



## JANUAR

**U50482M Tabellenkalkulation mit Excel**  
Mi–Fr, 24.01.–26.01.24 · Hildesheim · 157,50 €

## FEBRUAR

**U50108M Kombikurs Word und Excel**  
Mo–Fr, 05.02.–09.02.24 · Hildesheim · 179,50 €

**U40319N Spanisch A1,1**  
Mo–Fr, 05.02.–09.02.24 · Sarstedt · 186,– €

**U40359N Spanisch A2,2**  
Mo–Fr, 12.02.–16.02.24 · Sarstedt · 186,– €

## MÄRZ

**W40719M Portugiesisch A1,1**  
Mo–Fr, 04.03.–08.03.24 · Hildesheim · 186,– €

**W31900N Keine Zeit und trotzdem fit und vital – Aufbauseminar**  
Mo–Fr, 04.03.–08.03.24 · 5x · Sarstedt · 291,– €

**W31906M Ist das noch normal? – Psychische Störungen erkennen**  
Mo–Fr, 11.03.–15.03.24 · Hildesheim · 241,– €

★ **W40309M Spanisch A1,1**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 186,– €

**W40029M Englisch A1,2**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 186,– €

**W40119M Refresher Course A2**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 186,– €

★ **W40240M English Conversation Practice B1/B2**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 186,– €

**W40819M Niederländisch A1,1 – ohne Vorkenntnisse**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 104,– €

**W40119M Refresher Course A2**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 186,– €

**W40558M Französisch A2 zum Auffrischen – halbtags**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 95,50 €

**W31913S Schwierige Lebenssituationen meistern – in Beruf und Alltag den eigenen Wandel gestalten**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Alfeld · 241,– €

★ **W40138M English Refresher Course B1**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 194,– €

**W40240M English Conversation Practice B1/B2**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 186,– €

**W40558M Französisch A2 zum Auffrischen – halbtags**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 95,50 €

★ **W40608M Italienisch A1,1**  
Mo–Fr, 18.03.–22.03.24 · Hildesheim · 186,– €

**W31904M Gewaltfreie Kommunikation (GFK) n. Marshall B. Rosenberg**  
Mo–Fr, 25.03.–29.03.24 · Hildesheim · 295,50 €

**W31901N Lösungsorientierter Umgang mit Stress**  
Mo–Fr, 25.03.–29.03.24 · Sarstedt · 224,50 €

**W40120M Refresher Course A2,2**  
Mo–Fr, 25.03.–28.03.24 · Hildesheim · 166,50 €

## APRIL

**W31911M Resilienz stärken für Beruf und Alltag – in Prerow/Darß**  
Mo–Fr, 08.04.–12.04.24 · Extern · 311,– €

**W31912M Lösungsorientierter Umgang mit Stress – auf Spiekerooog**  
Mo–Fr, 08.04.–12.04.24 · Extern · 793,50 €

**W44019M Gebärdensprache 1 – halbtags**  
Mo–Fr, 15.04.–19.04.24 · Hildesheim · 115,50 €

**W31914S Raus aus dem Stress – hin zur Work Life Balance**  
Mo–Fr, 22.04.–26.04.24 · Alfeld · 241,– €

**W31905M Resilienz stärken und Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag – in Prerow/Darß, Ostsee**  
Mo–Fr, 22.04.–26.04.24 · Extern · 307,– €

## MAI

**W40329N Spanisch A1,2 – mit leichten Vorkenntnissen**  
Mo–Fr, 13.05.–17.05.24 · Sarstedt · 186,– €

**W31907N Resilienz stärken und Kenntnisse vertiefen für Beruf und Alltag – für Teilzeitkräfte**  
Mo–Fr, 27.05.–31.05.24 · Sarstedt · 212,– €

## JUNI

**W31902N Keine Zeit und trotzdem fit und vital – Basisseminar**  
Mo–Fr, 10.06.–14.06.24 · Sarstedt · 291,– €

## JULI

**W40316M Spanisch A1,1**  
Mo–Fr, 01.07.–05.07.24 · Hildesheim · 194,– €

**U40609M Italienisch A1,1**  
Mo–Fr, 01.07.–05.07.24 · Hildesheim · 186,– €

**W50182M PC-Einstieg – halbtags mit Windows – in Teilzeit**  
Mo–Fr, 08.07.–12.07.24 · Hildesheim · 126,50 €

## AUGUST

**W40317N Spanisch A1,1 – halbtags**  
Mo–Fr, 05.08.–09.08.24 · Sarstedt · 104,– €

**W40318N Spanisch A1,2 – halbtags**  
Mo–Fr, 12.08.–16.08.24 · Sarstedt · 104,– €

**W31910N Glücklich sein – Wie geht das? – für Teilzeitkräfte**  
Mo–Fr, 12.08.–16.08.24 · Sarstedt · 168,50 €

**U40559M Französisch A2 zum Auffrischen – halbtags**  
Mo–Fr, 12.08.–16.08.24 · Hildesheim · 104,– €

**W31918M Resilienz stärken mit Achtsamkeit und Meditation – in Bad Lauterberg/Harz**  
Mo–Fr, 19.08.–23.08.24 · Extern · 311,– €

## SEPTEMBER

**W31903M Resilienztraining und Achtsamkeit – in Prerow/Darß**  
Mo–Fr, 16.09.–20.09.24 · Extern · 311,– €

## OKTOBER

**W40690M Italienisch in Italien, Bologna (Interessentenliste)**  
Sa–So, 05.10.–13.10.24 · Extern · 1275,– €

**X40390M Español en España, Sevilla (Andalusien)**  
Sa–So, 05.10.–13.10.24 · Extern · 885,– €

**X40118M Refresher Course A2**  
Mo–Fr, 07.10.–11.10.24 · Hildesheim · 194,– €

★ **X40019M Englisch A1,1**  
Mo–Fr, 07.10.–11.10.24 · Hildesheim · 194,– €

**X40557M Französisch A2 zum Auffrischen – halbtags**  
Mo–Fr, 07.10.–11.10.24 · Hildesheim · 104,– €

**X41219M Schwedisch A1,1**  
Mo–Fr, 07.10.–11.10.24 · Hildesheim · 104,– €

**X43119M Arabisch A1,1**  
Mo–Fr, 07.10.–11.10.24 · Hildesheim · 212,– €

**X43319M Japanisch A1**  
Mo–Fr, 07.10.–11.10.24 · Hildesheim · 134,50 €

★ **X40319M Spanisch A1,1**  
Mo–Fr, 07.10.–11.10.24 · Hildesheim · 194,– €

**W31909N Resilienzerhöhung und Stressreduktion für Mitarbeiter\*innen in der Pflege und Betreuung**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Sarstedt · 142,– €

**X40608M Italienisch A1,1**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Hildesheim · 194,– €

**X41119M Dänisch A1,1**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Hildesheim · 104,– €

**X40039M Englisch A1,3**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Hildesheim · 194,– €

**X40139M English Refresher Course B1**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Hildesheim · 194,– €

★ **X40239M English conversation Practice B1/B2**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Hildesheim · 194,– €

**X40329M Spanisch A1,2**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Hildesheim · 194,– €

**X40509M Französisch A1,1**  
Mo–Fr, 14.10.–18.10.24 · Hildesheim · 194,– €



★ mit meditativer  
Mittagspause