbeitsbeziehungen herzustellen. Darüber hinaus kann NLP Sie dabei unterstützen sich selbst besser zu motivieren, Ihre Ziele schneller zu erreichen und zum Abbau von Stress beitragen.

Termin: Mo. 05.07.-09.07.21 09:00 - 13:00 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 202
Gebühr: 190,50 €



Rhetorische Finessen – Entwaffnende Kommunikation für Erziehende und Pädagogen – Bildungsurlaub P72500M

In diesem Bildungsurlaub für Erziehende, Pädagogen sowie Lehrende wird praktisch vermittelt, wie man gegenüber „sprachlichem Angriffen“, z. B. von Eltern, professionell und souverän reagieren kann. Schließlich ist es im Arbeitsalltag ungemein wichtig, souverän zu bleiben, Form und Höflichkeit zu wahren und gleichwohl sich nichts gefallen zu lassen. Deshalb vermittelt dieses Seminar, wie eskalierende Kommunikation rechtzeitig erkannt wird, um sie gekonnt „zu entwaffnen.“ In vielen praktischen Übungen wird dazu die Wahrnehmung geschärft sowie gehörte Aussagen mit dem klassischen Perspektivwechsel überprüft.
Termin: Mo. 02.08.-06.08.21 09:00 - 16:30 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 324
Gebühr: 295,50 €

Wie Erziehende und Pädagogen ihre Redeangst besiegen P72501M und kommunikativ überzeugen? – Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen und üben Erziehende, pädagogisches Fachpersonal und Lehrende mit Lampenfieber (nutzbringend) umzugehen. Dazu werden Tipps und Hilfestellungen geboten, um generell souveräner, gelassener und überzeugender aufzutreten sowie Redeangst oder Redehemmungen leichter abzubauen. Zudem werden viele nützliche Vorgehensweisen vermittelt, um freier, charmanter der auch launiger, unterhaltsamer zu sprechen. Geübt wird ebenfalls der Einsatz von Körpersprache und Stimme, denn nur maximal 25% von gesprochenen Worten kommen tatsächlich beim Zuhörer an. Dieser Bildungsurlaub verfeinert maßgeblich die Redekunst. Neben vielen spannenden und praktischen Anwendungsbeispielen, wechseln sich theoretische Inhalte mit zahlreichen Übungen und Gesprächen ab. Gerne können eigenen „Fälle“ und Wünsche der Teilnehmenden mit einbezogen werden.
Termin: Mo. 26.07.-30.07.21 09:00 - 16:30 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 324
Gebühr: 295,50 €

Ordnung schaffen in Beruf, Business und im Alltag P77209M für Lehrende und Pädagogen – Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erfahren Lehrende, Erziehende und pädagogische Fachkräfte Methoden, Anregungen, Möglichkeiten sowie Tipps und Tricks dazu, den Arbeitsplatz, das Büro oder Arbeitszimmer, den PC und vieles mehr aufzuräumen und Abläufe oder Ordnungssysteme zu vereinfachen. Dazu werden neue Ordnungssysteme sowie Methoden zum Aufräumen und Entsorgen von überflüssigen Dingen praktisch vorgestellt. Außerdem werden innere und äußere Blockaden besprochen, so dass neue Ressourcen erhalten werden, um nutzbringende Ordnung entstehen zu lassen. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, zu erkennen, wo sich Ballast angehäuft hat, um dann eine neue Ordnung zu schaffen, die es ermöglicht, glücklich, befreit und erfüllt das Leben zu gestalten.
Termin: Mo. 19.07.-23.07.21 09:00 - 16:30 Uhr, 5x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 324
Gebühr: 295,50 €

Die Bildungsurlaube sind als Präsenzkurse konzipiert, können aber je nach Situation auch als Hybrid- oder Onlinekurse durchgeführt werden!



Schnitzführerschein Level I – Sicheres Schnitzen leicht gemacht! – Für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren P81604O

Termin: Sa. 19.06.21 10:00 - 17:00 Uhr, 1x
Ort: Bad Salzdetfurth, Wildesheim 2
Gebühr: 48,- €

Den Weg nach Hause finden mit Sonne, Moos und Sternen? – Für junge Wildnisfreunde ab 6 Jahren P81605O

Termin: Sa. 03.07.21 10:00 - 17:00 Uhr, 1x
Ort: Bad Salzdetfurth, Wildesheim 2
Gebühr: 49,- €

Du kannst mehr als Du denkst! 24 Stunden Survival-Kurs im Wald - Für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren P81606O

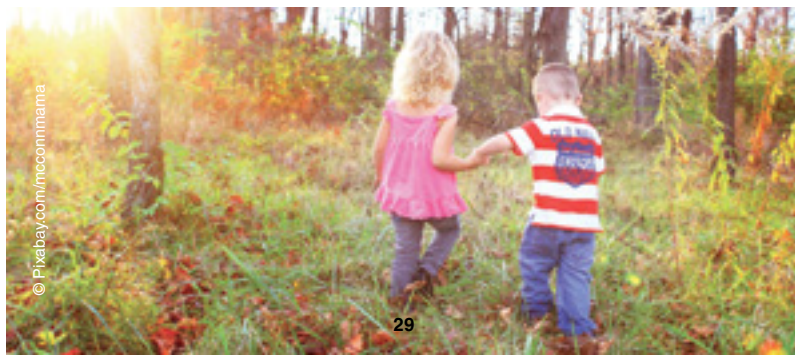
(Sa, 28.08., 09:00-So, 29.08., 09:00 Uhr (einschließlich Übernachtung).
Packliste: Schlafsack, Isomatte, Taschenlampe, ggf. eigenes Messer, warme und wetterfeste Kleidung, Regenjacke/Poncho. Bitte eigenes Proviant und Getränke mitbringen. Treffpunkt: Schotterparkplatz rechts vor dem Wald.
Termin: Sa. 28.08.-29.08.21, Uhrzeit (siehe Terminhinweis), 2x
Terminhinweis: Sa, 28.08., 09:00-21:45 Uhr – So, 29.08., 06:45-09:00 Uhr (einschließlich Übernachtung).
Ort: Bad Salzdetfurth, Wildesheim 2
Gebühr: 89,- €

Du kannst mehr als Du denkst! 24 Stunden Survival-Kurs im Wald - Für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren P81607O

Termin: Sa. 11.09.-12.09.21, Uhrzeit (Siehe Terminhinweis), 2x
Terminhinweis: Sa, 11.09., 09:00-21:45 Uhr – So, 12.09., 06:45-09:00 Uhr (einschließlich Übernachtung).
Ort: Bad Salzdetfurth, Wildesheim 2
Gebühr: 89,- €

Wilde Mädchen – Sommerferienkurs Selbstbehauptungskurs für Mädchen zwischen 6-11 Jahren P81609M

Ältere und wettergerechte Kleidung ist vom Vorteil. Bitte Getränke und etwas Proviant mitbringen. Parkmöglichkeit im Karenweg.
Termin: Sa. 31.07.-01.08.21 09:00 - 16:00 Uhr, 2x
Ort: Hildesheim, Wildesheim
Gebühr: 59,- €



Feuerführerschein Level I auf einem Naturgelände P81611O
Sommerferienkurs – Naturgewalt beherrschen – Ich weiß nun, wie man Feuer macht! – für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren

Termin: Do. 05.08.21 09:00 - 16:00 Uhr, 1x
Ort: Bad Salzdettfurth, Wildesheim 2
Gebühr: 38,- €

Waldwerkstatt auf einem Naturgelände P81612O
Für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren

Termin: Sa. 04.09.21 10:00 - 17:00 Uhr, 1x
Ort: Bad Salzdettfurth, Wildesheim 2
Gebühr: 49,- €

Trickfilm-Werkstatt – Trickfilmkurs P82120M
für Kinder und Jugendliche von 8-12 Jahren

In Kooperation mit der Kunstschule Hildesheim e.V.
Termin: Fr. 25.06.-16.07.21 17:00 - 18:30 Uhr, 4x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 003
Gebühr: 39,- €

Cajon für Eltern und Kinder ab 7 Jahren P82201N
Einstieg in die Welt von Trommeln und Rhythmus

Die Kursgebühr pro Eltern-Kind Paar beträgt 50,- €, jedes weitere Kind kostet 20,- €, jeder weitere Erw. 30,- € (bei Anmeldung bitte immer den/die Namen des Kindes/der Kinder angeben). Ein eigenes Instrument darf mitgebracht werden - ansonsten wird ein „PappCajon“ (www.PappCajon.com) gestellt und kann im Anschluss zum Sonderpreis von 16,90 € erworben werden.
Termin: Sa. 10.07.21 10:00 - 13:30 Uhr, 1x
Ort: VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Raum 01, Gesundheitsraum 1
Gebühr: 50,- €

Cajon für Eltern und Kinder ab 7 Jahren P82202M
Einstieg in die Welt von Trommeln und Rhythmus

Termin: Sa. 28.08.21 10:00 - 13:30 Uhr, 1x
Ort: Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 108
Gebühr: 50,- €

Die Kinderkurse sind coronagerecht. Weitere Informationen und ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hildesheim.de

Ältere und wettergerechte Kleidung ist von Vorteil. Bitte Proviant und Getränke mitbringen. Im Preis sind Materialkosten enthalten.
Treffpunkt und Abholung der Kinder:

Bei Kursen in Bad Salzdettfurth: Wildesheim 2, Auf dem Rhoden 1, 31162 Bad Salzdettfurth (auch fürs Navi), Treffpunkt: Schotterparkplatz gegenüber der BBS Versicherungskanzlei

Bei Kursen in Hildesheim: Wildesheim, Goslarsche Landstraße 78, 31135 Hildesheim, Parkmöglichkeit im Karrenweg

DATENSCHUTZ

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hildesheim.de.

Mit einer Anmeldung zu unserem Kurs erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unsere Datenschutzbestimmungen zu.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hildesheim gGmbH. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Hildesheim gGmbH finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.vhs-hildesheim.de/agb/>
Mit einer Kursanmeldung akzeptieren Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

IMPRESSUM

Volkshochschule Hildesheim gGmbH
Dr. Margitta Rudolph
Pfaffenstieg 4–5
31134 Hildesheim

Tel.: 05121 9361-100
Fax: 05121 9361-109
E-Mail: info@vhs-hildesheim.de
Internet: www.vhs-hildesheim.de

Inhaltlich verantwortlich: Dr. Margitta Rudolph

Registergericht: Amtsgericht Hildesheim - Registernummer: HRB 3664

Bildnachweis:
Fotos: © L. Liebenau, © Pixabay.com
Titelbild: © iStock.com

Das Kursangebot der
VHS finden Sie stets aktuell
im Internet unter

www.vhs-hildesheim.de



© Pixabay.com/Nerivill

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