

Semesterthema

HALT

Frühling/Sommer 2024



HALT

In einer schnelllebigen und sich ständig verändernden Welt ist es wichtig, einen festen **HALT** zu finden. An unserer Volkshochschule möchten wir Ihnen genau diesen **HALT** bieten. Unser breit gefächertes Kursangebot ermöglicht es Ihnen, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, neue Fähigkeiten zu erlernen und Ihr Wissen zu erweitern. Egal, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern, einen kreativen Ausdruck finden, sich fit halten oder sich weiterbilden möchten – bei uns finden Sie den passenden Kurs,

der Ihnen den nötigen **HALT** gibt, um Ihre Ziele zu verwirklichen. Wir laden Sie herzlich ein, sich von unserem breiten Kursangebot inspirieren zu lassen und Ihren persönlichen **HALT** bei uns zu finden. Egal, ob Sie eine neue Leidenschaft entdecken, Ihre beruflichen Chancen verbessern oder einfach nur Ihre Neugierde stillen möchten – die Volkshochschule Hildesheim ist der Ort, an dem Sie Ihren **HALT** finden und Ihre Potenziale entfalten können. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen!

Zusammen**HALT**

Semester- thema

Weitere Informationen
erhalten Sie im
jeweiligen Programmbereich
oder unter
Tel.: 05121 9361-111




*Dr. Alexey Ponomarev
und Martin Förster*



MENSCH & GESELLSCHAFT

RückHALT


Widersprechen für Demokratie – ein Kommunikationstraining

W13020M · Hildesheim · Sa, 17.02.24 · 1x · 10:00–16:00 · geb.frei 

W13021S · Alfeld · Sa, 16.03.24 · 1x · 10:00–16:00 · geb.frei

W13022N · Sarstedt · Sa, 20.04.24 · 1x · 10:00–16:00 · geb.frei

Wie kann ich mich politisch einmischen?

W13023M · Hildesheim · Sa, 13.04.–20.04.24 · 2x · 10:30–15:15 · 54,- € 


Antisemitismus und Islamkritik

W13008S · Alfeld · Do, 30.05.24 · 1x · 19:00–21:15 · 9,- €

Meinungsfreiheit und Religionsfreiheit



W13009M · Hildesheim · Di, 23.04.24 · 1x · 19:00–21:15 · 9,- €

Mehr Ordnung für dein Zuhause: Aufräumen mit Marcel Niemeier



W16102D · Virtueller Lernort · Mi, 10.04.24 · 1x · 18:00–21:00 · 38,- € 

RückHALT: Mein Hund & Ich

Dogdance – viel mehr als ein Hundesport!

W16510D · Virtueller Lernort · Do, 16.05.24 · 1x · 19:00–21:00 · 36,- €  

Hundefreundschaften finden: reaktive und aggressive Hunde wieder verkuppeln

W16511D · Virtueller Lernort · Do, 18.04.24 · 1x · 19:00–21:00 · 36,- €  

Loui und Mathilde Pernot

MEIN HUND UND ICH – ONLINE-KURSE ZUM SELBSTSTUDIUM

(Aufzeichnung von vergangenen Seminaren)

Der reaktive Hund – von Anja Meier

W16500D · 30,- €

Konzepte lernen – von Michaela Artwohl

W16501D · 30,- €

Schlagfertigkeit für Hundebesitzer*innen – von Dagmar Spillner

W16503D · 30,- €

So setzt du richtig Grenzen – von Anja Petrick

W16504D · 30,- €

Kreatives Alltagstraining – von Michaela Artwohl

W16505D · 30,- €

Leben mit einem dementen Hund – von Inka Burow

W16507D · 30,- €

Nasensarbeit – von Michaela Artwohl

W16524D · 30,- €

Rückruf – von Cornelia Harms

W16530D · 30,- €



Widersprechen für Demokratie

Ein Kommunikationstraining zum Umgang mit Diskriminierung. Ausgrenzende und abwertende Einstellungen begegnen uns in beruflichen wie in privaten Situationen. Der Workshop möchte Raum für den Erfahrungsaustausch geben und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Durchgeführt von „Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.“, gefördert durch „Demokratie leben!“

W13022N · Sarstedt · Eva Delbos, Vanessa Buntbroich · 1x · Sa, 20.04.24 · 10:00–16:00 · geb.frei

RückHALT



KULTUR & GESTALTEN

Kleidertausch –
Sarstedt

W20002N · Sarstedt · Sa, 16.03.24 · 1x ·
13:00–18:00 · 1,50€ Eintritt

Kleidertausch –
Alfeld

W20003S · Alfeld · Sa, 15.06.24 · 1x ·
13:00–18:00 · 1,50€ Eintritt

Kreatives Resilienztraining –
Schatzkiste der
eigenen Kraft

W25456M · Hildesheim · Fr, 26.04.–
24.05.24 · 4x · 18:30–20:30 · 62,10 €

Erntekorb flechten –
Altes Handwerk
neu gedacht!

W26604S · Alfeld · Sa, 04.05.24 · 1x ·
10:00–18:00 · 91,- € (Inkl. Materialkosten)

Lichtobjekte Filzen



W27238S · Alfeld · Sa, 09.03.24 · 1x ·
10:00–14:00 · 32,- € (zzgl. Material)

Das Programm für das Kellerkino
finden Sie unter
www.kellerkino-hildesheim.de

GESUNDHEIT

Gemeinsam RückHALT
geben

INFO: Laufender Einstieg
ist generell möglich

Yoga für Schwangere

W31158S · Alfeld · Di, 02.04.–30.04.24 ·
5x · 15:30–16:30 · 47,10 €

Hatha Yoga bei depressiver
Stimmung und Depression

W31280N · Harsum · Mi, 21.02.–12.06.24 ·
14x · 17:00–18:30 · 161,- €


Klangmeditation
zur Entspannung

Dem Klang in die Stille folgen
W31612M · Hildesheim · Do, 04.04.–
25.04.24 · 4x · 17:45–19:15 · 59,- €

Entspannung mit Klang
und Meditation

Neue Kraft durch Klangmeditation
W31613M · Hildesheim · Do, 16.05.–
13.06.24 · 5x · 17:45–19:15 · 69,50 €

Achtsamkeit statt Multitasking

Wo immer du bist, sei ganz dort.
– Eckhard Tolle 
W31631M · Bockenem · Sa, 20.04.24 · 1x ·
10:00–16:00 · 50,70 €

W31632M · Bockenem · Sa, 01.06.24 · 1x ·
10:00–16:00 · 61,70 € €

Progressive Muskelentspannung
nach Dr. Jacobson

W31409M · Hildesheim · Mo, 22.04.–
17.06.24 · 8x · 10:15–11:45 · 138,50 €

Meditation für mehr Verbun-
denheit

angeleitete Meditation in der Gruppe
für Menschen auf der Suche nach ih-
rem inneren Wesenskern

W31603M · Hildesheim · Fr, 05.04.–
14.06.24 · 10x · 17:00–18:30 · 68,- €

Klangmeditation
zur Entspannung

Dem Klang in die Stille folgen
W31617N · Sarstedt · Fr, 17.05.–14.06.24 ·
5x · 17:00–18:30 · 69,50 €

Stress ist Ihre Entscheidung.
Wenn Sie etwas haben wollen,
müssen Sie sich
anders entscheiden

W31634M · Bockenem · Sa, 25.05.24 · 1x
· 10:00–16:00 · 61,70 €

W31635M · Bockenem · Sa, 27.07.24 ·
1x · 10:00–16:00 · 61,70 €

Raus aus dem Stress –
hin zur Work Life Balance

W31914S · Alfeld · Mo, 15.04.–19.04.24 ·
5x · 08:00–16:00 · 241,- €

Mobility & Stretch

W32401M · Hildesheim · Mo, 08.04.–
03.06.24 · 8x · 18:00–19:00 · 65,10 €

Full-Bodyworkout
meets Flexibilität

Ganzkörpertraining

W32403M · Hildesheim ·
Mo, 08.04.–03.06.24 · 8x ·
19:05–20:05 · 65,10 €

RückHALT



Maria Dasdan
und Indra Schiller

Die Anmeldung ist ab sofort möglich: anmeldung@vhs-hildesheim.de

Immunabwehr für mein Kind

W36117N · Sarstedt · Di, 07.05.24 · 1x · 18:00–21:00 · 30,- € + LU **NEU**

Glutenfrei backen

W36114N · Sarstedt · Do, 11.04.24 · 1x · 18:00–21:00 · 32,- € + LU **NEU**

Zuckerarm backen

W36112N · Sarstedt · Do, 15.02.24 · 1x · 18:00–21:00 · 32,- € + LU **NEU**

Vortrag: Vorratshaltung – was kommt in die Vorratskammer?

W361710 · Bad Salzdetfurth · Di, 09.04.24 · 1x · 19:00–21:00 · 28,10 € **NEU**

ELTERNSCHULE

HALT für Eltern und Kind

Beckenboden meets Core mit Kind

W38578M · Hildesheim · Fr, 26.04.–07.06.24 · 6x · 10:00–10:45 · 75,- €

BabyMassage

W38619M · Hildesheim · Di, 02.04.–23.04.24 · 4x · 10:30–11:45 · 55,- €

W38620M · Hildesheim · Di, 28.05.–18.06.24 · 4x · 10:30–11:45 · 55,- €

Wochenbett Workshop

W38539M · Hildesheim · Sa, 08.06.24 · 1x · 10:00–16:30 · 60,- €

Erste Hilfe am Kind

W38424N · Sarstedt · Mo, 15.04.24 · 1x · 08:30–16:30 · 77,- €

Schnelle Hilfe am Kind

W38426M · Hildesheim · Sa, 06.04.24 · 1x · 10:00–15:00 · 60,- €

W38427M · Hildesheim · Sa, 01.06.24 · 1x · 10:00–15:00 · 60,- €

SPRACHEN

ErHALTe deine Sprachkenntnisse

Leichtes English A1 für den Wiedereinstieg

mit leichten Vorkenntnissen

W40023M · Hildesheim · Do, 09.04.–11.06.24 · 10x · 11:00–12:30 · 97,- €

W40024N · Sarstedt · Di, 09.04.–11.06.24 · 10x · 18:00–19:30 · 97,- €

W40025S · Alfeld · Mo, 08.04.–17.06.24 · 10x · 18:30–20:00 · 97,- €

Let's have an English Breakfast

Englisch A1 mit Grundkenntnissen


W40026M · Hildesheim · Sa, 25.05.24 · 1x · 10:00–13:00 · 42,- € + 12,- € Lebensmittelumlage **WE NEU**

English Tea Time in Sarstedt


Englisch A1 mit Grundkenntnissen

W40028N · Sarstedt · Sa, 04.05.24 · 1x · 10:00–12:00 · 37,40 € + 8,- € Lebensmittelumlage **WE NEU**

Refresher Course A2 – Intensivwoche

W40119M · Hildesheim · Mo, 18.03.–22.03.24 · 5x · 08:15–16:00 · 186,- € 


Refresher Course A2,2 – Intensivwoche

W40120M · Hildesheim · Mo, 25.03.–28.03.24 · 4x · 08:15–16:00 · 166,50 € 


Refresher Course A2,1

W40121M · Hildesheim · Do, 11.04.–20.06.24 · 10x · 18:30–20:00 · 97,- €

Refresher Course A2 and Easy Conversation

W40123D · Virtueller Lernort · Mi, 10.04.–19.06.24 · 10x · 18:30–20:00 · 99,- € 

Refresher Course English B1

W40131D · Virtueller Lernort · Mi, 10.04.–19.06.24 · 10x · 18:00–19:30 · 99,- € 

Erntekorb flechten **WE NEU** Altes Handwerk neu gedacht!

Treten Sie ein in den Workshop, in dem wir das Flechten eines Erntekorbs als moderne Wiederbelebung eines traditionellen Handwerks feiern! Machen Sie es sich bequem und lassen Sie sich von unserer Anleitung durch die kreative Gestaltung führen. Das Material für Ihren einzigartigen Erntekorb ist bereits in der Gebühr enthalten. Tauchen Sie ein in den Trend und gestalten Sie gemeinsam mit uns nicht nur ein praktisches Utensil, sondern auch ein charmantes Geschenk!

W26604S · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Bernd Riechel · 1x · Sa, 04.05.24 · 10:00–18:00 · 91,- € (Inkl. Material)



Yoga für Schwangere – Prenatal Yoga

Yoga in der Schwangerschaft bietet eine Auszeit vom stressigen Alltag, lässt Sie diese Zeit besonders genießen und fördert die Verbindung zu Ihrem Baby!

Prenatal Yoga kann die typischen Schwangerschaftsbeschwerden lindern. Das Üben der bewussten Atmung verbunden mit Körperübungen baut Stress und innere Anspannung ab, lässt den Körper zur Ruhe kommen und dient damit der mentalen und körperlichen Vorbereitung auf die Geburt. Yoga in der Schwangerschaft entspannt nicht nur die werdende Mutter sondern überträgt Wohlbefinden und Gefühle der Geborgenheit auf das Baby. Yoga für Schwangere ist in allen Phasen der Schwangerschaft möglich.

W31158S · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Nicole Fröhlich · 5x · Di, 02.04.–30.04.24 · 15:30–16:30 · 47,10 €

**Refresher Course English B1 and Easy Conversation** 

W40133D · Virtueller Lernort · Mi, 21.02.*–
29.05.24 · 12x · 18:30–20:00 · 120,– €

Spanisch A1 Express für Wiedereinsteiger*innen 

W40345D · Virtueller Lernort · Di, 20.02.*–
07.05.24 · 10x · 08:30–10:00 · 99,– €


Spanisch A2 zum Auffrischen

W40360M · Hildesheim · Di, 13.02.*–
30.04.24 · 10x · 10:00–12:15 · 141,– €

Französisch A2 zum Auffrischen

W40555M · Hildesheim · Di, 09.04.–
18.06.24 · 10x · 18:30–20:00 · 97,– €

Französisch A2 zum Auffrischen – Intensivwoche, halbtags 


W40559M · Hildesheim · Mo, 12.08.–
16.08.24 · 5x · 09:00–12:15 · 104,– € 


ErHALT der regionalen Sprache**Platt kompakt** 

Plattdeutsch für Interessierte
ohne Vorkenntnisse

W40911D · Virtueller Lernort · Mo, 08.04.–
22.04.24 · 3x · 18:30–20:00 · 37,– €

BERUF · DIGITALISIERUNG**Kontakt HALTen****Teamarbeit mit MS TEAMS**


W51130D · Virtueller Lernort · Mo, 03.06.–
04.06.24 · 2x · 17:30–20:00 · 67,– € 

W51131M · Hildesheim · Sa, 15.06.24 ·
1x · 09:00–14:00 · 67,– € 

mitHALTen – vhsQuickSteps

In Kooperation mit der VHS Cuxhaven

Microsoft Outlook in der Unternehmenskommunikation

Modul I: Ordner, Notizen,
Verknüpfungen und E-Mails 

W54110D · Virtueller Lernort · Di, 09.04.–
11.04.24 · 2x · 10:30–12:00 · 38,– €

Microsoft Outlook im Zeit- und Aufgabenmanagement

Modul II: Organisation
von Terminen und Vorhaben 

W54111D · Virtueller Lernort · Di, 23.04.–
25.04.24 · 2x · 10:30–12:00 · 38,– €

Microsoft Outlook in der Kontaktorganisation 

Modul III: Sicherung und Verwaltung
von Kundendaten

W54112D · Virtueller Lernort · Di, 14.05.–
16.05.24 · 2x · 10:30–12:00 · 38,– €

Instagram – Video- und Foto-Sharing 

Know-how“ zum professionellen
Content-Marketing

W54114D · Virtueller Lernort · Di, 11.06.24 ·
1x · 10:30–12:00 · 19,– €

VHS KITA & SCHULE**ZusammenHALTen****Kinder sind wunderbar – Unterstützen statt Erziehen**

Vortrag mit Gespräch für Eltern,
Erziehende und pädagogische Fachkräfte
W72141M · Hildesheim · Mo, 13.05.24 · 1x ·
19:30–21:45 · 47,– €

Traumatisierungen verstehen – traumasensibel handeln

Seminar für pädagogische Fachkräfte
in Kita und Schule
W72148M · Hildesheim · Mi, 10.04.24 · 1x ·
09:00–17:00 · 117,– €

Das letzte Jahr im Kindergarten

Praxisseminar für Erziehende
und pädagogisches Fachpersonal
W72149M · Hildesheim · Fr, 12.04.–
13.04.24 · 2x · 16:00–19:00 · 129,– €

Hauen, Kratzen, Beißen – Herausforderungen im Kita-Alltag

Praxisseminar für Erziehende
und pädagogische Fachkräfte
W72204M · Hildesheim · Di, 25.06.24 · 1x ·
09:00–16:00 · 89,– €

Lernen lernen – Lernbegleitung von Kindern im Grundschulalter 

Digitaler Workshop für Lehrende
und pädagogisches Fachpersonal
W77210D · Virtueller Lernort ·
Do, 16.05.24 · 1x · 15:00–18:00 · 55,– €

**Karin Evecen und
Claudia Langner**

ZusammenHALT

Lernen lernen – Lernbegleitung von Kindern und Jugendlichen (ab 11 Jahren)



Digitaler Workshop für Lehrende
und pädagogisches Fachpersonal
W77211D · Virtueller Lernort ·
Do, 02.05.24 · 1x · 15:00–18:00 · 55,- €

Qualifizierung zum*zur Schulbegleiter*in – Infoveranstaltung



In Kooperation mit vhsConcept
W77283D · Virtueller Lernort ·
Mi, 15.05.24 · 1x · 18:00–20:00 · geb.frei

Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Sekundarstufen I – Infoveranstaltung



In Kooperation mit vhsConcept
W77284D · Virtueller Lernort ·
Do, 13.06.24 · 1x · 18:30–20:00 · geb.frei

Offene Supervision und Fallbesprechung für Schul- und Integrationsbegleitungen

Workshop für Pädagog*innen,
Lehrende und Erziehende
W77288M · Hildesheim · Mi, 29.05.24 · 1x ·
16:15–19:00 · 67,- €

Raus aus Krampf & Kampf! Achtsamer Selbstausdruck im Schulalltag

NEU

Für Pädagog*innen
W77289M · Hildesheim · Do, 25.04.24 · 1x ·
18:00–21:00 · 77,- €

JUNGE VHS

Auf kleinen Füßen durch die Altstadt

Stadtführung für Eltern und/oder Groß-
eltern mit Kindern (ab 5 Jahren)
W81101M · Hildesheim · Fr, 19.04.24 · 1x ·
15:00–17:15 · 23,- €

SPRACHEN LERNEN MIT SPASS

Sprache geht durch den Magen – Italienisch kochen und sprechen

NEU

(7 bis 11 Jahre)
W84002M · Hildesheim · Do, 16.05.–
17.05.24 · 2x · 15:00–18:00 · 54,- €

**Werden Sie
Kursleitung
(m/w/d)**

**Gestalten Sie
das bunte Angebot.**

**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Logo of Volkshochschule Hildesheim and a QR code.

Sprache ist kreativ – Französisch spielerisch und kreativ kennenlernen

NEU

(8–10 Jahre)
W84003M · Hildesheim · Mi, 03.04.–
17.04.24 · 3x · 15:30–17:00 · 51,- €

Sprache ist beweglich – „Move English“ Englisch- lernen in Bewegung

(8–15 Jahre)
W84005M · Hildesheim · Mi, 08.05.–
05.06.24 · 5x · 16:00–17:30 · 56,- €

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

Verantwortlich im Sinne des NPresseG: Volkshochschule Hildesheim gGmbH, vertreten durch die Geschäftsführerin Christin Eschmann, Pfaffenstieg 4–5, 31134 Hildesheim, Tel.: 05121 9361-101, E-Mail: info@vhs-hildesheim.de, Fax: 05121 9361-199, Web: www.vhs-hildesheim.de
Registergericht: Amtsgericht Hildesheim – Registernummer: HRB 3664