



Online- Angebote

Frühjahr/Sommer 2021

INHALT

MENSCH & GESELLSCHAFT	4
KULTUR & GESTALTEN	18
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN	24
ELTERN SCHULE	42
SPRACHEN	44
DEUTSCH	52
EDV · BERUF & KARRIERE	56
KITA & SCHULE	60
DATENSCHUTZ	69
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	69



© Pixabay.com/Alyibel

Erleben Sie Bildung, Beratung und Begegnung über das Internet – ganz einfach von zu Hause.

Freuen Sie sich auf spannende Online-Kurse, viele neue Eindrücke und den Austausch mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Dozentinnen und Dozenten. Auf unserer Homepage finden Sie jetzt eine große Auswahl an Online-Angeboten zu aktuellen Themen. Das Programm wird ständig erweitert. Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist ohne besondere Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können Sie sowohl Ihr mobiles Endgerät (z.B.: Tablet) als auch Ihren Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem nutzen. Sie können sich ab sofort anmelden, Erklärvideos helfen Ihnen bei der Anmeldung und Teilnahme am Kurs.

Für Fragen zur Anmeldung steht Ihnen unsere Hotline Tel.: 05121 9361-111 von Montag bis Freitag in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr zur Verfügung. Sollten Sie **Fragen zur vhs.cloud** haben, beraten wir Sie gern per E-Mail: support@vhs-hildesheim.de oder Tel.: 05121 9361-198 von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 14:00 bis 16:00 Uhr und am Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!

Was ist ein Online-/Hybrid-Kurs?

- 1. Online-Kurs** - Sie lernen bequem von zu Hause.
- 2. Online- und Präsenzphasen** - Sie lernen sowohl zu Hause als auch in unseren Kursräumen.
- 3. Hybrid-Kurs** - Präsenzkurs vor Ort, Sie können sich jederzeit über das Internet von zu Hause zuschalten.

Soweit nicht anders angegeben finden die Online-Kurse in einem virtuellen Raum in unserer geschützten Lernumgebung vhs.cloud oder in Form einer Zoom-Konferenz statt.

Symbolerläuterung



Navigationshilfe: mit Klick zurück zum Inhaltsverzeichnis



Bildungsurlaub



Wochenendseminar



Ferienkurs



Sprachenforum in Kooperation mit der Stiftung Universität Hildesheim und der HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim, Holzminden, Göttingen

www.vhs-hildesheim.de/programm/online-angebote/

Der Programmbereich Mensch – Gesellschaft bietet Ihnen ein breit gefächertes Themenfeld, das wesentliche Bereiche unseres gesellschaftlichen Lebens umfasst.

Unsere Veranstaltungen geben Informations- und Orientierungsmöglichkeiten zu privaten und gesellschaftlich relevanten Fragestellungen. In den Bereichen Geschichte, Politik, Religion und Philosophie können Sie spannenden Inhalten begegnen und zudem Erkenntnisse über die Fragen der Gegenwart und Zukunft gewinnen.

Sie erfahren Wissenswertes über fremde Länder, über wissenschaftliche Forschungen und über Phänomene aus Natur und Umwelt. Wir stehen Ihnen aber auch bei Alltagsfragen zur Seite – sei es in rechtlichen, wirtschaftlichen oder finanziellen Belangen, bei Konfliktmanagement und Gewaltprävention. In unseren Gesprächskreisen und Kursen zur Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis erleben Sie das Zusammensein und den Austausch mit anderen Menschen. Gemeinsames Lernen schafft Freude und Freunde!

Politik · Psychologie · Pädagogik · Philosophie ·
Geographie · Geschichte · Verbraucherfragen ·
Natur

Programmbereichsleitung:

Markus Roloff
roloff@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-154

Sachbearbeitung:

Claudia Langner
langner@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-363

Ulrike Steinwand

steinwand@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-333

Geschichte

Sachbearbeitung:

Gabriela Johanshon
johanshon@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-162



Bombenkrieg in Hildesheim - Online-Kurs

In Hildesheim gab es erst ab Mitte 1944 Luftangriffe. Im März 1945 wurde die Kernstadt fast vollständig zerstört. Wie war die Stadt auf solche Angriffe vorbereitet? Wie war der Verlauf der Angriffe? Dies ist Thema dieses Vortrages.

P11013M

Klaus Schäfer, Do, 25.03.21, 1x, 19:00 - 20:30, 5,- €

Die Verdrängung der jüdischen Bürger aus dem Wirtschaftsleben 1933 - 1938, Online-Kurs

Gleich nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten wurden jüdische Bürger mit drastischen Maßnahmen aus dem Wirtschaftsleben verdrängt. Dieser Vortrag geht auf die Abläufe in Hildesheim ein.

P11014M

Klaus Schäfer, Di, 06.04.21, 1x, 19:00 - 20:30, 5,- €

Die Heil- und Pflegeanstalt in Hildesheim, Online-Kurs

1827 wurde die Anstalt für psychisch kranke Menschen eröffnet. Auf die Spuren ihrer wechselhaften Geschichte begibt sich dieser Vortrag. Zudem gibt es Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen.

P11015M

Klaus Schäfer, Mo, 03.05.21, 1x, 19:00 - 20:30, 5,- €

Widerstand und Gestapo - Online-Kurs

Wir wollen die Widerstandsaktivitäten gegen das NS-Regime in Hildesheim näher betrachten. Das Spektrum reicht dabei von Widerstand aus der Arbeiterbewegung bis hin zu Widerstand aus kirchlichen und religiösen Kreisen. Außerdem wird die Tätigkeit der örtlichen Gestapo-Dienststelle erläutert.

P11017M

Klaus Schäfer, Mi, 18.03.21, 1x, 19:00 - 20:30, 5,00 €

Babylon in Hildesheim? - Online-Kurs

Alltag in der Stadt vom Kapp-Putsch (März 1921) über die Inflation (1923) bis bis zum „schwarzen Freitag“ (1929) - eine Spurensuche nach 100 Jahren. Was haben die Familien behalten, was wissen wir über unsere Altvorderen und ihre Probleme? Haben wir persönliche Quellen, die uns einen privaten Blick auf die Ereignisse der angeblich „goldenen 20er-Jahre“ ermöglichen?

Die Spurensuche und deren Ergebnisse sollen in ein Radioprogramm bei Radio Tonkuhle umgesetzt werden.

P11019M

Dr. Thomas Muntschick, Do, 08.04. - 13.05.21, 6x, 19:30 - 21:15, 50,40 €

Zeitung als Quelle - Epochenjahre europäischer Geschichte in der Berichterstattung der Hildesheimer Allgemeinen Zeitung - Online Kurs

Die heutige Hildesheimer Allgemeine Zeitung (HAZ) geht auf das Jahr 1705 zurück, ihre Bestände sind nahezu geschlossen erhalten. Eine bemerkenswerte und einzigartig vielseitige Quelle zur lokalen und überregionalen Geschichte, die bislang nur wenig ausgewertet wurde. Der Kurs geht neben einer Einführung in die Hildesheimer Zeitungsgeschichte der Frage nach, wie sich wichtige Ereignisse der europäischen Geschichte (z.B. der Sturm auf die Bastille am 14. Juli 1789) in der HAZ widerspiegeln. Online Kurs!

P11121M

N.N., Do, 06.05. - 03.06.21, 4x, 18:00 - 19:30, 44,- €



Alltag in Ruinen - Überleben zwischen Schwarzmarkt und Grundgesetz 1945-49 - Online-Kurs

Während das Grundgesetz vorbereitet wurde und erste demokratische Wahlen stattfanden, ging es für den „Otto Normalverbraucher“ in den zerbombten Städten nur ums körperliche und seelische Überleben. Auf dem „Schwarzmarkt“ versorgte man sich so gut es ging mit Lebensmittel. Den täglichen Bedarf deckten die öffentlichen Zuteilungen kaum. Jugendbanden organisierten den Kohlenklau, um Heizmaterial für den Winter zu bekommen. Wenn es ging, fuhr man zu den Bauern aufs Land, um Haushaltsgegenstände gegen Kartoffeln zu tauschen. Dazu versuchten sich Männer und Frauen mit den alliierten Besatzern zu arrangieren. Deutschland wurde vorübergehend zum Land der „kleinen Abenteuer“ und einer aus der Not geborenen freizügigen Moral.

Die noch im Kriege als Helden gefeierten Männer kamen oft demoralisiert und gebrochen nach Hause und fanden zunächst keine lohnende Arbeit. Im unmittelbaren Nachkriegsdeutschland gaben deshalb die Frauen den Ton an, daran gewöhnt: z.B. als „Trümmerfrauen“ - ohne Gatten durchs Leben zu kommen. Erst mit der Währungsreform (1948) veränderten sich die chaotisch anmutenden Lebensverhältnisse. Der Skandal um den Knief-Film „Die Sünderin“ (1951) zeigte, dass in der Adenauer-Republik ein anderer Wind wehte. Mit Hilfe der sog. „Trümmerfilme“ wollen wir uns in die Jahre 1945 bis 1949 zurückversetzen, um uns in die psychische Befindlichkeit der Deutschen nach Kriegsende einzufühlen.

P11130M

Torsten Reters, Fr, 26.03.21, 1x, 19:00 - 21:00, 19,80 €

Dr. phil. Joseph Goebbels: Warum ein Mensch zum Nazi wird? - Eine psychologische Charakterstudie - Online-Kurs

Der junge Joseph Goebbels befand sich zu Beginn der Zwanzigerjahre in einer persönlichen Krise, die er mit dem Schicksal Deutschlands verknüpfte. Als Akademiker und Literat glaubte er sich nämlich zu Höherem berufen. Sein Aushilfsjob in einer Bankfiliale befriedigte seine künstlerischen und journalistischen Ambitionen ebenso wenig wie seine zahlreichen Liebschaften. Erst als Goebbels für sich das Judentum als Feindbild und Hitler als Heilsbringer „erkannte“, wurde er zum Nationalsozialisten. Gemäß seiner neuen Heilslehre, konnte das Gute (= die Deutschland) nur erlöst werden, in dem es das Böse (= das Judentum) vernichtete. Wie Goebbels zum antisemitischen und rassistischen Denken kam, wird mit Hilfe von Film- und Textdokumenten skizziert

P11131M

Torsten Reters, Do, 12.03.21, 1x, 19:00 - 21:00, 19,80 €

„Wie Preußens Bismarck das Deutsche Reich erzwang!“ Von der gescheiterten Revolution 1848, den „Einigungskriegen“ (1862- 1871) und den ersten Jahren nach der Reichsgründung - Online-Kurs

Infolge der von Preußen angeführten „Einigungskriege“ gegen Dänemark, Österreich und Frankreich wurde im Januar 1871 in Versailles das Deutsche Reich gegründet. Diese autokratische Staatsgründung (der Fürsten) erreichte machtvoll, wovon deutsche Demokraten und Liberale 1848 geträumt hatten. Fürst Otto von Bismarck setzte die Reichsidee gegen innere (u.a. König Ludwig II. von Bayern) und äußere Widerstände (Frankreich) mit diplomatischer Finesse und Waffengewalt durch. Der neue preußisch-protestantisch ausgerichtete Nationalstaat war keine echte Demokratie und bekämpfte seine Widersacher (insbesondere Sozialisten,

Katholiken) hart. Außenpolitisch war Bismarck - nach seinen aggressiven Anfängen - ab 1871 um eine Politik des Ausgleichs bemüht, ehe unter Wilhelm II. „Weltmachtphantasien“ Raum gewannen. Verstärkung, Industrialisierung und das Entstehen einer (kämpferischen) Arbeiterschaft kennzeichneten die Rhein-Ruhr-Region und das Bergische Land im Taumel technischer Innovationen.

P11132M

Torsten Reters, Fr, 12.02.21, 1x, 19:00 - 21:00, 19,80 €

Zum 40. Todestag Erich Fromms (1900-1980): Ein Leben für den Frieden - Online-Kurs

Kaum ein Gelehrter hat sich bemüht, die Menschen und die Schattenseiten der Gesellschaft so zu verstehen, wie Erich Fromm. In Leben und Werk spiegelt sich das 20. Jahrhundert. Als Schüler fragte sich Fromm, wie es zum Ersten Weltkrieg (1914-18) kommen konnte. Als Student beschäftigte er sich mit den unmenschlichen Folgen der Oktoberrevolution (1917) und dem Scheitern der deutschen Unruhen (1918/19). In den Zwanzigerjahren setzte er sich mit dem Gespenst des Nationalsozialismus auseinander. 1941 erschien sein Bestseller „Die Furcht vor der Freiheit“, der die kapitalistische Gesellschaft, wie er sie damals in den USA vorfand, kritisierte. In den 50er und 60er Jahren engagierte sich der Psychoanalytiker in der Friedensbewegung und gegen Vietnam. Seine Studien führen ihn zur Erkenntnis, dass die Gesellschaft, egal ob kapitalistisch oder kommunistisch, die Tendenz hat, den Charakter der Menschen negativ zu deformieren. Dem wollte er mit Publikationen wie „Die Kunst des Liebens“ oder „Haben oder Sein“ vorbeugen.

P11133M

Torsten Reters, Mo, 17.05.21, 1x, 19:00 - 21:00, 19,80 €

Smart Democracy: Digitalisierung und Nachhaltigkeit - Online-Kurs Smart Democracy - Online-Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen

Die Digitalisierung der Gesellschaft - Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation?

Die digitale Vernetzung nimmt in unserem Alltag permanent zu. Cloudsysteme und Videokonferenzen prägen zunehmend die Arbeitswelt, das „Smart Home“ gilt als Vision und Alptraum zugleich für das eigene Zuhause. Aber was bedeutet diese Entwicklung für die so drängende sozial-ökologische Transformation unserer Gesellschaft? Bedeutet „mehr“ Digitalisierung auch einen Beitrag für den Klimaschutz? Wie können wir verhindern, dass Effizienzgewinne durch Reboundeffekte wieder verloren gehen? Und wie hoch ist überhaupt der Energiebedarf der digitalen Vernetzung? Diese und weitere Fragen werden wir mit unseren Expert/-innen diskutieren und laden Sie herzlich ein, dabei zu sein.

P13001M

Lisa Freigang, Mi, 17.03.21, 1x, 19:00 - 21:15, geb.frei

Smart Democracy: „Smarte Mobilität für Alle - Wie gestalten wir die Verkehrswende?“, - Online-Kurs

In Kooperation mit der Förde VHS Kiel

Smart Democracy - Online-Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen

Ob E-Autos, autonomes Fahren oder Flugtaxis - die Ansätze sind vielfältig. Klar ist nur: Ein Wandel unserer Mobilität ist unausweichlich. Der Verkehrssektor ist für ca. 18 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich, über 90 Prozent davon gehen allein auf den Straßenverkehr zurück. Wollen wir unsere Klimaziele einhalten, müssen wir unsere Mobilitätssysteme verändern.



Dabei muss die Akzeptanz der Bevölkerung gewährleistet sein und negative soziale Folgeeffekte vermieden werden. Aber wie gelingt dieser Wandel sozial, ökologisch und ökonomisch nachhaltig und gerecht? Wie verbinden wir die Anforderungen urbaner Zentren mit denen ländlicher Regionen? Diese und weitere Fragen wollen wir mit unseren Expert/-innen diskutieren und wir laden Sie herzlich ein, Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

P13002M

Lisa Freigang, Di, 04.05.21, 1x, 19:00 - 21:15, geb.frei

Workshop „Kein Tabu - Frag nach!“ sexuelle Bildung rund um Themen zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt -Online-Kurs

In diesem Kurs, vorbereitet und durchgeführt durch eine Gruppe Studierender der Universität Hildesheim, bieten wir Ihnen Workshops an, in denen wir mit verschiedenen Methoden Themen wie Lust, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Menstruation und Vulvina behandeln. Sexualität ist ein großer und wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit und im Laufe des Lebens stets im Wandel. Das heißt für uns, wir können unser Leben lang Neues dazulernen, ganz egal, in welchem Abschnitt unseres Lebens wir uns befinden. Mit diesem Anspruch möchten wir insbesondere für diejenigen, von denen stets erwartet wird, dass sie schon alles wissen sollten, einen sicheren Raum für (Dazu)Lernen und Fragenstellen bieten: erwachsene Menschen. Mit wertschätzenden interaktiven Methoden, Vorträgen, Interviewbeiträgen, Selbst- und Mitmachaktivitäten und Diskussionsrunden laden wir Sie herzlich zu unserem Blocktag am Samstag ein! Der Kurs wird online stattfinden und wir versorgen Sie gerne mit einem kleinen persönlichen Care-Paket, um Ihnen den Tag so angenehm wie möglich zu gestalten.

P13013M

Alba Richter Castro, Sa, 13.03.21, 1x, 10:00 - 16:00, geb.frei

Lesung als Auftakt zur Wahlwoche

Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist ohne besondere Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können Sie sowohl Ihr mobiles Endgerät (z.B. Tablet) als auch Ihren Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem nutzen. Registrieren Sie sich einfach bei der vhs.cloud. Wie es geht, erfahren Sie in Erklär-Videos direkt auf unserer Startseite.

P13036M

Björn von Lindeiner, Fr, 10.09.21, 1x, 18:00 - 20:45, geb.frei

Energie der Zukunft: Windkraft - Online-Kurs

Im Jahr 2019 betrug der Anteil Erneuerbarer Energien am deutschen Bruttostromverbrauch 42 %. Was vor wenigen Jahren noch viele für unvorstellbar hielten, ist heute Realität. In wenigen Jahren sind auch die letzten Atomkraftwerke in Deutschland abgeschaltet und der Umbau zu einem dezentralen, regenerativen Stromsystem scheint endgültig eingeläutet. Derzeit produzieren fast 30.000 Windenergieanlagen sauberen und preiswerten Strom für Millionen Haushalte, Gewerbebetriebe, die Industrie und Mobilitätsanwendungen. Da eine erfolgreiche Energiewende nur durch die gesamte Gesellschaft getragen werden kann, vermittelt dieser Vortrag die Entwicklung und Grundlagen der Windenergie an Land und gibt einen Ausblick auf die zukünftigen Entwicklungen in der Energiewirtschaft. Eine Anmeldung ist erforderlich.

P13113M

D. Ramisch, M. Förster, Mi, 03.03.21, 1x, 19:00 - 21:15, geb.frei

Energie der Zukunft: Wasserstoff - Online-Kurs

In Kooperation mit Greenpeace Hildesheim

Bis spätestens 2050 wollen wir klimaneutral wirtschaften und leben. Wir sind deshalb in allen Bereichen auf die Bereitstellung von klimaneutraler Energie angewiesen. Mit großem Anteil Erneuerbarer Energien kommt Wasserstoff als vielseitig einsetzbares Speichermedium eine stark wachsende Bedeutung in der Industrie, im Verkehr und im Gebäudebereich zu. Dieser Vortrag soll einen Überblick zu den Grundlagen der Erzeugung von Wasserstoff, den Anwendungsfeldern und den Potenzialen im Zusammenhang mit Erneuerbaren Energien geben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

P13114M

D. Ramisch, B. Ramisch, Mi, 24.03.21, 1x, 19:00 - 21:15, geb.frei

Eine Wirtschaft die tötet - über den Kapitalismus - Online-Kurs

Eine Buchvorstellung

Die kapitalistische Wirtschaftsweise bedroht zunehmend die Grundlagen unseres Lebens. Eine dauerhafte Problemlösung ist innerhalb dieses Systems nicht möglich. Was heißt Kapitalismus? Gibt es eine bessere Alternative? Wie kann diese erreicht werden? Auf diese Fragen geht Alfred Müller ein und hofft auf eine spannende und interessante Diskussion.

P13116M

Do, 06.05.21, 1x, 19:00 - 21:15, geb.frei

Ein Marx - Seminar: Online-Kurs

Als Schreckgespenst oder Leitbild taucht Karl Marx überall auf, wo es um Politik geht. Heute stellt sich mit jeder neuen Wirtschafts-, Finanz- und Umweltkrise die Frage: hatte Marx vielleicht doch Recht? Marx hat nicht nur in seinem berühmten Hauptwerk, dem „Kapital“, die Dynamik des Kapitalismus beschrieben und eine Kritik der kapitalistischen Wirtschaftsweise verfasst. Er hat auch wichtige Überlegungen angestellt für eine nachkapitalistische Wirtschaftsordnung, in der wir demokratisch und solidarisch darüber entscheiden, was und wie produziert und wie dieses Produkt verteilt werden soll. Wir wollen uns darüber austauschen, welche Bedeutung Marx' Werk für uns heute noch hat und uns überlegen, wie wir angesichts der Gegenwart voller Ungerechtigkeiten, ungleicher Machtverteilung und der Umweltzerstörung eine gesellschaftliche Entwicklung entfalten können, die zu einem besseren Leben führt

P13117M

Alfred Müller, Di, 13.04. - 15.06.21, 10x, 19:00 - 20:30, 28,- €

Rhetorische Finessen - Entwaffnende Kommunikation - Online Kurs

Führt Ihre Kommunikation zum Ziel? Werden Sie richtig verstanden? Lernen Sie, noch besser sprechen zu können und noch besser verstanden zu werden. Werden Sie mit Sprache wirksam und unterscheiden Sie sich dadurch von anderen.

P15056M

Joachim Grzescik, Mo, 22.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Selbstmanagement - Wie gelingt es mir, optimistisch und lebensfroh zu sein? - Online Kurs

Wenn Sie mit sich selber unzufrieden sind, Ihren Optimismus verloren haben und zurückfinden wollen in (alte) Stärke, dann nehmen Sie an diesem Kompaktseminar teil. Sie werden gestärkt aus diesem Kurs herauskommen.

P15057M

Joachim Grzescik, Di, 23.02.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €



Trickreiches Konfliktmanagement und Streitgespräche in Büro und Partnerschaft - Online - Kurs

Welche Worte sollten Sie in keinem Fall beim Streit oder Konflikt verwenden und was sind hilfreiche und diplomatische Formulierungen. Nehmen Sie den Zündstoff aus Konflikten heraus und seien Sie durch defensives Handeln äußerst wirksam und zielführend.

P15058M

Joachim Grzescik, Di, 16.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Einführung in die neurolinguistische Programmierung - Online-Kurs

Unsere Kommunikation wirkt laut Untersuchungen nur zu 25 %. Mittels bestimmter Sprachmuster können Sie diesen Wirkungsgrad sehr deutlich steigern. Lernen Sie, „das Richtige“ zu sagen, um verstanden zu werden und gleichwohl wertschätzend und respektvoll zu sein.

P15059M

Joachim Grzescik, Mi, 17.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Selbstfindung und Selbstverwirklichung - meine eigene Lebensvision - Online- Kurs

Welche Lebensziele haben Sie? Wie setzen Sie diese um? Haben Sie diese oder einige davon schon erreicht? Wo wollen Sie sozusagen hin, was ist Ihr Weg? Trauen Sie sich, Ihr attraktives Zukunftsbild zu erstellen und Ihr Leben freudvoll zu planen und zu gestalten.

P15060M

Joachim Grzescik, Mo, 01.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Magie der Kommunikation - Effizienter Einsatz von Sprache - Online- Kurs

Kommunikation kann so zauberhaft einfach sein, wenn Sie die richtigen Worte finden. Hierzu gibt es viele Tricks und Kniffe. Sie vermeiden ab sofort sogenannte „Unworte“ und lernen die absoluten Zauberpunkte, die jede Kommunikation absolut zielführend werden lässt.

P15061M

Joachim Grzescik, Di, 23.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Körpersprache effizient nutzen - Online-Kurs

Sie können alles sagen und werden doch nicht verstanden? Worte zählen nur 7%, die Stimme 38 % und die Körpersprache mit 55% in der Kommunikation. Sprechen Sie mit dem Mund die gleiche Sprache wie mit Stimme und Körper? Wenn Sie nicht überzeugend sind, liegt es vielleicht an der Körpersprache. Lernen Sie, Stimme, Körper und Worte in Einklang zu bringen.

P15062M

Joachim Grzescik, Mi, 03.03.21, 1x , 18:00 - 21:15, 32,- €

Menschen gekonnt einschätzen und gezielt ansprechen mit dem DISG-Modell - Online- Kurs

Sie können professionell und mit System die Menschen in 4 Kategorien aufteilen. Schon anhand des Berufes und des Autos können Sie Ihr gegenüber indiziell einschätzen. Aufgrund seiner Aussagen erkennen Sie dann sehr schnell und gekonnt, wie Sie mit diesem Typus Mensch kommunizieren und interagieren sollten.

P15063M

Joachim Grzescik, Do, 04.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Nie wieder sprachlos - Schlagfertigkeit und Redesicherheit - Online- Kurs

Sie werden mal wieder ausgezählt? Spontan fällt Ihnen nichts ein. Erst viel später wissen Sie, was Sie hätten sagen sollen? Nun, Redesicherheit und Schlagfertigkeit ist erlernbar. Gehen Sie souverän mit solchen Situationen um. Wie? Nehmen Sie teil an diesem Kompaktkurs und fühlen Sie sich sicherer.

P15064M

Joachim Grzescik, Fr, 05.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Frei sprechen - überzeugend argumentieren - Online- Kurs

Lampenfieber? Redeangst? Es schnürt Ihnen den Hals ab, vor Gruppen zu reden? Schaffen Sie Sicherheit und Routinen, souverän zu sprechen. Überzeugen Sie Ihr Gegenüber mittels zweier Sprachmodelle und reden Sie frei und sicher ohne Hemmungen.

P15065M

Joachim Grzescik, Mo, 08.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Ordnung schaffen mit System - Wie räume ich mein Leben und mich auf? Online- Kurs

Sie haben sich im wahrsten Sinne des Wortes „verzettelt“? Ordnung zu halten fällt Ihnen schwer? Lernen Sie Tricks und Kniffe, Ihr Leben zu ordnen und in den Griff zu bekommen. Räumen Sie auf. Wie es geht, erfahren Sie in diesem hilfreichen Kompaktseminar.

P15066M

Joachim Grzescik, Di, 09.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Kommunikationsstrategien und Kommunikationskunst für Männer - Online-Kurs

Männer kommunizieren anders als Frauen und werden darum oft missverstanden. Damit auch Sie gekonnt entscheiden können, dass Sie richtig verstanden werden, lernen Sie es, „mannhaft“ Gefühle auszudrücken, zuhören zu können und sich damit als „richtiger“ Gesprächspartner ins richtige Licht zu stellen.

P15067M

Joachim Grzescik, Mi, 10.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Redeangst und Prüfungsangst besiegen - Ein Einstieg mit Wingwave - Online-Kurs

Wenn Sie unter Redeangst oder Prüfungsangst leiden, Lampenfieber Sie hemmt, dann können Sie ein patentiertes Verfahren kennenlernen, mit dem es gelingt, genau diese Hemmnisse beseitigen zu können. Erlernbar für jeden, gibt es eine Technik, die in Ihrer Wirksamkeit untersucht und nachgewiesen ist.

P15068M

Joachim Grzescik, Do, 11.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €

Selbstbestimmt mit innerer Stärke - Finden Sie zu sich selbst und sagen auch mal „NEIN“ - Online- Kurs

Selbstbestimmt mit innerer Stärke - Finden Sie zu sich selbst und sagen auch mal „NEIN“

Ihr Chef drückt Ihnen immer wieder noch mehr Arbeit auf? In Haushalt und privatem Umfeld gehen Sie unter, weil Sie nicht „NEIN“ sagen wollen oder können? Lernen Sie, die Fallen zu erkennen und diplomatisch „NEIN“ zu sagen, um sich selber zu schützen und nicht unter der Last zusammenbrechen, die Sie sich aufbürden lassen.

P15069M

Joachim Grzescik, Mo, 15.03.21, 1x, 18:00 - 21:15, 32,- €



Agiles Arbeiten - Was bedeutet das eigentlich? - Online-Kurs

Agiles Arbeiten nimmt immer mehr Raum in unserem Arbeitsalltag ein, aber was genau ist das und warum verändert sich die Arbeitswelt überhaupt?

Was ist Scrum und was ist Kanban und wann wendet man welche Methode an? Was versteht man unter Agile Werte? Was ändert sich eigentlich für Führungskräfte? In diesem Einführungskurs möchte ich Ihnen die Begriffe und Methoden näherbringen. Dabei stehen neben einer theoretischen Einführung, viele praktische Übungen und Simulationen im Vordergrund.“

P15119M

Annika Pilk, Sa, 17.04. - 24.04.21, 2x, 10:00 - 16:30, 89,50 €

Lehrgang Mediation: Infoabend - Online-Kurs

Infoabend zum Lehrgang Mediation

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren unterstützen Konfliktparteien bei einer einvernehmlichen und zukunftsfähigen Lösung ihres Konflikts. Ziel der Berufsbegleitenden Ausbildung ist es, die Teilnehmenden darin zu qualifizieren, Mediation professionell im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen oder Mediation in selbstständiger Tätigkeit auszuüben. Die Ausbildung umfasst 200 Std. = 270 Ustd. Am Ende der Ausbildung findet ein Gruppenkolloquium statt, dessen Bestehen mit einem Zertifikat vhsConcept/Landesverband Volkshochschulen Niedersachsen e. V. bescheinigt wird.

Über Fördermöglichkeiten informiert Imke Bachmann, Tel. 05121 9361 253.

P15606M

K. Dierkes, V. Eggers, B. Waldhoff-Blum, Mi, 23.06.21, 1x, 18:00 - 19:30, geb.frei

Zero Waste Putzmittel - Online-Kurs DIY Green

Schon längst haben Supermarktketten und Drogerien erkannt, wie angesagt gerade die Themen Plastikvermeidung und Zero Waste sind. Sie bieten neue Produkte an, die du aber auch ganz leicht selbst herstellen kannst! Du produzierst dabei weniger Müll und sparst zudem noch Geld.

In diesem Online-Workshop erfährst du, wie du dir mit wenigen Zutaten Scheuerpulver, Spülmittel und Co. selbst herstellen kannst. Nebenbei wirst du mit vielen Informationen versorgt, wie du deinen Alltag nachhaltiger gestalten kannst und hast die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Der Kurs findet Online über die Plattform Zoom statt. Um Zoom benutzen zu können, musst Du dich NICHT registrieren. Bei der erstmaligen Nutzung jedoch ein Programm installieren. Klicke den Link an, den Du von uns erhalten hast, und schon wird Dir gezeigt, was zu tun ist.

P16038M

Amelie Vogel, Mi, 19.05.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,00 €

Zero Waste Kosmetik - Online-Kurs DIY Green

Verwöhne Deinen Körper ohne Plastik, aber mit Liebe. Aus einfachen Zutaten werden wir in diesem Online-Workshop verschiedene Pflegeprodukte herstellen. Das Schöne dabei: Am Ende weißt Du genau, was in Deinem Öl oder Peeling drin ist. Die Rezepte sind erprobt und ohne Vorkenntnisse leicht umzusetzen.

Der Kurs findet Online über die Plattform Zoom statt. Um Zoom benutzen zu können, musst Du dich NICHT registrieren. Bei der erstmaligen Nutzung jedoch ein Programm installieren. Klicke den Link an, den Du von uns erhalten hast, und schon wird Dir gezeigt, was zu tun ist.

P16039M

Amelie Vogel, Mi, 26.05.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,- €

Gestaltung von Naturgärten - Online-Kurs

In Kooperation mit dem NABU Hildesheim

Zu diesem Abend sind alle eingeladen, die sich für das Thema Naturgarten interessieren.

In einem Bildvortrag wird vorgestellt, was der NABU dazu vorschlägt und wie es die AG Naturgarten im eigenen Garten bereits umsetzt. Der Austausch von Interessen und Erfahrungen, Wünschen und Ideen ist gewünscht! Referentinnen: Aggi Galle und Susanne Engel von der NABU Naturgarten AG. Anmeldung bei der VHS notwendig. Teilnehmerzahl begrenzt. Kostenbeitrag: 4 €. Die Veranstaltung findet als Video-Konferenz statt, Zugangsdaten bei Anmeldung!

P16060M

A. Galle, D. Goy, S. Engel, Fr, 19.03.21, 1x, 19:00 - 21:15, 4,00 €

Amphibienschutz: Schutz der Gelbbauchunke in der Region Hildesheim - Online-Kurs

In Kooperation mit dem Projekt EU-LIFE BOVAR und dem NABU Niedersachsen

Über das Förderinstrument LIFE stellt die EU rund 3,5 Milliarden € für Umwelt- und Naturschutz zur Verfügung. Eines der Naturschutzprojekte ist „EU-LIFE BOVAR - Management der Gelbbauchunke (Bombina variegata) und anderer Amphibienarten dynamischer Lebensräume“. In diesem Online-Vortrag gibt Projektmitarbeiter Christoph Petersen Einblicke in das Naturschutzprojekt und erläutert, warum Amphibienschutz aktuell wieder ein wichtiges Thema ist. Besonderer Fokus liegt auf der charismatischen Gelbbauchunke, die im Hinblick auf Morphologie, Gefährdung und Schutzmaßnahmen besprochen wird. Passend zu dem Vortrag gibt es am 10. April eine Exkursion in die Projektgebiete bei Hildesheim.

P16091M

Christoph Petersen, Mo, 01.03.21, 1x, 19:00 - 21:15, 5,- €

Urban Gardening - Vortrag - Online-Kurs

In Kooperation mit dem NABU Niedersachsen

Urban Gardening ist die Möglichkeit, auf begrenztem Raum köstliche Kräuter, schmackhafte Früchte, gesundes Gemüse und viele bunte Blumen gedeihen zu lassen. Bei diesem Vortrag können Sie die Vielfalt der Möglichkeiten kennenlernen und den Gärtner in sich entdecken. Selbst gezogenes und geerntetes Obst und Gemüse schmeckt hundert mal besser, weil es ausreifen kann und immer frisch ist. Gärtnern macht froh und ausgeglichen, es macht unsere Städte etwas bunter und natürlicher (verbessert die Ökobilanz) und damit lebenswerter.

P16100M

K. Dierkes, V. Eggers, B. Waldhoff-Blum, Do, 15.04.21, 1x, 19:00 - 21:15, 5,00 €

Ich Sorge vor - Online-Kurs

Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
Sich vorzustellen, hilflos und von den Entscheidungen anderer abhängig zu sein, fällt keinem leicht. Dass die nächsten Angehörigen im Fall der Fälle alles regeln werden, erscheint selbstverständlich.

Dass aber niemand ohne Vollmacht rechtlich befugt ist, Regelungen für den Anderen zu treffen, wird in der Praxis schnell deutlich. Dieser Vortrag soll die verschiedenen Vorsorgeregulungen sowie ihre Vor- und Nachteile erläutern. Ausführliches Informationsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung erforderlich!

P17008M

Christian Kautz, Mo, 26.04.21, 1x, 19:00 - 21:15, 5,00 €



Ich Sorge vor: - Online-Kurs

Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
Sich vorzustellen, hilflos und von den Entscheidungen anderer abhängig zu sein, fällt keinem leicht. Dass die nächsten Angehörigen im Fall der Fälle alles regeln werden, erscheint selbstverständlich. Dass aber niemand ohne Vollmacht rechtlich befugt ist, Regelungen für den Anderen zu treffen, wird in der Praxis schnell deutlich. Dieser Vortrag soll die verschiedenen Vorsorgeregulungen sowie ihre Vor- und Nachteile erläutern. Ausführliches Informationsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung erforderlich!

P17009M

Christian Kautz, Do, 27.05.21, 1x, 19:00 - 21:15, 5,00 €

Geld anlegen mit ETF - Online-Kurs

ETF sind eine Spielart von Investmentfonds, die sich in den letzten Jahren einer sehr hohen Beliebtheit bei den Anlegern erfreuen - ganz besonders in Zeiten von 0,01 % Sparkonto-Zinsen. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können. Zudem gibt es Tipps, wie Sie typische Anlegerfehler vermeiden können und wo Sie Informationen zu ETF-Angeboten finden können.

Im Kurs wird Ihnen erklärt, was Sie zum Thema ETF wissen müssen: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben und wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können. Zudem gibt es Tipps, wie Sie typische Anlegerfehler vermeiden können und wo Sie Informationen zu ETF-Angeboten finden können.

P17020M

Holger Jünke, Do, 18.03.21, 1x, 18:30 - 21:30, 22,- €

Bitcoin, Robo-Advisor & Co. - Aktuelle Anlagetrends - Online-Kurs

Wissen Sie, was sich hinter Begriffen wie Robo-Advisor, Copy-Trading, Crowdfunding oder Kryptowährungen verbirgt? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese aktuellen Anlagetrends zu verschaffen.

Im Kurs wird erklärt, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt und welche Chancen und Risiken mit diesen Anlageoptionen verbunden sind.

P17021M

Holger Jünke, Do, 25.03.21, 1x, 18:30 - 21:30, 22,- €

Online-, Mobile- und Telefon-Banking für Einsteiger - Online-Kurs

Die Erledigung von Bankgeschäften über Internet, Telefon und Smartphone ist seit Jahren ein großer Trend. Inzwischen nutzt jeder zweite Deutsche das Online-Banking zur Erledigung seiner Bankgeschäfte. Und das aus gutem Grund: Denn die heimische Bankfiliale am eigenen Computer hat rund um die Uhr geöffnet und erspart somit manch zeitaufwändigen Gang in die Filiale. Auch Sie möchten gerne die Vorteile des Online- und Telefon-Bankings nutzen? Aber Sie haben Zweifel, dass das vielleicht viel zu kompliziert und zu gefährlich ist? Dann lassen Sie sich doch einmal alles in Ruhe erklären! Im Seminar wird Ihnen alles erklärt, was Sie zum Telefon-, Online- und Mobile-Banking wissen müssen: Sie erhalten auf anschauliche Weise einen Überblick über die technischen und rechtlichen Voraussetzungen für diese Services und über die verschiedenen Verfahren, die von den Banken angeboten werden. Zudem werden Sie über Risiken informiert, die mit dem Online-Banking verbunden sein können und wie Sie diese minimieren können.

P17022M

Holger Jünke, Fr, 26.03.21, 1x, 16:00 - 19:00, 22,- €

Das 1x1 der Geldanlage - Online-Kurs

Befassen Sie sich ungern mit dem Thema Geldanlage? Fühlen Sie sich unwohl, wenn Ihr Bankberater Fachbegriffe benutzt, die Sie nicht kennen? Daran können Sie etwas ändern. Im Seminar erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Finanzprodukte und deren Vor- und Nachteile hinsichtlich Flexibilität, Sicherheit, Risiken und Kosten. Neben klassischen Anlageformen wie z.B. Tages- und Festgeld werden auch Produkte aus dem Wertpapierbereich wie z. B. Aktien und Investmentfonds vorgestellt. Auf anschauliche Weise lernen Sie mithilfe von Rendite- und Ertragsberechnungen die Attraktivität von Geldanlagen zu beurteilen und zu vergleichen. So stellen Sie beim nächsten Gespräch mit Ihrem Bankberater die richtigen Fragen und lassen sich von Begriffen wie Vorschusszinsen, Intervallverzinsung, Prolongation, Aktienindex und Freistellungsauftrag nicht schrecken.

P17023M

Holger Jünke, Sa, 10.04. - 11.04.21, 2x, 10:00 - 13:00, 44,- €

Nachhaltige Geldanlage - wie geht das? - Online-Kurs

Immer mehr Anleger möchten Ihr Ersparnis nicht nur gewinnbringend anlegen, sondern bei der Geldanlage auch ethische, soziale und ökologische Aspekte berücksichtigen. Vielleicht suchen auch Sie solche „Geldanlagen mit gutem Gewissen“? Der Kurs zeigt Ihnen anhand von Beispielen, mit welchen Anlageprodukten Sie Ihr Geld nachhaltig anlegen können und worauf Sie bei einer solchen Geldanlage achten sollten. Zudem werden Sie lernen, wo Sie Informationen zu nachhaltigen Anlageprodukten und Anbietern finden können.

P17024M

Holger Jünke, Do, 22.04.21, 1x, 18:30 - 21:30, 22,- €



Wirtschafts- und Finanznachrichten besser verstehen -

Online-Kurs

„Die deutsche Wirtschaft wächst um 3 %. Der DAX schließt mit einem Minus von 5 %. Der Euro verliert gegenüber dem US-Dollar. Die Volatilität an der Börse nimmt zu. Die EZB verzichtet weiter auf eine Leitzinserhöhung.“ Sind die Wirtschafts- und Finanznachrichten für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Fühlen Sie sich abgeschreckt durch die vielen Fachausdrücke? In diesem Kurs wird auf einfache und verständliche Weise das 1x1 der Wirtschaft und der Börse erklärt. Es wird aufgezeigt, welche Produkte an der Börse gehandelt werden, wie Börsenkurse entstehen und was sich hinter häufig verwendeten Fachbegriffen aus der Wirtschafts- und Finanzwelt verbirgt.

P17025M

Holger Jünke, Do, 29.04.21, 1x, 18:30 - 21:30, 22,- €

Finanzratgeber für Berufseinsteiger und Studenten - Online-Kurs

Ihr habt die Schule erfolgreich abgeschlossen ? Und nun steht eine Ausbildung oder ein Studium an? Vielleicht auch ein Auszug von zu Hause? Mit dem Beginn des nächsten Lebensabschnitts müsst Ihr Euch mit vielen neuen Dingen auseinandersetzen. Und das Thema „Geld und Finanzen“ ist dabei ja auch nicht ganz unwichtig ...

Vielleicht habt Ihr Euch schon mal gefragt, was eigentlich eine Lastschrift ist und wozu man einen Investmentfonds-Sparplan abschließen soll. Was muss man tun, wenn der Vermieter eine Mietkaution verlangt? Was sind vermögenswirksame Leistungen ? Und stimmt es wirklich, dass man eine Haftpflichtversicherung braucht? Fragen über Fragen... Aber auf die gibt es Antworten! Ich diesem wird Euch erklärt, was Ihr zu Bankgeschäften und Versicherungen wissen müsst. Ihr erhaltet auf anschauliche Weise einen Überblick über die für Euch wichtigen Finanzprodukte, wie z.B. Giro- und Tagesgeldkonto. Zudem lernt Ihr, welche Produkte Ihr nutzen könnt, um auf ein Ziel hinzusparen und Euch ein Vermögen aufzubauen. Und Ihr werdet informiert, welche Versicherungsprodukte für Euch in Betracht kommen können, um gut abgesichert die neuen Herausforderungen des Lebens angehen zu können.

P17026M

Holger Jünke, Do, 06.05.21, 1x, 18:30 - 21:30, 22,- €

Geldanlage in der Niedrigzinsphase - Online-Kurs

Die Niedrigzinsphase: 0,01 % Sparzinsen und Kaufkraftverluste durch Inflation. Mittlerweile ist diese „Phase“ schon zu einem Dauerzustand geworden. Wahrscheinlich sind Sie es auch leid, dass Ihr Vermögen auf dem Sparkonto derzeit jeden Tag an Wert verliert. In diesem Wochenendseminar werden Ihnen Anlagealternativen aufgezeigt, die auch in der anhaltenden Niedrigzinsphase attraktive Renditechancen bieten können, wie z.B. Zinsportale, Fremdwährungskonten, Anleihen, Aktien, Investmentfonds, ETF und Zertifikate.

P17027M

Holger Jünke, 2x, Fr, 07.05. - 08.05.21, 44,- €

Terminhinweis: Fr, 07.05., 18:00 - 21:00, Sa, 08.05.21, 10:00 - 13:00

Gut versichert - aber wie? - Online-Kurs

Durchschnittlich gibt jeder Bundesbürger jährlich über 2.000 EUR für private Versicherungen aus. Trotzdem sind viele Menschen nicht optimal versichert: Häufig werden wenig sinnvolle Versicherungen abgeschlossen und gleichzeitig existenzbedrohende Risiken völlig vernachlässigt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die

wichtigsten Versicherungen für Privatpersonen und Tipps, auf was sie bei deren Abschluss achten sollten. Betrachtet werden die wichtigsten Versicherungsprodukte wie z.B. die Haftpflicht-, die Berufsunfähigkeits-, die Unfall-, die Risikolebens- und die Wohngebäudeversicherung.

P17028M

Holger Jünke, Do, 20.05.21, 1x, 18:30 - 21:30, 22,- €

Altersvorsorge und Vermögensaufbau - Online-Kurs

Vielen Menschen ist es unangenehm, sich Gedanken über die Finanzierung des eigenen Ruhestands zu machen. Dabei ist den meisten klar, dass die gesetzliche Rente in den kommenden Jahrzehnten immer weniger zum Leben reichen wird. Um den Lebensstandard im Alter in etwa halten zu können, kommt man nicht umhin, privat vorzusorgen. Aber wie macht man das eigentlich? An diesem Wochenende erhalten Sie einen Überblick über Produkte zur Altersvorsorge und zum Vermögensaufbau: Vorgestellt werden staatliche geförderte Produkte wie die Riester- und Rürup-Rente sowie vermögenswirksame Leistungen und die verschiedenen Formen der betrieblichen Altersvorsorge. Zudem lernen Sie unterschiedliche Formen der privaten Altersvorsorge kennen: Dazu zählen sowohl klassische Anlageformen wie Sparpläne, Festgeldanlagen und Bausparverträge als auch Produkte aus dem Versicherungs- und Wertpapierbereich, wie z.B. Investmentfonds-Sparpläne.

P17029M

Holger Jünke, 2x, Fr, 04.06. - 05.06.21, 44,- €

Terminhinweis: Fr, 04.06., 18:00 - 21:00, Sa, 05.06.21, 10:00 - 13:00

Bipolar- Himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt - Online-Kurs -

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

In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe „bipolar Erfahrene Hildesheim“ Bipolar Erkrankte leiden an extremen, in Phasen verlaufenden starken Stimmungsschwankungen der Manie und Depression. Diese Erkrankung ist nicht heilbar jedoch gut behandelbar. Ca. 3 - 4 % der Gesamtbevölkerung sind an einer bipolaren Störung erkrankt. Die Diagnostizierung ist sehr schwierig. Diese Erkrankung, die jeden betreffen kann und die behandelbar ist, hat gravierenden Einfluss auf die Lebensperspektive und soziale Stellung der Erkrankten und ihrer Familien und erschüttert oftmals das gesamte soziale Umfeld. Eine umfassende Unterstützung ist notwendig. In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Interessierte. Die Gruppen dienen dem gemeinsamen Austausch, der gegenseitigen Unterstützung und zur Information. Die Treffen finden jeweils mittwochs in den geraden Wochen statt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Eugen Binasz-Schreen

mail: eugen0760@icloud.com oder Tel. 01575 72 39 774

Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer E-Mail-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

Der Kurs findet Online über die Plattform Zoom statt. Um Zoom benutzen zu können, musst Du dich NICHT registrieren. Bei der erstmaligen Nutzung jedoch ein Programm installieren. Klicke den Link an, den Du von uns erhalten hast, und schon wird Dir gezeigt, was zu tun ist.

P34763M

Mi, 24.02. - 08.09.21, 15x, 18:00 - 20:00, geb.frei

WE

WE



Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für Alle Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.

Mit unserem vielfältigen Programm fördern wir gestalterische Fähigkeiten, sensibilisieren für verschiedene Formen des künstlerischen Ausdrucks und erweitern kulturelle und kommunikative Kompetenzen. Nutzen Sie unsere Kurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Tipp:

Wir machen Vieles möglich. Haben Sie einen Kurs im Programm nicht gefunden? Sie möchten mit Kollegen, Freunden im privaten Kreis einen Kurs absolvieren? Sprechen Sie uns gerne an – wir entwickeln für Sie ein Angebot ganz nach Ihren Vorstellungen.

Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

Die folgenden Kurse finden online über die Plattform Zoom statt. Um Zoom benutzen zu können, müssen Sie sich NICHT registrieren. Bei der erstmaligen Nutzung jedoch ein Programm installieren. Klicken Sie den Link an, den Sie von uns erhalten haben, und schon wird Ihnen gezeigt, was zu tun ist.

Musik · Tanz · Malen · Zeichnen ·
Textiles Gestalten · Literatur Medien ·
Kunst- und Kulturgeschichte

Programmbereichsleitung:

Mathilde Pernot
pernot@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-352

Sachbearbeitung:

Claudia Langner
langner@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-363

Ulrike Köhler
koehler@vhs-hildesheim.de
Tel. 05121 9361-361

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



Schreibwerkstatt: Alltägliche Fantasien - Online Kurs -

Auch, wenn aufgrund der Corona-Situation derzeit viele Aktivitäten wegfallen, die uns normalerweise aus dem Alltag ausbrechen lassen: Der Reise in die Fantasie sind glücklicherweise keine Grenzen gesetzt. War das wirklich unser Nachbar, den wir heute morgen begrüßt haben - oder stand uns in Wahrheit ein getarnter Superheld gegenüber? Ist der Kaffee, den wir täglich trinken, vielleicht eigentlich ein Zaubertrank, der uns besondere Kräfte verleiht? Mit kleinen Schreibübungen möchten wir unsere alltäglichen Begebenheiten mit Fantasie anreichern.

P20701M

Mit Kristel Döhring
Mi, 21.04.2021 - 21.04.2021 • 1x • 18:00 - 20:00 • 25,00 €

Schreibwerkstatt: Begegnungen mit Abstand - Online Kurs -

Unsere Begegnungen mit anderen Menschen finden derzeit vor allem digital statt. Doch im Schreiben können wir uns nahe kommen, können Gespräche führen, an die wir uns im wahren Leben nicht herantrauen oder die längst überfällig sind. Wie könnte ein Dialog zwischen zwei Freunden aussehen, die sich seit Jahrzehnten nicht gesprochen haben? Was würde die Dame uns antworten, wenn wir sie bei unserer hundertsten Begegnung im Bus einfach mal ansprechen würden? In kleinen Schreibübungen finden wir es heraus.

P20702M

Mit Kristel Döhring
Mi, 23.06.2021 - 23.06.2021 • 1x • 18:00 - 20:00 • 25,00 €

Schreibwerkstatt: Ende gut, alles gut - Online Kurs -

Das Ende unseres Lieblingsromans gefällt uns nicht? Nach einem Gespräch wünschen wir uns später, wir hätten anders reagiert? Schreiben wir die Geschichte doch einfach um! Mit kleinen Schreibübungen schreiben wir uns die Welt, wie sie uns gefällt - das Happy End ist garantiert.

P20703M

Mit Kristel Döhring
Mi, 25.08.2021 - 25.08.2021 • 1x • 18:00 - 20:00 • 25,00 €

Mozart Requiem - Online- und Präsenzphasen

In Kooperation mit dem Chor UNICANTO - Universität Hildesheim Mozarts letztes und bekanntestes Chor- und Orchesterwerk ist sein Requiem (KV 626), das bekanntlich unvollendet blieb. Das Werk wird gemeinsam mit dem UNICANTO erarbeitet und mit dem Collegium Musicum zur Aufführung gebracht, sobald die Möglichkeit besteht.

P22705M

Dr. Jochen Arnold, Di, 20.04. - 13.07.21, 12x, 19:30 – 21:15, 44,40 €
(Für Studierende der Universität kostenfrei.)

Offenes Mal-Atelier - Online-Kurs

In lockerer Atmosphäre wollen wir unsere kreativen Fähigkeiten entdecken, umsetzen und miteinander ins Gespräch kommen. Dieses Angebot richtet sich an Depression erkrankte Menschen und deren Angehörige, auch Nichtbetroffene sind herzlich willkommen. Jede/r ist zum Mitmachen eingeladen.

Hier kannst du:

- mit Acryl- und Aquarellfarben arbeiten
- kritzeln, klecksen und krakeln
- konkrete Zeichnungen oder Comicideen umsetzen
- Mandalas ausmalen
- Ausmalbücher vollenden



KULTUR & GESTALTEN

- neue Motive entdecken

Gleichzeitig besteht Raum für regen und inspirierten Austausch, Ruhe, Entspannung und Unterstützung durch die Gruppe. Dieses Angebot findet in der Regel auch während der Ferien statt.

P25001M

Suleika Riemann, Do. (immer), 15:30 – 17:30, geb.frei

Loose modern Watercolor - Online-Kurs

P25121M

Inga Mihailovic, Mi, 10.03.21, 1x, 18:00 - 20:00, 25,- €

Buchbinden: Flexibler Einband mit Kork - Online-Kurs -DIY-GREEN

In Kooperation mit dem FASERWERK

Mit dem schönen Naturmaterial Kork für die Umschlaggestaltung werden wir in diesem Online-Workshop ein Heft binden. Ganz besonderer hervor sticht dabei auch der tolle Zierstich am Hefrücken, den wir mit Buchbindenadel und Garn nähen werden.

P25424M

Amelie Vogel, Mi, 02.06.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,- €

Buchbinden: Koptische Bindung Teil 1 und 2 - Online-Kurs - DIY-GREEN

In Kooperation mit dem FASERWERK

In diesem Online-Workshop lernst du, wie du dir ein eigenes Notizbuch mit koptischer Bindung bindest. Dafür werden zwei Buchrücken mit mehreren Lagen Papier vernäht, ein schöner offener Buchrücken entsteht dabei. Die einzelnen Arbeitsschritte, vom Falten des ersten Blattes bis zum Feinschliff am Ende, gehen wir gemeinsam. Dieser Workshop findet in zwei Terminen statt.

P25426M

Amelie Vogel, Mi, 09.06. - 16.06.21, 2x, 18:00 - 19:30, 45,- €

Buchbinden: Sektionshefte Teil 1 und 2 - Online-Kurs - DIY-GREEN

Bei diesem Online-Workshop werden wir ein Heft binden, welches durch eine besondere Faltung des Umschlagpapiers in vier Sektionen eingeteilt ist. Der Buchrücken ist offen, wodurch man schön die Heftung sehen kann. Es eignet sich nach Fertigstellung zum Beispiel gut als 4 Monatskalender.

P25428M

Amelie Vogel, Mi, 05.05. - 12.05.21, 1x, 18:00 - 19:30, 45,- €

Letteringwerkstatt: Osterkarten - Online-Kurs

P25809M

Lisa Liebenau, Mi, 24.03.21, 1x, 18:00 - 19:30, 62,75 €

Letteringwerkstatt: Muttertagskarte - Online-Kurs

P25810M

Lisa Liebenau, Mi, 28.04.21, 1x, 18:00 - 19:30, 62,75 €

Bullet-Journal-Workshop Teil 1, 2 und 3 - Online-Kurs

Willst du besser organisiert sein und deine Zeit endlich bewusster einteilen? Möchtest du mehr darauf hören, was dir wirklich gut tut und Dinge aus deinem Leben streichen, die dich bremsen? Dann probiere es mit der Bullet-Journaling-Methode. Der Online-Workshop mit Lisa von „Einfach Lilienhaft“ bietet dir einen Einstieg ins Thema Bullet Journaling. In drei Terminen erfährst du Schritt für Schritt, was Bullet Journaling ist, wie es im Grundsatz funktioniert und wo du ansetzen kannst, um es für deine Bedürfnisse anzupassen. Mit Bullet Journaling kannst Du deinen Alltag planen, Ideen und Gedanken festhalten. Auch Aufgaben und Termine

KULTUR & GESTALTEN

sind mit diesem System einfach im Blick zu behalten. Analoges Planen, um einfach wieder etwas mehr Achtsamkeit und Kreativität in das eigene Zeitmanagement zu bringen.

P25811M

Lisa Liebenau, Di, 13.04. - 27.04.21, 3x, 18:00 - 19:30, 119,40 €

Sorbische Ostereier mit Naturfarben - Verziertechnik für Ostereier - Online-Kurs

Wir bemalen Ostereier mit der Wachsreservetechnik. Im Kurs lernst du das Verzieren von Ostereiern nach dem Brauchtum der Sorben. Mit einer Feder, Wachs und Naturfarben lernst du das Ei mit feinen Formen zu verzieren.

P26101M

Denise Pernot, Fr, 26.03.21, 1x, 18:30 - 21:00, 15,00 €

Sorbische Ostereier mit Naturfarben - Online-Kurs DIY Green

Wir bemalen Ostereier mit der Wachsreservetechnik. Im Kurs lernst du das Verzieren von Ostereiern nach dem Brauchtum der Sorben. Mit einer Feder, Wachs und Naturfarben lernst du das Ei mit feinen Formen zu verzieren.

P26102M

Denise Pernot, Mi, 31.03.21, 1x, 18:00 - 20:00, 25,- €

Makramee - Blumenampel - Online-Kurs

Wir knüpfen gemeinsam für Deine Lieblingsblume eine hübsche Blumenampel. In dem Makramee Blumenampel Workshop erlernst Du verschiedene Knotentechniken, mit denen Du eine für dich passende Blumenampel knotest. Schließlich wirst Du am Ende des Workshops eine selbstgeknüpfte Blumenampel und jede Menge Inspiration für weitere Projekte haben. Ich freue mich auf Dich und auf Deine Lieblingspflanze Material: Die Schnüre, Holzperlen und den Holzring sind im Materialpaket und somit in der Kursgebühr inbegriffen.

Du brauchst nur eine gute Schere bereitzuhalten und einen Blumentopf mit einem Durchmesser von:

P26109M

Mathilde Pernot, Mi, 17.02.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,- €

Papierperlen - Online-Kurs - DIY-GREEN

Eine tolle Möglichkeit, um aus alten Kalendern, Zeitschriften und Plakaten etwas Neues zu schaffen sind Papierperlen, die wir in diesem Online-Workshop gemeinsam herstellen möchten. Du erhältst Informationen über verschiedene Papiersorten und wie Du durch unterschiedliche Schablonen unterschiedliche Perlen wickeln kannst. Schnell wirst du zu deinen ersten Ergebnissen kommen. Die Perlen schützen wir mit einem Lack vor Wasser. Anschließend kannst Du sie für verschiedene Projekte, wie Anhänger und Halsketten verwenden.

P26110M

Amelie Vogel, Mi, 14.04.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,- €

Makramee - Traumfänger - Online-Kurs

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam einen Makramee-Traumfänger. Wenn Du Anfänger*in bist, ist dieser Kurs für Dich richtig. Wenn Du schon Erfahrung hast und gerne einfach mit gleichgesinnten an eine neue Makramee-Deko für deine Wohnung oder zum verschenken arbeiten möchtest, bist Du auch hier herzlich willkommen! Ich zeige Dir Schritt für Schritt wie du den perfekten Traumfänger knotest. Du kannst Fragen stellen und auch dich austauschen wenn dir danach ist.

P26111M

Mathilde Pernot, Mi, 07.04.21, 1x, 18:00 - 20:00, 25,00 €



Folge dem Trend: Dein Schmuck mit eigenem Design! - Online-Kurs

Personalisierte Namensarmbänder mit passenden Ketten

Personalisierte Namensarmbänder und Ketten sind zur Zeit bei Frauen im Trend. Gemischt mit runden glänzenden Perlen, Holzperlen oder pastellfarbigen Herzchen: Deine Kreativität kennt dabei keine Grenzen. Die Armbänder und Ketten sehen modisch aus und können beliebig kombiniert werden. Mehrere Armbänder mit positiven Begriffen wie Happy, Love, Ahoi, Summer, werden oft zusammen getragen und mit farbig passenden Ketten kombiniert. Wenn Du auch Lust hast Dein personalisiertes, auf Dich zugeschnittenes Armband- Kettenset zu gestalten, dann bist Du in diesem Kurs richtig. Du erhältst von uns ein Materialpaket mit verschiedenen Perlen, Verschlüssen usw. Du brauchst nur eine Schere und eine Nadel bereithalten.

P26112M

Caren Wicka, Mi, 24.02.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,- €

Lustige Osterverpackungen - Online-Kurs - DIY Green

P26113M

Françoise Hagedorn, Mi, 17.03.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,- €

Buchbinden: Leporello - Online-Kurs - DIY-GREEN

In Zusammenarbeit mit dem Faserwerk

Endlich finden deine herumfliegenden Fotos und Erinnerungsstücke einen Platz: In einem selbstgemachten Leporello. In diesem Workshop wirst du Schritt für Schritt angeleitet, wie du dir dein eigenes Faltbuch erstellst: Vom Zuschneiden von Papier, übers Falten und anschließende Kleben. Dein fertiges Werk kannst du für deine Urlaubsfotos und/oder einen originellen Weihnachtsgruß verwenden und/oder natürlich verschenken. Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Dir der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird. Danke an die Bingo-Umwelt-Stiftung für die finanzielle Unterstützung des Kurses. Der Kurs findet im Rahmen des Projekts DIY-GREEN.

P26301M

Amelie Vogel, Mi, 03.03.21, 1x, 18:00 - 19:30, 25,- €

Origami: Chinese Thread Book - Online-Kurs

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam ein magisches Buch. Aus den verschiedenen mit Papier gefalteten Ebenen entsteht ein Buch mit kleinen bis größeren Verstecken, um Erinnerungen, Karten, Briefe, usw. aufzuheben. Je nachdem wie groß die Einzelteile gefaltet werden, kann sich die Größe des Endprodukts, Chinese Thread Book, ändern. Ich zeige Dir, wie du die einzelnen Teile faltest und dann zusammenbringst um dein kleines individuelles Kunstwerk zu herstellen. Das Material ist in der Kursgebühr inbegriffen.

P26302M

Mathilde Pernot, Mi, 07.04.21, 1x, 18:00 - 20:00, 25,- €

Eine kleine Tasche nähen - Online-Kurs

Mit diesem Online-Nähkurs komme ich zu Dir nach Hause. Es ist ein Kurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, in dem wir eine kleine Tasche nähen. In diesem Online-Nähkurs begleite ich Dich Schritt für Schritt und zeige Dir wie Du eine kleine Tasche mit Reißverschluss nähst. Du kannst alte Kenntnisse auffrischen oder als Anfänger/-in die ersten Schritte mit Deiner Nähmaschine machen. Ich stehe für Fragen zur Verfügung und gebe dir hilfreiche Näh-Tipps und Tricks mit auf den Weg. Du wirst während und nach dem Nähkurs sicherer nähen können und einen besseren Umgang mit Deiner Nähmaschine ausüben. Ich würde mich freuen, wenn wir diesen Nähkurs gemeinsam durchführen.

P27256S

Mary Schliestedt, Mi, 31.03. - 21.04.21, 2x, 17:00 - 20:00, 32,10 €
Vorbereitung am 31.03., 17:00 – 18:00, Kurs am 21.04., 17:00 – 20:00

Nähen - Online-Kurs

In diesem Online-Nähkurs lernst Du schnell und effektiv zu nähen und ich helfe Schritt für Schritt bei den eigenen Nähprojekten. Nähanfänger/-innen sind herzlich willkommen. Es gibt eine Einführung in die Nähmaschine. Bitte die Anleitung der Nähmaschine bereithalten. Wir besprechen vor dem Kurs welche Materialien benötigt werden und was bereits vorbereitet werden kann. Ein Nähkurs der „anderen Art“ bei dem Du genauso viel lernst wie bei einem persönlichen Treffen. Ich freue mich darauf.

P27257S
Mary Schliestedt, Mi, 31.03. – 24.04.21, 2x, 10:00 – 14:00, 38,20 €
Vorbereitung am 31.03., 18:00 – 19:30, Kurs am 21.04., 10:00 – 14 Uhr

Putzmittel und Kosmetik selber machen

Schon längst haben Supermarktketten und Drogerien erkannt, wie angesagt gerade die Themen Plastikvermeidung und Zero Waste sind. Sie bieten neue Produkte an, die aber eigentlich keiner braucht. Du kannst sie viel einfacher selbst herstellen, produzierst dabei keinen Müll und sparst dabei sogar noch Geld!

In diesem Workshop erfährst du, wie du dir deine eigenen Reinigungsmittel selbst zusammenmischen und ein eigenes Deo und Peeling herstellen kannst. Nebenbei wirst du mit vielen Informationen versorgt, wie du deinen Alltag nachhaltiger gestalten kannst und hast die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Die Materialien für den Workshop sollst du im Faserwerk, Ottostr. 77, 31137 Hildesheim, selber abholen: Montag, 15.2. von 14 bis 19 Uhr und am Mittwoch und Donnerstag (17. und 18.2.) jeweils zwischen 10 und 15 Uhr.

Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird. Der Kurs findet Online über die Plattform Zoom statt. Um Zoom benutzen zu können, musst Du dich NICHT registrieren. Bei der erstmaligen Nutzung jedoch ein Programm installieren. Klicke den Link an, den Du von uns erhalten hast, und schon wird Dir gezeigt, was zu tun ist.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Faserwerk statt und wird finanziell von der Bingo Umwelt Stiftung unterstützt. An dieser Stelle möchten wir uns bei der Bingo Umweltstiftung bedanken!

O16041M

Amelie Vogel, Sa, 20.02.21, 1x, 13:00 - 15:00, 15,- €



GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

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



GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

ONLINE-KURSE

Für die Kursteilnahme ist eine Kamera nicht unbedingt nötig. Sie benötigen nur einen ruhigen Platz für eine Matte/Decke.

HATHA YOGA - ONLINE KURSE

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.

P31012M

Andrea Vilaplana, Mo, 12.04. - 10.05.21, 5x, 9:30 - 10:45, 42,90 €

P31013M

Andrea Vilaplana, Mo, 17.05. - 21.06.21, 5x, 9:30 - 10:45, 42,90 €

P31014M

Andrea Vilaplana, Mo, 28.06. - 26.07.21, 5x, 9:30 - 10:45, 42,90 €

P31015M

Andrea Vilaplana, Mo, 12.04. - 10.05.21, 5x, 12:15 - 13:00, 29,50 €

P31016M

Andrea Vilaplana, Mo, 17.05. - 21.06.21, 5x, 12:15 - 13:00, 29,50 €

P31017M

Andrea Vilaplana, Mo, 28.06. - 26.07.21, 5x, 12:15 - 13:00, 29,50 €

O31041M

Andrea Vilaplana, Mo, 12.04. - 17.05.21, 6x, 18:30 - 19:45, 49,68 €

P31048M

Andrea Vilaplana, Mo, 15.03. - 29.03.21, 3x, 09:30 - 10:45, 29,60 €

P31049M

Eva-Maria Reyelt, Di, 23.02. - 01.06.21, 12x, 18:30 - 20:00, 113,- €

P31201S

E. Walenski-Riecke, Di, 13.04. - 22.06.21, 10x, 19:00 - 20:15, 77,70 €

HYBRID-KURSE

Diese Kurse können - soweit die Coronaregeln es zulassen - sowohl online von zuhause als auch in Präsenz besucht werden.

YOGA AM VORMITTAG

P31008M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Angela Bunk-Meinert,

Do, 25.02. - 01.07.21, 16x, 08:45 - 10:15, 145,- €



P31158S

Alfeld, VHS, Antonianger 6, Sabine Fudala,
Mi, 24.02. - 30.06.21, 17x, 10:45 - 12:15, 153,- €

P31160S

Alfeld, VHS, Antonianger 6, Sabine Fudala,
Mi, 24.02. - 30.06.21, 17x, 09:00 - 10:30, 153,- €

YOGA AM ABEND

P31022M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Sabine Fudala,
Mo, 22.02. - 28.06.21, 16x, 17:50 - 19:20, 145,- €

P31040M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Sabine Fudala,
Mo, 22.02. - 28.06.21, 16x 19:30 - 21:00, 145,- €

P31049M

Hildesheim, Yoga-Schule, Eva-Maria Reyelt,
Di, 23.02. - 01.06.21, 12x, 18:00 - 19:30, 113,00 €

P31050M

Hildesheim, Yoga-Schule, Eva-Maria Reyelt,
Mi, 24.02. - 30.06.21, 17x, 19:45 - 21:15, 153,- €

P31056M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Eva-Maria Reyelt,
Do, 25.02. - 01.07.21, 16x, 19:40 - 21:10, 145,- €

P31220S

Sabine Fudala, Do, 25.02. - 01.07.21, 16x, 18:00 - 19:30, 145,- €

P31270N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Mandy Ostländer Mahadevi,
Mo, 01.03. - 28.06.21, 15x 18:00 - 19:30, 137,- €

P31276N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Mandy Ostländer Mahadevi,
Mo, 01.03. - 28.06.21, 15x, 20:00 - 21:30, 137,- €

P31277N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Natalie Schreiber,
Di, 23.02. - 22.06.21, 15x, 18:30 - 20:00, 135,50 €

P31278N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Natalie Schreiber,
Di, 23.02. - 22.06.21, 15x, 17:00 - 18:30, 135,50 €

P31340N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Inge Finck,
Do, 25.02. - 24.06.21, 15x, 18:00 - 19:30, 137,- €

P31342N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Inge Finck,
Do, 25.02. - 24.06.21, 15x 19:45 - 21:15, 137,- €

Yoga der acht Stufen - Workshop - Hybrid-Kurs

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.

P31232N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Sandra Engler,
Fr, 26.02. - 26.03.21, 5x, 17:00 - 21:00, 122,20 €

Faszienyoga und Faszienyogastik - Hybrid-Kurs

„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.

P31382M

Karin Nicole Kafitz, Di, 02.04. - 06.07.21, 11x, 17:50 - 18:45, 103,50 €

Hatha Yoga - Hybrid-Kurs

Immunstärkende Prozesse fördern

Einfache Übungen erhalten unsere körperliche und geistige Beweglichkeit und Freude. In Verbindung mit dem, bewusster wahrgenommenen Atem und einer Tiefenentspannung, können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren. Energieflüsse im Körper werden ausgeglichen, Muskeln werden sanft gekräftigt, von Verspannungen gelöst. Optimal- Durchblutung der Organe, Wirbelsäule und Knochen, Gifte und Stress werden abgebaut

Ziel der Yogapraxis:

Ist ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität sowie Wohlbefinden. Damit lenken wir unsere Aufmerksamkeit allmählich vom Alltag auf uns selbst, finden wieder zu innerer Ausgeglichenheit und zu den Quellen unserer Kraft. Yoga-Vorerfahrungen sind hierfür nicht notwendig und es ist altersunabhängig.

*Werde selbst zu der Veränderung, die du in der Welt sehen willst.
Mahatma Gandhi*

P31283N

Sandra Engler, Mi, 14.04. - 21.07.21, 15x, 18:00 - 19:30 Uhr, 135,50 €

P31284N

Sandra Engler, Mi, 14.04. - 21.07.21, 15x, 19:45 - 21:15 Uhr, 135,50 €



Yoga - körperlich-geistige Stresslevel abbauen - Online-Kurs

Gerade jetzt ist es wichtig, dass wir selbst aktiv werden. Jeder kann die Gelegenheit nutzen und neue Routinen für sich entdecken und ausprobieren. Yoga vereint sanfte Kräftigung, achtsame Dehnung und mentale Entspannung. Die Achtsamkeit mit dem eigenen Körper wird geschult und Stressabbau durch die Kombination mit bewusster Atmung gefördert. Und das Beste: Yoga lässt sich sehr gut als Homeworkout durchführen, Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich vorbeugen & Verspannungen lösen. Dieser Online Kurs ist deine absolute Erholungsphase nach der Arbeit!

Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt für mehr Gelassenheit. in angepasst werden. Ich zeige Dir geniale, kleine Übungen für mehr Achtsamkeit am Schreibtisch. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

P31291N

Sandra Engler, Di, 22.06. - 20.07.21, 5x, 18:45 - 20:00 Uhr, 42,90 €

P31293N

Sandra Engler, Di, 18.05. - 16.06.21, 5x, 18:45 - 20:00 Uhr, 42,90 €

P31294N

Sandra Engler, Di, 13.04. - 11.05.21, 5x, 18:45 - 20:00 Uhr, 42,90 €

Hatha Yoga zum Sonnenaufgang - Online-Kurs

Selbstvertrauen durch Hatha Yoga

Wir konzentrieren uns darauf mit Yoga fokussiert auf unsere eigene Kraftquelle in den Tag zu starten: Bauch, Beckenboden und Rückenmuskulatur, das wahrnehmende Herz im Zentrum, den klar ausgerichteten Geist, den Atem, der lang und fein fließt, den Körper, der sich in den Übungen stabil und leicht anfühlt. Das bewirkt in uns ein Erleben von Selbstvertrauen und Sicherheit. Gönn Dir diese frühe Morgenstunde. Durch dieses Berührtsein, finden Sie intuitiv Ihre ausgewählten Übungen, die Sie regelmäßiger in Ihren Alltag integrieren können.

Sie benötigen einen PC inkl. Kamera, stabile Internetverbindung und Mikrofon/Lautsprecher.

P31295N

Sandra Engler, Di, 13.04. - 20.07.21, 15x, 06:00 - 07:00 Uhr, 89,60 €

Yoga & Meditation zur guten Nacht - Online-Kurs

Besser Ein- und Durchschlafen

Ein Fokus unserer Yogastunde, sind dreißig achtsame Übungsminuten, den Tag sowohl körperlich als auch mental gut abzuschließen. Damit kreieren wir eine Yoga Abend-Routine. Am besten bereiten Sie vorher schon alles vor, was Sie zum Schlafen brauchen. Sie benötigen keine Matte - als Unterlage dient ihr Bett. Und los geht's! Wir gehen in Yoga Haltungen, die Beweglichkeit verbessern, uns dehnen, Muskeln kräftigen und die Seele baumeln lassen. Eine Ausgewogenheit fordernder und ausgleichender Bewegungen, lassen Entspannung und Belebung zu. Anschließend werden wir sanft den Atem vertiefen. Damit aktivieren wir das parasympathische Nervensystem und erlangen Beruhigung. Ebenso stärken wir den Geist durch Ausrichtung und Konzentration. Nun sind wir bereit für eine tiefwirkende Meditation. So dass Sie diese, am Ende der Stunde, beliebig verlängern können, um mehr Ruhe und Sammlung zu erhalten, hinein in einen guten Schlaf. So können Sie frisch in den kommenden Tag starten, den Herausforderungen entspannter und gelassener zu begegnen.

P31296N

Sandra Engler, Di, 13.04. - 20.07.21, 15x, 20:30 - 21:30 Uhr, 89,60 €

TAIJI UND QIGONG

Taijiquan - Hybrid-Kurs

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 Herz-Kreislaufsystem und das vegetative Nervensystem können positiv beeinflusst werden, Wohlbefinden kann sich einstellen. Gleichzeitig erfahren Menschen jeden Alters und Geschlechts Entspannung und einen guten Weg im Umgang mit Stress.

P31802M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Susanne Berg, Mo, 22.02.21 - 12.07.21, 15x 17:50 - 19:20, 137,- €

P31804M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gudrun Böhme, Fr, 19.02. - 18.06.21, 15x 18:15 - 19:45, 137,- €

QIGONG AM VORMITTAG

Qigong am Morgen - Online-Kurs

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.

P31824S

Gudrun Böhme, Di, 12.01.21 - 09.03.21, 8x, 08:00 - 09:00, 53,70 €

Qigong - Hybrid-Kurs

P31816M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gudrun Böhme, Do, 18.02. - 17.06.21, 15x, 10:30 - 12:00, 137,00 €

P31826S

Elze, Alte Rathausschule, Gudrun Böhme, Mo, 22.02. - 21.06.21, 15x, 18:15 - 19:45, 137,00 €

ENTSPANNUNG UND SCHLAF

Autogenes Training - Hybrid-Kurs

Autogenes Training - AT - ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. Sie lernen mit Hilfe Ihrer eigenen Vorstellungskraft sich tief zu entspannen, der muskulären folgt die geistige Entspannung, deren Wirkung Sie an sich selbst erfahren können. 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, die allgemeine Lebensqualität, die Konzentration und Leistungsfähigkeit fördern. Autogenes Training können Sie unbemerkt in allen Lebenslagen anwenden. Krankenkassen fördern den Kurs.



Für die Kursteilnahme ist eine Kamera nicht unbedingt nötig, Sie brauchen einen ruhigen Platz für eine Decke/Matte.

P31400N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Katharina Klug,
Di, 13.04. - 08.06.21, 8x, 17:15 - 18:45, 99,00 €

Endlich erholsam schlafen - Online-Kurs

Von Einschlaf-, Durchschlafprobleme und (zu)frühmorgendliches 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 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.

P3143AS

Elke Murgolo, Do, 11.03. - 25.03.21, 3x, 18:00 - 20:15, 63,50 €

Pilates Online Kurse

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.

P32631M

Elke Kettler, Mo, 22.02. - 22.03.21, 5x, 17:30 - 18:30, 34,50 €

P32632M

Elke Kettler, Mo, 12.04. - 10.05.21, 5x, 17:30 - 18:30, 34,50 €

P32633M

Elke Kettler, Mo, 17.05. - 21.06.21, 5x, 17:30 - 18:30, 34,50 €



Pilates Hybrid Kurse

PILATES AM VORMITTAG

P32645N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Do, 25.02. - 01.07.21, 16x, 08:30 - 09:30, 100,90 €

PILATES AM ABEND

P32603M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Fr, 26.02. - 02.07.21, 16x, 17:15 - 18:15, 100,90 €

P32606M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Elke Kettler,
Di, 23.02. - 06.07.21, 17x, 18:00 - 19:15, 129,00 €

P32608M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Elke Kettler,
Di, 23.02.21 - 06.07.21, 17x, 19:30 - 20:45, 129,00 €

P32612M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Mi, 24.02. - 07.07.21, 18x, 19:15 - 20:15, 111,50 €

P32614M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Mi, 24.02. - 07.07.21, 18x, 20:30 - 21:30, 111,50 €

P32617M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Mi, 24.02. - 07.07.21, 18x, 18:00 - 19:00, 111,50 €

P32618M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Mi, 28.07. - 08.09.21, 7x, 18:00 - 19:00, 46,90 €

P32619M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Mi, 28.07. - 08.09.21, 7x, 19:15 - 20:15, 46,90 €

P32620M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Mi, 28.07. - 08.09.21, 7x, 20:15 - 21:15, 46,90 €

P32603M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Andrea Behnke-Wiechens,
Fr, 26.02. - 02.07.21, 16x, 17:15 - 18:15, 100,90 €

P32645N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Do, 25.02. - 01.07.21, 16x, 8:30 - 9:30, 100,90 €

P32646N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Fr, 26.02. - 02.07.21, 16x, 19:00 - 20:00, 100,90 €



P32648N

Sarstedt, VHS, Wellweg 39, Andrea Behnke-Wiechens,
Fr, 26.02. - 02.07.21, 16x, 20:00 - 21:00, 100,90 €

WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND KONDITION

BBP, Flacher Bauch - starker Rücken - Hybrid-Kurs

Ein effektives Training für die Körpermitte und Beine. Tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, Faszientraining, Haltungsaufbau, Körperwahrnehmung und Entspannung sind wesentliche Bestandteile des Trainings. Mit Stärkung der Körpermitte lassen sich Gesundheits- und Figurtraining sowie Fitness im Alltag verbinden.

P32238M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Monika Cammerer,
Mi, 24.02. - 07.07.21, 16x, 19:45 - 20:30, 72,00 €

P32239M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Monika Cammerer,
Mi, 24.02. - 07.07.21, 16x, 20:30 - 21:30, 99,40 €

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.

P32105M

Christine Stegemeier, Do, 18.02. - 06.05.21, 10x, 15:45 - 16:45, 64,40 €

P32216M

Veronika Alpers, Di, 13.04. - 18.05.21, 6x, 18:30 - 19:00, 45,50 €

BBP, Flacher Bauch - starker Rücken - Hybrid-Kurs

Ein effektives Training für die Körpermitte und Beine. Tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, Faszientraining, Haltungsaufbau, Körperwahrnehmung und Entspannung sind wesentliche Bestandteile des Trainings. Mit Stärkung der Körpermitte lassen sich Gesundheits- und Figurtraining sowie Fitness im Alltag verbinden.

P32238M

Monika Cammerer, Mi, 03.03. - 14.07.21, 16x, 19:45 - 20:30, 72,00 €

P32239M

Monika Cammerer, Mi, 03.03. - 14.07.21, 16x, 20:30 - 21:30, 99,40 €

Konditionsgymnastik - Online-Kurs

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.

P32304M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gabriele Brunotte,
Mo, 15.02. - 22.03.21, 6x, 19:00 - 20:00, 40,- €

Gymnastik nach Callanetics Art - Online-Kurs

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

P32681M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gabriele Brunotte,
Mo, 01.03. - 22.03.21, 4x, 17:45 - 18:45, 29,40 €

Der Bodytrainer am Vormittag - Online-Kurs

Übungen von Kopf bis Fuß mit Schwerpunktwechsel von Bauch, Beine, Po und Rücken. Mit diesem Programm können Sie Ihre Fitness verbessern und Ihre Gesundheit fördern.

P32683M

Hildesheim, VHS, Brauhausstr. 7, Gabriele Brunotte,
Di, 02.03. - 23.03.21, 4x, 09:30 - 10:30, 29,40 €

AUGENSCHULE

Stressfreies Sehen am Arbeitsplatz - Online Kurs

Die Sehfunktion ist durch PC Arbeit zu einer zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. 80 bis 90% aller Informationen nehmen wir mit den Augen auf. Kopfschmerzen, trockene Augen, Müdigkeit- der Bildschirm stellt das menschliche Auge vor neue Herausforderungen. In diesem Seminar lernen Sie wie Sie Ihren - Home - Arbeitsplatz einrichten sollten und wie die Sehkraft unterstützt werden kann. Erkenntnisse aus der Anatomie werden die Wirksamkeit der Augenübungen deutlich machen, weitere Tipps zur Gesunderhaltung des Sehorganismus ergänzen die Übungen. Kleine Test, die von zuhause bearbeitet werden können, können Ihnen Hinweise auf Ihre persönliche Sehleistung geben. Passend dazu werden kleine Übungen zur Verfügung gestellt, mit denen die Augen und der Sehstress allgemein reduziert werden. Abgerundet wird das Ganze mit kleinen Ernährungstipps und Rezepten direkt passend für den Arbeitsplatz und die belasteten Augen.

P31436M

Christian Becker, Do, 22.04. - 29.04.21, 2x, 18:00 - 20:00, 33,50 €

P31437M

Christian Becker, Mi, 05.05. - 12.05.21, 2x, 18:00 - 20:00, 33,50 €

Lösungsorientierter Umgang mit Stress - Online-Kurs

BILDUNGSURLAUB -

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

P31616M

Astrid Le Loup, Mo, 03.05. - Fr, 07.05.21, 5x, 8:00 - 15:30, 199,50 €

BU



Arthrose - jetzt packe ich es an! - Hybrid-Kurs

Schon morgens mit den ersten Bewegungen schmerzen Ihre Gelenke - der sog. Anlaufschmerz - und bei längerer Belastung, geht es nicht mehr ohne eine Pause einzulegen. Was verursacht aber die Schmerzen und welche Möglichkeiten gibt es die Beschwerden zu lindern. Warum baut sich der Gelenknorpel 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.

P31843M

Claudia Cordes, Sa, 24.04. – So, 25.04.21, 2x, 10:00 - 14:00, 54,50 €

FASTENMETHODEN**Buchinger-Fasten-Woche für Gesunde - Online-Kurs**

Wünschen Sie sich manchmal, einfach den persönlichen -Reset-Knopf- zu drücken? Wenn sich die zahlreichen Anforderungen des Alltags, aber auch die vielen Verlockungen immer massiver in den Vordergrund drängen? Das Fasten ist eine ideale Möglichkeit, sich von alten Gewohnheiten zu lösen. Der Organismus wird gereinigt, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Stimmungslage wird positiver und vorhandene Beschwerden werden häufig gelindert. Zur Fastenverpflegung gehören Saft und Gemüsebrühe. Dennoch stellen sich weder Hunger noch Appetit ein und Sie verfügen über viel Ausdauerenergie. Das Vorbereitungstreffen und ausführliche Unterlagen unterstützen Sie bei der Planung und Durchführung Ihrer Fastenwoche.

P34723N

Heike Deiters, Di, 09.03. - 19.03.21, 4x, 18:30 - 20:00,

P34724N

Di, 20.04.21, 18:30 – 20.00 Uhr
So, 25.04.21, 09.00 – 10.30 Uhr
Di, 27.04.21, 18.30 – 20.00 Uhr
Fr, 30.04.21, 18.30 – 20.00 Uhr
Heike Deiters, 49,50 €

Entsäuerung durch Basenfasten - Online-Kurs

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, Gelenksbeschwerden, 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.

P34725M

Heike Deiters, Mo, 08.03. - 19.03.21, 4x, 18:30 - 20:00, 49,50 €

Basenstark genießen Anti-Aging für Körper und Geist - Online-Kurs

Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis stärkt das Immunsystem und wirkt sich lindernd auf Gelenksbeschwerden, Hautprobleme, Kopfschmerzen

oder Verspannungen aus.

Nach neuesten Erkenntnissen treten schwere Verläufe der Covid-19-Erkrankung im basischen Bereich seltener auf. Die Kapazität überschüssige Säuren abzubauen, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Erkrankungen und ein vorzeitiges Altern können die Folge sein.

Beim Basenfasten werden überschüssige Säuren abgebaut. Sie erhalten Empfehlungen und praktische Hinweise, wie eine erneute Übersäuerung vermieden werden kann.

Das erste Treffen informiert Sie über den Ablauf und die Vorbereitung. Die Basenfasten-Woche startet am Samstag. Gemeinsam bereiten wir am Montag ein leckeres basisches Menü zu. Sie erhalten Kursunterlagen mit Rezepten und Ernährungsempfehlungen für die Basenkost.

Entspannungseinheiten runden Ihr Wohlfühlprogramm ab.

Im Anschluss werden Sie sich wieder fitter, leichter und entspannter fühlen. Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist ohne besondere Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können Sie sowohl Ihr mobiles Endgerät (z.B. Tablet) als auch Ihren Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem nutzen. Problemlos funktioniert das System, wenn Sie Mozilla Firefox oder Chrome sowie Safari in ihrer aktuellen Version als Browser nutzen. Registrieren Sie sich einfach mindestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei Zoom. Den Link erhalten mit der Anmeldung.

P34726M

Fr, 23.04.21, 17:30 – 19.00 Uhr
Sa, 01.05.21, 17.30 – 19.00 Uhr
Mo, 03.05.21, 18.30 – 20.00 Uhr
Fr, 07.05.21, 17.30 – 19.00 Uhr
Heike Deiters, 49,50 €

ICH nehme ab - Online-Kurs

Das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristige Erfolge für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlbefinden für Sie persönlich. 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. 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 35,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte klären Sie den Zuschuss Ihrer Krankenkasse (ca. 75,- €) vor der Anmeldung.

P36010M

Beate Adolphi, Mi, 14.04. - 30.06.21, 12x, 18:00 - 19:30, 146,50 €

Ernährungsforum**Thema: Das beste Essen für Groß und Klein - Online-Kurs**

Gesundes Essen ist in aller Munde, täglich liest oder hört man neue Tipps. Doch wie kann ich all das umsetzen? In dem Vortrag werden Sie hören, wie sie sich und ihre Familie einfach und gesund ernähren können. Anhand der Lebensmittelpyramide zeige ich Ihnen, wie sie abwechslungsreich und vielfältig essen. Individuelle Unterschiede werden ebenfalls angesprochen. Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist ohne besondere Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können Sie sowohl Ihr mobiles Endgerät (z.B. Tablet) als auch Ihren



Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem nutzen. Problemlos funktioniert das System, wenn Sie Mozilla Firefox oder Chrome sowie Safari in ihrer aktuellen Version als Browser nutzen. Registrieren Sie sich einfach mindestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei Zoom.

P36012M

Beate Adolphi, Do, 15.04.21, 1x, 18:30 - 19:30, 10,00 €

Ernährungsforum

Thema: Gesunde Mittagsmahlzeiten - Online-Kurs

Meistens muss es schnell gehen beim Kochen, es wird das gekocht, was man aus dem Kopf kann und was der Vorratsschrank hergibt. Oft landet dann schnell eine Pizza oder Nudeln mit Ketchup auf dem Tisch. Investieren Sie einmal pro Woche etwas Zeit, um das Essen für die Woche zu planen, können Sie ihren Speiseplan optimieren. Ich werde Ihnen Infos zur Planung, Einkauf und dem Kochen geben und wir werden die Energiedichte von Mahlzeiten betrachten. Wie wäre es mit einem Meal-Prep für die Woche? Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

P36013M

Beate Adolphi, Do, 29.04.21, 1x, 18:30 - 19:30, 10,00 €

Ernährungsforum

Thema: Bewusst einkaufen – Online-Kurs

„Augen auf im Supermarkt“ lassen Sie sich von Angeboten verführen? Verstehen Sie alles, was auf der Verpackung steht? Nach welchen Kriterien wählen Sie ein Produkt aus - Preis, Geschmack? Angaben auf der Verpackung richtig verstehen und das Beste auswählen ist gar nicht so schwer. Wie kann der Nutriscore dabei helfen? Ich werde Ihnen verschiedene Produkte vorstellen, damit Sie für den nächsten Einkauf gewappnet sind.

Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

P36014M

Beate Adolphi, Do, 06.05.21, 1x, 18:30 - 19:30, 10,00 €

Ernährungsforum

Thema: Was tut mir gut bei Magen- und Darmbeschwerden - Online-Kurs

In meinem Beratungsalltag habe ich sehr häufig Patienten mit Sodbrennen, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Die Ärzte finden häufig keine eindeutige Ursache dafür, also wird die Diagnose Reizdarm gestellt mit der Empfehlung: „essen Sie, was ihnen bekommt“. In dem Vortrag werde ich Ihnen zeigen, wie Sie die Beschwerden mit der Ernährung beeinflussen können und was Sie sonst noch beachten können. Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

P36015M

Beate Adolphi, Do, 20.05.21, 1x, 18:30 - 19:30, 10,00 €

Ernährungsforum

Thema: Fasten für Jedermann? - Online-Kurs

Intervallfasten ist zurzeit die populärste Form des Fastens, aber es gibt noch weitere Möglichkeiten, den positiven Effekt des Fastens umzusetzen. Welche Fastenarten gibt es und ist Fasten für jeden geeignet? Ich werde

verschieden Möglichkeiten vorstellen und Tipps für die Umsetzung geben. Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist ohne besondere Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können Sie sowohl Ihr mobiles Endgerät (z.B. Tablet) als auch Ihren Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem nutzen. Problemlos funktioniert das System, wenn Sie Mozilla Firefox oder Chrome sowie Safari in ihrer aktuellen Version als Browser nutzen. Registrieren Sie sich einfach mindestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei Zoom.

P36016M

Beate Adolphi, Do, 27.05.21, 1x, 18:30 - 19:30, 10,00 €

Ernährungsforum

Thema: Aktuelle Ernährungstrends - Online-Kurs

Vegetarisch oder vegan - worauf sollte ich achten? Warum ist es gut und welche Risiken gibt es? Ich werde die Lebensmittelauswahl erläutern und Tipps für die Umsetzung geben.

Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

P36017M

Beate Adolphi, Do, 03.06.21, 1x, 18:30 - 19:30, 10,00 €

Frühlingskraft aus der Kräuterküche - Online-Kurs

Die Kraft der Natur hält für uns ein buntes Angebot an knackigem, frischen Gemüse, Salat und Kräutern bereit. Gemeinsam zaubern wir daraus ein leckeres, leichtes, vegetarisches Menü und dazu einen Vitaminpower-Cocktail. Frischer Bärlauch und Rhabarber bieten sich jetzt an. Sie unterstützen mit ihren ausleitenden und entgiftenden Eigenschaften das Frühjahrs-Detox. Die kräftigende Wirkung bringt den Stoffwechsel in Schwung und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit. Ein kulinarischer Genuss mit der Heilkraft der Natur.

Lassen Sie sich von der Verführküche der Kräuter inspirieren!

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Rezepte und eine Einkaufsliste. Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da Ihnen der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist ohne besondere Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können Sie sowohl Ihr mobiles Endgerät (z.B. Tablet) als auch Ihren Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem nutzen. Problemlos funktioniert das System, wenn Sie Mozilla Firefox oder Chrome sowie Safari in ihrer aktuellen Version als Browser nutzen. Registrieren Sie sich einfach mindestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei Zoom.

P36020M

Heike Deiters, Do, 29.04.21, 1x, 18:00 – 20:15, 28,00 €



HEILPRAKTIKER UND YOGALEHRER AUSBILDUNG

Heilpraktiker/-in mit med. Vorbildung - Intensivausbildung-Hybridkurs

Dieser Lehrgang umfasst 280 Ustd. und ist für all die geeignet, die bereits medizinische Vorkenntnisse im Rahmen einer Ausbildung erworben haben, insbesondere also für Physiotherapeut/innen, Krankenpfleger/innen, Hebammen bzw. Geburtshelfer, medizinische Fachangestellte etc. Wir setzen insbesondere gute Grundkenntnisse im Bereich der Anatomie und Physiologie voraus, so dass der Schwerpunkt des zu vermittelnden Wissens auf der Krankheitslehre liegt. Der Unterricht findet 1mal wöchentlich am Dienstag statt, in der Zeit von 17.00 – 21.15 Uhr (5 Ustd.). Dazu kommen 3 Wochenenden, an denen samstags und sonntags in der Zeit von 9.00-16.30 Uhr Unterricht stattfindet (jeweils 16 Ustd.), sowie eine Woche (montags bis freitags) von 10.00 bis 17.30 Uhr (40 Ustd.) Intensivtraining Psychiatrie (auch gesondert als Bildungsurlaub buchbar).

Lehrgangsbeginn: 24.03.2020

Intensivwoche Psychiatrie (Bildungsurlaub) 31.8. - 4.9.2020

Information und Beratung: Edda Klukkert, Tel. 05121 9361-451,

Programmbereichsleiterin oder bei der Lehrgangseitung: 0551 99736137.

Ratenzahlung ist jederzeit möglich.

Lassen Sie sich von uns bezüglich der Bildungsprämie (50% der Kursgebühr, max. 500,- €) beraten.

Bildungsurlaub:

P56223M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Thomas Wiebke,

Di, 20.04. - 12.07.22, 49x, 17:00 - 21:15, 2296,- €

Yogalehrer/-in - Qualifizierung - Infoveranstaltung zum Lehrgang, ggf. Online

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,- € für 300 UE

Aufbaumodul: 2.017,- € für 200 UE

Prüfungsgebühr: 150,- €

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

P56201M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Angela Bunk-Meinert,

Fr, 28.05.21, 1x, 18:00 - 19:00

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

Amtlicher Sportbootführerschein See Prüfungsvorbereitung,

Online - Präsenzkurs

Theorie- Prüfungsvorbereitung zum Erwerb beider amtlichen Sportbootführerscheine sowohl mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstrassen als auch Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstrassen unter Antriebsmaschine mit mehr als 11,03kW (15 PS) (SBF See und Binnen) bzw. 3,68kW (5 PS) auf dem Rhein (SBF Binnen).

Je nach Corona-Lage: entweder Präsenzunterricht in den Räumen der VHS Hildesheim oder Online- Unterricht mit live- Präsenz des Dozenten und direkter Kommunikationsmöglichkeit. Zusätzlich gibt es weiteres EDV-gestütztes Lehr- und Lernmaterial zur Unterstützung. Es werden alle (!) Prüfungs- Kartenaufgaben bearbeitet.

Themen: Bootskunde, Navigation, Sicherheit, Wetterkunde, Knoten, Seemannschaft etc.

Zusätzliche Kosten:

- Lehrbuch Bark/ Overschmidt Sportbootführerschein See, 39. Aufl. 2020, Verlag Delius Klasing, 34,90 €, ISBN 978-3-667-11174-6.
- Navigationsbesteck (ca. 25 €)
- Lehrbuch Overschmidt/ Gliewe: Sportbootführerschein Binnen Segel und Motor, 20. Aufl. 2020, Verlag Delius Klasing, 29,90 €, ISBN 978-3-667-11182-1.
- alternativ zu beiden Lehrbüchern: Übungskarten Sportbootführerschein See, 1. Aufl. 2019, Verlag Delius Klasing, 9,90 €, ISBN 978-3-667-10555-4 (für SBF See) in Verbindung mit den im Kurs ausgegebenen themensortierten Original- Prüfungsfragen und Scripten
- praktische Ausbildungsfahrt (incl. Prüfungsfahrt) je 60 min. 95 € (Praktische Ausbildung in Hannover wird vermittelt)
- ärztliche Untersuchung zur Seh- und Hörfähigkeit beim eigenen Hausarzt (wie beim Kfz- Führerschein, je nach Aufwand, idR. ca 25 €)
- Prüfungsgebühr der amtlichen Prüfungskommission des DMV: z. Zt. 140,98 €. Die theoretische und praktische Prüfungen können innerhalb von 12 Monaten getrennt voneinander absolviert werden. Sind alle Prüfungen bestanden, wird die Fahrerlaubnis durch den prüfenden Verband erteilt.
- Tauwerk, Klampe ca. 5 €

P32732M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Horst Wosnek,

Di, 16.03. - 15.06.21, 12x, 19:00 - 22:00, 238,20 €



Amtlicher Sportbootführerschein See Prüfungsvorbereitung – Online-Kurs

Theorie- Prüfungsvorbereitung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstrassen („SBF See“) mit mehr als 11,03kW (15 PS). Online-Unterricht mit live-Präsenz des Dozenten und direkter Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeit. Zusätzlich gibt es weiteres EDV gestütztes Lehr- und Lernmaterial zur Unterstützung. Es werden alle (!) Prüfungskartenaufgaben bearbeitet. Themen: Bootskunde, Navigation, Lichterführung, Rechtskunde, Sicherheit, Wetterkunde, Knoten, Seemannschaft etc. Zusätzliche Kosten:- Lehrbuch Bark/ Overschmidt Sportbootführerschein See, 39. Aufl. 2020, Verlag Delius Klasing, 34,90 €, ISBN 978-3-667-11174-6.-Navigationsbesteck (ca. 28 €) alternativ zu beiden Lehrbüchern: Übungskarten Sportbootführerschein See, 1. Aufl. 2019, Verlag Delius Klasing, 9,90 €, ISBN 978-3-667-10555-4 (für SBF See) in Verbindung mit den im Kurs ausgegebenen themensortierten Original- Prüfungsfragen und Scripten-praktische Ausbildungsfahrt (incl. Prüfungsfahrt) je 60 min. z.B. 95 € in Hannover (Praktische Ausbildung in Hannover oder ihrer Region wird vermittelt)- ärztliche Untersuchung zur Seh- und Hörfähigkeit beim eigenen Hausarzt (wie beim Kfz- Führerschein, je nach Aufwand, idR. ca. 25,- €) Prüfungsgebühr der amtlichen Prüfungskommission z.B. des DMYV: z. Zt. 140,98 €. Die theoretischen und praktischen Prüfungen können innerhalb von 12 Monaten getrennt voneinander absolviert werden. Sind alle Prüfungen bestanden, wird die Fahrerlaubnis durch den prüfenden Verband erteilt. Tauwerk, Klampe ca. 5,- € Wenn Sie nicht aus Niedersachsen sind, aber am Kurs teilnehmen möchten, so können Sie die praktische Ausbildung sowie die praktische Prüfung mit einem Ausbilder in Ihrer Region durchführen. Die Theorie wie auch die Praxisprüfung findet vor den amtlichen Prüfungskommissionen der jeweiligen Wassersportverbände statt.

P32731M

Horst Wosnek, Di, 13.04. - 29.06.21, 12x, 19:00 - 21:30, 279,50 €

„Pyro-Schein“ Erwerb des Fachkundenachweises für pyrotechnische Seenot-Signalmittel für Wassersportler - Online-Kurs

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Erwerb des Fachkundenachweises (FKN) für Seenotsignalmittel nach dem Sprengstoffgesetz gem. § 1 Abs. III Erste Spreng VO (so genannter „Pyro-Schein“) vor. Der Fachkundenachweis gestattet später den Erwerb, Transport, die Lagerung und die Nutzung pyrotechnischer Seenotsignalmittel für den Seenotfall. Über den Prüfungsstoff und Kenntnisse über das Handling pyrotechnischer Seenotsignalmittel hinaus werden Hinweise zu Suche, Rettung und Bergung von Personen sowie das Verhalten im Seenotfall vermittelt Voraussetzungen sind das Mindestalter von 16 Jahren sowie der Besitz entweder des SBF See (amtlicher Sportbootführerschein für den Geltungsbereich Seeschiffahrtsstrassen) oder des SBF Binnen (amtlicher Sportbootführerschein für den Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstrassen). Die Prüfung erfolgt vor den amtlichen Prüfungskommissionen des Deutschen Motor- Yachtverbandes oder des Deutschen Segler-Verbandes. Neben der Kursgebühr ist die Prüfungsgebühr z. Zt. i. H. v. ca. € 26,- beim prüfenden Wassersportverband zu entrichten. Wenn Sie nicht aus Niedersachsen sind, aber am Kurs teilnehmen möchten, so können Sie die Prüfung bei einer amtlichen Prüfungskommission der beiden Wassersportverbände DMYV und DSV in Ihrer Region durchführen.

P32735M

Horst Wosnek, Do, 15.04.21, 1x, 18:30 - 21:30, 38,00 €

Amtlicher Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Seeschiffahrtsstrassen und Geltungsbereich Binnen unter Segel und Motor - Online-Kurs

Theorie- Prüfungsvorbereitung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstrassen („SBF See“) mit mehr als 11,03kW (15 PS).Online-Unterricht mit live-Präsenz des Dozenten und direkter Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeit. Zusätzlich gibt es weiteres EDV- gestütztes Lehr- und Lernmaterial zur Unterstützung. Es werden alle (!) Prüfungskartenaufgaben bearbeitet. Themen: Bootskunde, Navigation, Lichterführung, Rechtskunde, Sicherheit, Wetterkunde, Knoten, Seemannschaft etc. Zusätzliche Kosten:- Lehrbuch Bark/ Overschmidt Sportbootführerschein See, 39. Aufl. 2020, Verlag Delius Klasing, 34,90 €, ISBN 978-3-667-11174-6.-Navigationsbesteck (ca. 28,- €) alternativ zu beiden Lehrbüchern: Übungskarten Sportbootführerschein See, 1. Aufl. 2019, Verlag Delius Klasing, 9,90 €, ISBN 978-3-667-10555-4 (für SBF See) in Verbindung mit den im Kurs ausgegebenen themensortierten Original-Prüfungsfragen und Scripten-praktische Ausbildungsfahrt (incl. Prüfungsfahrt) je 60 min. z.B. 95,- € in Hannover (Praktische Ausbildung in Hannover oder ihrer Region wird vermittelt) ärztliche Untersuchung zur Seh- und Hörfähigkeit beim eigenen Hausarzt (wie beim Kfz- Führerschein, je nach Aufwand, idR. ca. 25,- €) Prüfungsgebühr der amtlichen Prüfungskommission z.B. des DMYV: z. Zt. 140,98 €. Die theoretischen und praktischen Prüfungen können innerhalb von 12 Monaten getrennt voneinander absolviert werden. Sind alle Prüfungen bestanden, wird die Fahrerlaubnis durch den prüfenden Verband erteilt. Tauwerk, Klampe ca. 5,- €. Wenn Sie nicht aus Niedersachsen sind, aber am Kurs teilnehmen möchten, so können Sie die praktische Ausbildung sowie die praktische Prüfung mit einem Ausbilder in Ihrer Region durchführen. Die Theorie wie auch die Praxisprüfung findet vor den amtlichen Prüfungskommissionen der jeweiligen Wassersportverbände statt.

P32736M

Horst Wosnek, Sa, 17.04. – So, 09.05.21, 6x, 9:30 - 16:30, 359,90 €



Die Elternschule ist eine Kooperation zwischen der St. Bernward Krankenhaus GmbH in Hildesheim und der VHS Hildesheim gGmbH.

Mit unserem Programm möchten wir auf die Geburt und das Leben mit dem Kind vorbereiten und vor allem unterstützende Begleitung nach der Geburt geben. Wir wollen damit zur Verwirklichung einer familienorientierten, individuellen Geburt und einem guten Start in das Leben mit Kind(ern) beitragen. Sie finden bei uns Angebote für die Zeit der Schwangerschaft, der Rückbildung, der Neuorientierung für Eltern und Babys, sowie für das Leben mit Kleinkindern.

Unsere Expert/-innen für Sie und Ihr Baby

Unsere qualifizierten Dozent/-innen sind langjährig erfahren und bilden sich regelmäßig fort. Zu unserem Team gehören Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen, Stillberaterinnen, Ernährungsberaterinnen und zertifizierte Übungsleiter/-innen.

Bei kurzfristigen Änderungen oder Absagen aufgrund von Covid 19 werden Sie rechtzeitig per E-Mail informiert.

Programmbereichsleitung:

Stefanie Greber
greber@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 309-6001

Sachbearbeitung:

Gabriela Johanshon
johanshon@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-162

Mitarbeiterinnen des G.I.Z.

(Gesundheitsinformationzentrum)
am St. Bernward Krankenhaus
giz@bernward-khs.de
Tel: 05121 90-1605



Geburtsvorbereitung für Paare - Wochenendkurs - Online-Kurs

Bei Online Anmeldung bitte unter Bemerkung Entbindungstermin, Krankenkasse und Name des Partners angeben! Mit vielen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett bereiten wir Sie auf die Geburt Ihres Kindes vor. Sie erlernen Atemtechniken für den Geburtsvorgang sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen. Die Kursleiterin ist Hebamme mit langjähriger Erfahrung. Der Kurs dauert zwei Tage - am Samstag nehmen nur die Schwangeren teil, am Sonntag verpflichtend auch die Partner. Die Teilnahme ist ca. ab der 28. Schwangerschaftswoche möglich und setzt eine gesunde Schwangerschaft voraus. Der Kurs findet Online über Zoom statt. Die Kursgebühr ist inklusive Partnergebühr!

P38302M

Larissa Hund, Sa, 20.03. - 21.03.21, 2x, 10:00 - 17:30, 220,- €

P38301M

Hildesheim, St. Bernward Krankenhaus, Maibritt Steffens,
Sa, 10.04. - 11.04.21, 2x, 10:00 - 17:30, 220,00 €

P38311M

Lena Jörens, Sa, 17.04. - 18.04.21, 2x, 10:00 - 17:30, 220,- €

P38303M

Larissa Hund, Sa, 19.06. - 20.06.21, 2x, 10:00 - 17:30, 220,- €

P38304M

Larissa Hund, Sa, 31.07. - 01.08.21, 2x, 10:00 - 17:30, 220,- €

P38305M

Larissa Hund, Sa, 28.08. - 29.08.21, 2x, 10:00 - 17:30, 220,- €

Rückbildung am Vormittag mit Kindern - Online-Kurs

Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Damit sich die Gebärmutter wieder optimal zurückbilden kann und der Beckenboden nach der Geburt wieder gekräftigt wird, sollten Mütter nach dem Wochenbett mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. In dem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit sanften Trainingseinheiten die Muskulatur Ihres Beckenbodens, Ihres Bauches und Ihres Rückens stärken können. Zudem lernen Sie, die Veränderungen Ihres Körpers wahrzunehmen. Sämtliche Kursleiterinnen sind Hebammen mit langjähriger Erfahrung. Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit und tragen Sie bequeme Kleidung und Wollsocken. Bei Online Anmeldung bitte unter Bemerkung Geburtstermin und Krankenkasse angeben!

P38524M

Lena Jörens, Mi, 24.03. - 12.05.21, 8x, 09:00 - 10:15, 88,- €

P38525M

Lena Jörens, Mi, 24.03. - 12.05.21, 8x, 10:30 - 11:45, 88,- €

SPRACHEN

VHS International - die Sprachenschule

Die Sprachenschule bietet Ihnen eine Vielzahl von Sprachkursen in 20 verschiedenen Sprachen, in denen Sie Sprachkenntnisse erwerben, auffrischen und vertiefen können. Wollen Sie sich aus beruflichen Gründen weiterbilden, sich auf eine Reise nach dem Lockdown vorbereiten, Ihre Sprachkenntnisse zertifizieren lassen, brauchen Sie die Sprache für Studium und Weiterbildung oder haben Sie einfach Interesse an einer Sprache, den Menschen und ihrer Kultur? Dann nutzen Sie die Zeit und lernen Sie eine neue Sprache von Anfang an online oder entdecken Sie neue Formen des Sprachenlernens online!

Unsere Onlinekurse finden über das geschützte Lernportal der VHS Cloud oder über die Plattform Zoom statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre Mailadresse an, damit wir Ihnen vor Beginn des Kurses einen Einladungslink zuschicken können.

Wir beraten Sie gern!

Programmbereichsleitung/Beratung zu den Kursen:

Caren Wicka
wicka@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-152

Sachbearbeitung:

Karin Borlinghaus
borlinghaus@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-161

Prüfungsorganisation:

Teresa Morales
morales@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-252



SPRACHEN

Englisch A2 - Englischlernen mit humorvollen Kurzgeschichten - Online-Kurs

Für Interessierte mit guten Grundkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie Englisch anhand von humorvollen und landestypischen Kurzgeschichten. In den Kursen der Grundstufe A2 erweitern und festigen Sie Grundkenntnisse im Wortschatz und in der Grammatik. Sie lernen, sich in Situationen des Alltags zu verständigen und Informationen auszutauschen. Lehrwerk: A little slice of heaven, Pons Verlag, ISBN: 978-3125629196

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mailadresse an. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link zur Teilnahme an unseren Onlinekursen. Lernen Sie bequem und entspannt von zu Hause aus.

P40074M

Abdul Badee Saleh, Mo, 12.04. - 21.06.21, 10x, 19:00 - 20:30, 88,50 €

Refresher Course A2 and Easy Conversation - Online-Kurs In Kooperation mit der Universität Hildesheim und der HAWK Hildesheim/Holzwinden/Göttingen

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die früher „eigentlich ganz gut“ Englisch (mindestens 4 Schuljahre oder vergleichbare Kenntnisse) konnten, aber im Laufe der Zeit viel vergessen haben. Die früher erworbenen Kenntnisse werden wieder aktiviert und erweitert. Im Kurs wird ebenfalls das freie Sprechen trainiert. Sprechfertigkeit, Wortschatzarbeit und grammatische Sicherheit sind Inhalte des Kurses. Am Ende des Kurses können Sie sich in Situationen des Alltags verständigen und Informationen austauschen. Bitte lassen Sie sich beraten. Lehrbuch: A New Start Refresher A2, New Edition

P40123M

Gudrun Flad, Mi, 14.04. - 16.06.21, 10x, 18:30 - 20:00, 88,50 €

English Refresher Course B1 and easy conversation - Intensivwoche, halbtags - Online-Kurs

Dieser Online-Kurs eignet sich für Interessierte mit guten Vorkenntnissen (mind. 5-6 Schuljahre), die gezielt vorhandene Kenntnisse wiederholen, vertiefen und ausbauen wollen. Sprechfertigkeit und eigenständige Sprachanwendung stehen im Vordergrund. Aktuelle Themen nach Wahl werden im Kurs behandelt. Kurssprache ist Englisch. Ziel ist die selbstständige Verwendung der englischen Sprache in allen alltagsrelevanten Situationen. Als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt.

Lehrwerk: A New Start Refresher B1, New Edition

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom und über die VHS Cloud statt. Bitte registrieren Sie sich mindestens eine Woche vor Kursbeginn in der VHS Cloud.

P40138M

Marlies Heinemann-Jahn, Mo, 17.05. - 21.05.21, 5x, 08:30 - 12:00, 90,50 €

Refresher Course B2 for Advanced Learners - Online-Kurs

Use it or lose it! We invite anyone with a good working knowledge of English (Abitur level and above or similar) to attend and to reactivate their speaking skills. We will look at grammar as required, but will mainly focus on conversation and expression.

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom und über die VHS Cloud statt. Bitte registrieren Sie sich mindestens eine Woche vor Kursbeginn in der VHS Cloud.

P40155M

Matthew David Cruickshank, Do, 15.04. - 08.07.21, 12x, 18:00 - 19:30, 101,50 €



Prüfungsvorbereitung Cambridge Certificates B2 - C1**Online- und Präsenzphasen**

FCE and CAE are higher qualifications in English for practical rather than academic purposes, although it is also accepted for matriculation by many higher education establishments worldwide. Our preparation courses develop a sophisticated vocabulary and a high level of grammatical accuracy, and equip you to converse with educated native speakers on almost equal terms.

Im Kurs findet gezielte Prüfungsvorbereitung auf die Zertifikate statt. Bitte lassen Sie sich beraten.

Prüfungstermine: Febr./März, Mai, Juni, Juli u. Dezember, Prüfungsgebühr ca. 185,- €, Anmeldeschluss ca. 8 Wochen vorher unter <http://www.vhs-nds.de>, Sprachprüfungen

Kleingruppe

Der Kurs findet online in der vhs.cloud, unserem geschützten Lernportal, mit 6 Präsenzterminen und 4 Online-Terminen statt. Registrieren Sie sich einfach mindestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei der www.vhs.cloud. Sie erhalten dann Ihren Zugangscode. Wie es geht, erfahren Sie in Erklär-Videos direkt unter www.vhs-hildesheim.de

P40162M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Andreas Ude, Mi, 14.04. - 16.06.21, 10x, 18:00 - 19:30, 150,50 €

English Business Conversation B1 - Online-Kurs

Sie haben gute Grundkenntnisse in der englischen Sprache (5-7 Schuljahre) und möchten Ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit für Ihre berufliche Tätigkeit auffrischen und erweitern, damit Sie sich im beruflichen Alltag sicherer fühlen? In diesem Kurs üben Sie Gespräche aus Ihrem beruflichen Alltag wie z.B. Telefongespräche oder Kundengespräche. Sie lernen aktiv, sich fließend und ohne Anstrengungen zu unterhalten und die Aussprache zu trainieren. Themen können mit dem Kursleiter im laufenden Kurs abgestimmt werden. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P40171M

Matthew David Cruickshank, Mi, 14.04. - 16.06.21, 10x, 18:30 - 20:00, 88,50 €

Literaturcafé Englisch (B1/B2): The Tales of Beedle the Bard (J.K. Rowling) - Online-Kurs

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen

For all J. K. Rowling fans: The Volkshochschule Hildesheim offers a cosy sunday afternoon reading of The Tales of Beedle the Bard (J. K. Rowling). The course will deal with text and character analysis, relevant vocabulary, multifaceted interpretation of the tales and so much more!

What you need: B1-B2 level of English and a desire to read.

What we offer: a safe environment to improve your English-speaking and reading skills.

Literatur: The Tales of Beedle the Bard; Englischsprachige Ausgabe, ISBN: 978-0747599876, Herausgeber: Children's High Level Group

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P40105M

Verica Stefanova, So, 28.03. - 25.04.21, 4x, 16:00 - 17:30, 54,- €

Kulinarisch Sprachen lernen: Spanisch A1, Tapas, Sonne und Meer - Online-Kurs

Spanisch A1 für Anfänger/-innen

¡Tapas, sol y mar! (Tapas, Sonne und Meer!)

Tauchen Sie mit uns ein in die spanische Welt der Tapas. Wir bieten Ihnen

einen kulinarischen und sprachlichen Einstieg, der Lust auf Meer macht. Kommen Sie dem Bodega-Feeling so nah wie möglich und erleben Sie eine neue Form des Sprachenlernens gemeinsam mit Freunden und Verwandten online. Am ersten Tag schnuppern Sie in die sprachliche Welt der Tapas und steigen mit der Kursleiterin in die spanische Sprache ein. Am zweiten Tag bereiten Sie gemeinsam mit ihr selber eine Auswahl an beliebten spanischen Tapas zu. Der Kurs ist für Interessierte ohne spanische Vorkenntnisse geeignet. Sie erhalten vor Kursbeginn von uns eine Einkaufsliste mit allen benötigten Zutaten für das gemeinsame Kochen am zweiten Tag. Die Rezepte erhalten Sie nach dem Kurs per E-Mail. Die Zutaten für das Kochen am zweiten Tag sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

P40307M

Teresa Morales Quesada, Do, 11.03. - 12.03.21, 2x, 18:30 - 20:45, 46,- €

Terminhinweis: Do, 18:30 - 20:45 + Fr, 16:00 - 19:45

Spanisch A1,1 - Online-Kurs

Online-Kurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In den Kursen der Stufe A1 erwerben Sie die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Verstehen und Sprechen bilden den Schwerpunkt.

Am Ende der Stufe A1 (80 - 100 Unterrichtsstunden) können Sie sich in einfachen Situationen des Alltags auf Spanisch verständlich machen. Sollten Sie Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte den Einstufungstest auf unserer Internetseite oder lassen Sie sich beraten.

Lehrwerk: Con Gusto A1 nuevo

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom und über die VHS Cloud statt. Bitte registrieren Sie sich mindestens eine Woche vor Kursbeginn in der VHS Cloud.

P40308M

Rosa Soler Galiano, Di, 20.04. - 29.06.21, 10x, 19:00 - 20:30, 88,50 €

Kulinarisch Sprachen lernen: Spanisch A1, Tapas, Sonne und Meer - Online-Kurs

Spanisch A1 für Anfänger/-innen

¡Tapas, sol y mar! (Tapas, Sonne und Meer!)

Tauchen Sie mit uns ein in die spanische Welt der Tapas. Wir bieten Ihnen einen kulinarischen und sprachlichen Einstieg, der Lust auf Meer macht. Kommen Sie dem Bodega-Feeling so nah wie möglich und erleben Sie eine neue Form des Sprachenlernens gemeinsam mit Freunden und Verwandten online. Am ersten Tag schnuppern Sie in die sprachliche Welt der Tapas und steigen mit der Kursleiterin in die spanische Sprache ein. Am zweiten Tag bereiten Sie gemeinsam mit ihr selber eine Auswahl an beliebten spanischen Tapas zu. Der Kurs ist für Interessierte ohne spanische Vorkenntnisse geeignet. Sie erhalten vor Kursbeginn von uns eine Einkaufsliste mit allen benötigten Zutaten für das gemeinsame Kochen am zweiten Tag. Die Rezepte erhalten Sie nach dem Kurs per E-Mail. Die Zutaten für das Kochen am zweiten Tag sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P40311M

Teresa Morales Quesada, Do, 06.05. (18:30 - 20:45) & Fr, 07.05.21 (16:00 - 19:45), 2x, 46,00 €

WE



Kulinarisch Sprachen lernen: Spanisch A2, Kanarische Küche - Online-Kurs

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen

¡Bienvenidos al curso de cocina canaria!

Me alegro presentarles algunos platos típicos de mi tierra.

Cocinando juntos puede ampliar su vocabulario y además tener una tarde de vacaciones.

Wer sehnt sich nicht nach der guten kanarischen Küche? Holen Sie sich ein Stück Urlaubsfeeling nach Hause und erweitern Sie gleichzeitig Ihren Sprachhorizont. Erleben Sie dieses neue Kursformat gemeinsam mit Freunden oder Verwandten online. Der Kurs ist für Interessierte mit guten spanischen Vorkenntnissen geeignet. 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. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P40364M

Teresa Morales Quesada, Fr, 30.04.21, 1x, 16:00 - 19:00, 32,50 €

Spanische Literatur B2 - Online-Kurs

Literaturkurs für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen

Cuentos de la Literatura Latinoamericana del siglo 20, una lectura guiada y comentada.

Leeremos los relatos de los autores más famosos del siglo XX.

García Márquez, Cortázar, Rulfo, Borges, Vargas Llosa y muchos más, con sus craciones más representativas.

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom und über die VHS Cloud statt. Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist ohne besondere Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können Sie sowohl Ihr mobiles Endgerät (z.B. Tablet, Smartphone) als auch Ihren Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem nutzen. Bitte registrieren Sie sich mindestens eine Woche vor Kursbeginn in der VHS Cloud.

P40380M

Marco Antonio Miranda Castro, Mo, 12.04. - 21.06.21, 10x, 18:30 - 20:00, 88,50 €

Französisch A1,1 - Online-Kurs

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Online-Kurs Französisch A1,1 richtet sich an reine Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Am Ende der Stufe A1 (80 - 100 Unterrichtsstunden) können Sie sich in einfachen Situationen des Alltags auf Französisch verständlich machen. Sollten Sie Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte den Einstufungstest auf unserer Internetseite oder lassen Sie sich beraten.

Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom und über die VHS Cloud statt. Bitte registrieren Sie sich mindestens eine Woche vor Kursbeginn in der VHS Cloud.

P40502M

Gabriele Landsvogt, Di, 01.06. - 03.08.21, 10x, 18:30 - 20:00, 88,50 €

Französisch B1 cours de conversation facile - Online-Kurs

In Kooperation mit der Universität Hildesheim und der HAWK Hildesheim/ Holzminden/Göttingen

Ein Online-Kurs für Interessierte mit guten Französischkenntnissen (5-7 Schuljahre oder anderweitige Vorkenntnisse), die ihre Kommunikationsfähigkeit ausbauen und vertiefen möchten. Aktuelle Themen nach Wahl und gezielter Ausbau des Wortschatzes stehen im Mittelpunkt des Kurses. Nutzen Sie bitte den Einstufungstest auf unserer

Internetseite oder lassen Sie sich beraten.

Der Unterricht findet online mit der Plattform Zoom statt. Hierfür benötigen Sie die Zoom-App über Ihren jeweiligen App-store. Den Link erhalten Sie zu Beginn des Kurses.

Lehrwerk: Reprise B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5

P40563M

Laura Rust, Di, 16.03. - 01.06.21, 10x, 18:30 - 20:00, 86,50 €

Literaturcafé Französisch (B1/B2): Le petit prince (Antoine de Saint-Exupéry) - Online-Kurs

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen

Mettez-vous à l'aise avec une tasse de café ou de thé en lisant avec nous le célèbre ouvrage „Le Petit Prince“ d'Antoine de Saint-Exupéry en français.

Venez avec nous pour un voyage littéraire et linguistique et faites connaissance avec les différents personnages ainsi qu'avec les diverses interprétations et origines du livre. Vous avez de bonnes connaissances préalables (niveau B1-B2) et vous aimez la littérature française ? Ce cours vous aidera à pratiquer vos compétences en lecture et expression orale dans un environnement propice. Nous lirons et analyserons certains chapitres en cours, vous lirez les autres à la maison et nous en discuterons ensemble.

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme an einem Online-Kurs ist die Angabe einer Email-Adresse erforderlich, da der Link zur Teilnahme auf diesem Weg zugesandt wird.

P40575M

Françoise Hagedorn, So, 28.03. - 25.04.21, 4x, 16:00 - 17:30, 52,- €

Italienisch A1,1 - Online-Kurs

Online-Kurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. In den Kursen der Stufe A1 erwerben Sie die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Verstehen und Sprechen bilden den Schwerpunkt. Am Ende der Stufe A1 (80 - 100 Unterrichtsstunden) können Sie sich in einfachen Situationen des Alltags auf Italienisch verständlich machen. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag. ISBN:978-3-12-525201-1. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P40603M

Daniela Cozzolino, Di, 27.04. - 06.07.21, 10x, 19:00 - 20:30, 88,50 €

Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch A1, Gnocchi - Das Wunder von Sorrento - Online-Kurs

Italienisch für Anfänger/-innen

Gnocchi miracolo di sorrento (Gnocchi, das Wunder von Sorrento)

Tauchen Sie mit uns ein in die kulinarische Welt Italiens und erleben Sie eine neue Form des Sprachenlernens gemeinsam mit Freunden und Verwandten online. Am ersten Tag schnuppern Sie in die sprachliche Welt rund um das Thema Pasta, Gnocchi & Co. und steigen mit der Kursleiterin in die italienische Sprache ein. Am zweiten Kurstag (Samstag, 16:00-19:45 Uhr) bereiten Sie gemeinsam mit ihr eines der beliebtesten Gerichte „Gnocchi alla sorrentina“ aus Sorrento in der Nähe von Neapel zu.

Der Kurs ist für Interessierte ohne italienische Vorkenntnisse geeignet. Sie erhalten vor Kursbeginn von uns eine Einkaufsliste mit allen benötigten Zutaten für das gemeinsame Kochen am zweiten Tag. Die Rezepte erhalten Sie nach dem Kurs per E-Mail. Die Zutaten für das Kochen sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Rezepte sind für Vegetarier geeignet. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P40605M

Daniela Cozzolino, 2x, Fr, 23.04. (18:30-20:45) & Sa, 24.04.21 (16:00-19:45), 46,00 €

Schnupperkurs Isländisch - Online-Kurs live aus Island

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Schnuppern Sie in eine der kleinsten und zugleich faszinierendsten Sprachen Europas, die einen gemeinsamen Ursprung mit anderen skandinavischen Sprachen wie Norwegisch und Dänisch hat. Unsere Dozentin lebt schon seit einiger Zeit in Island und lässt kultur- sowie landestypische Aspekte mit in den Kurs einfließen. Dieser Online-Kurs eignet sich für Interessierte ohne isländische Vorkenntnisse und ist als Einstieg für eine Serie geplant. Bei Interesse besteht im Anschluss die Möglichkeit, einen Isländisch Anfängerkurs online zu besuchen. Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P41611M

Kira Johanna Veit, Di, 04.05. - 01.06.21, 5x, 19:00 - 20:30, 55,50 €

Russisch A1,4 - Online- und Präsenzphasen

Für Interessierte mit Vorkenntnissen (ca. 3 Semester).

Wiederholung und Vertiefung verschiedener Themenfelder aus dem Lehrwerk Otlitschno! A1 aktuell. Der Kurs findet online in der vhs.cloud, unserem geschützten Lernportal, mit 3 Präsenzterminen statt (1. und letzter Termin, sowie 1 weiterer Termin, jew. bis 20:45).

P42231M

Jamila Schlobohm, Do, 15.04. - 08.07.21, 12x, 18:45 - 20:45, 108,50 €

Schnupperkurs Hebräische Schriftsprache - Online-Kurs

Live aus Tel Aviv

Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Es vermittelt einen Einstieg in die Hebräische Schriftsprache. Sie lernen das Hebräische Alphabet und erste Wörter und Ausdrücke kennen. Dieser Kurs ist als Schnupperangebot für eine folgende Kursreihe gedacht.

Bei Interesse besteht im Anschluss die Möglichkeit, einen Hebräisch Anfängerkurs online zu besuchen. Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben. Unser Dozent Patrick Casiano, geboren und aufgewachsen in Deutschland, ist Absolvent der LMU München in Geistes- und Sozialwissenschaften, mit Schwerpunkt auf Sprachwissenschaften, und hat später sein Doktorstudium in Tel Aviv aufgenommen. Er ist zugelassener Übersetzer sowie erfahrener Sprachlehrer und lebt schon seit mehreren Jahren in Israel. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P43011M

Patrick Casiano, Mo, 26.04. - 31.05.21, 5x, 19:00 - 20:30, 55,50 €

Japanisch A2,2 - Online-Kurs

Dieser Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen (ca. 6 Semester) befasst sich mit den Grundlagen der japanischen Sprache: Vertiefung grammatischer Strukturen und des Grundwortschatzes, der japanischen Silbenschriften Hiragana und Katakana sowie einiger wichtiger Schriftzeichen. Zum besseren Verständnis kommunikativer Gewohnheiten werden die notwendigen kulturellen Hintergründe thematisiert.

Lehrbuch: Minna no Nihongo 2, Lektion 10

Kleingruppe, 4-6 Teilnehmer/-innen

Der Kurs findet in der vhs.cloud, unserem geschützten Lernportal, statt oder mit Zoom.

P43341M

Kyoko Baba-Schrader, Mi, 24.02. - 12.05.21, 10x, 18:00 - 19:30, 150,50 €

Japanisch A2-B1 - Online-Kurs

Für Interessierte mit guten Grundkenntnissen

Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen (ca. 6Jahre).

Lehrbuch: Minna no Nihongo Band 2

Der Kurs findet in der vhs.cloud, unserem geschützten Lernportal, statt oder mit Zoom.

P43361M

Kyoko Baba-Schrader, Do, 25.02. - 24.06.21, 15x, 18:30 - 20:00, 92,50 €

Chinesisch A1,1 - Online-Kurs

Online-Kurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs führt ein in die chinesische Aussprache mit den unterschiedlichen Tonhöhen, in die Pinyin-Umschrift, in grundlegende chinesische Schriftzeichen und weitere sprachliche Grundlagen. Kommunikative Gewohnheiten und deren kulturelle Hintergründe im Vergleich mit Westeuropa sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Am Ende der Stufe A1 (80 - 100 Unterrichtsstunden) können Sie sich in einfachen Situationen des Alltags auf Chinesisch verständlich machen. Lehrwerk: Liao Liao - Kursbuch. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-005436-7. Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P43411M

Wei Schneider, Mo, 10.05. - 19.07.21, 10x, 19:00 - 20:30, 88,50 €

Koreanisch A1.1- Online-Kurs

Dieser Online-Kurs eignet sich für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und befasst sich mit den Grundlagen der koreanischen Sprache: Einführung in grammatische Strukturen, Aktivierung eines Grundwortschatzes, Erlernen der Schriftsprache. Zum besseren Verständnis kommunikativer Gewohnheiten werden die notwendigen kulturellen Hintergründe thematisiert.

Lehrwerk: PONS Power-Sprachtraining Koreanisch, ISBN 978-3-12-560794-1.

In den Kursen der Stufe A1 erwerben Sie die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Verstehen und Sprechen bilden den Schwerpunkt. Am Ende der Stufe A1(80 - 100 Unterrichtsstunden) können Sie sich und andere Personen vorstellen und beschreiben, einfache Situationen auf Reisen managen, Kontakt herstellen und Auskünfte erbitten.

Der Kurs findet online mit der Plattform Zoom statt.

P43611M

Virtueller Lernort, Seungeun Lee,

Mi, 28.04. - 30.06.21, 10x, 19:00 - 20:30, 88,50 €



Sie möchten Deutsch lernen? Wir haben das richtige Angebot für Sie.

Das Erlernen der deutschen Sprache ist der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe und Integration: für den Einstieg in die Schulbildung, für das Studium oder das Berufsleben. Verbessern und vertiefen Sie die deutsche Sprache, um die Kommunikation auf Deutsch zu ermöglichen und das alltägliche Leben selbständig zu meistern.

Die VHS bietet ein breitgefächertes Kurs- und Prüfungsangebot auf unterschiedlichen Niveaustufen an. Dabei wird die Begegnung untereinander gefördert und eine kulturoffene, zielorientierte Lernatmosphäre geschaffen.

Erlernen Sie die deutsche Sprache - bekommen Sie ein Gefühl für Aussprache und Sprachmelodie - erhalten Sie Einblicke in die Kultur, Geschichte und Mentalität des Landes.

Wir beraten Sie gerne!

Programmbereichsleitung:

Armenuhi Hovhannisyán
hovhannisyán@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-251

Sachbearbeitung:

Teresa Morales
morales@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-252

Elena Schöpp
schoepp@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-263

Joanna Preußé
JPreusse@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-262

Nicol Selmikát
selmikát@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-261

Françoise Hagedorn
hagedorn@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-273



Deutsch Intensivkurs (B1/1-B1/2) - Online- oder Präsenzunterricht

Kompaktkurs am Vormittag für sprachlerngeübte Teilnehmende
Dieser Kurs eignet sich für sprachlerngeübte Teilnehmende, die über grundlegende Vorkenntnisse verfügen (A2). Sie lernen, sich über vertraute Dinge des alltäglichen Lebens auf Deutsch mündlich und schriftlich selbständig 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.

P45111M

Hildesheim, Grundschule Pfaffenstieg 10, Fernanda Dorscheid,
Mi, 24.02. - 22.04.21, 40x, 08:30 - 12:45, 554,- €

Deutsch am Abend (C1/2) - Online- oder Präsenzunterricht

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 ungezwungener 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.

P45113M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Natalia Gordova,
Mo, 01.03. - 28.06.21, 30x, 17:30 - 19:45, 293,- €

Fit in Deutsch - Grammatik B2/C1 - Online-Kurs

Richtig strukturierter Satz ist eine Basis der erfolgreichen Kommunikation auf Deutsch. Dafür ist es notwendig, sich gut in der Grammatik der deutschen Sprache auszukennen.

Wenn Sie sich in der deutschen Grammatik unsicher fühlen, dann ist der Sprachkurs „Fit in Deutsch. Grammatik B2/C1“ genau für Sie.

Das Ziel des Kurses ist, Ihnen zu helfen, Ihre Kenntnisse im Bereich Grammatik zu verbessern und zu erweitern.

Einer der Hauptvorteile dieses Kurses ist, dass er online stattfindet.

Das heißt, Sie können ruhig von zu Hause am Kurs teilnehmen, ohne irgendwohin zu fahren. Dafür brauchen Sie nur Computer/Laptop, Tablet oder sogar Smartphone/iPhone mit stabiler Internetverbindung.

Außerdem beinhaltet der Sprachkurs sowohl Online- als auch Selbstlernphasen mit verschiedenen umfangreichen Übungen, die keine Zeit für Langeweile im Kurs zulässt. Darüber hinaus haben Sie während des Kurses eine Möglichkeit kostenlose Online-Beratung von der Lehrkraft zu bekommen, falls Sie Fragen zum Lerninhalt haben.

Voraussetzung für die Kursteilnahme: mindestens Sprachniveau B2.

P45116M

Natalia Gordova, Do, 04.03. - 08.04.21, 6x, 18:00 - 19:30, 60,- €



Fit in Deutsch - Wortschatz Training B2/C1 - Online-Kurs

Sie wollen Ihre Meinung auf Deutsch äußern, doch Ihnen fehlen noch die passenden Wörter? Oder Sie kennen schon viele Wörter der deutschen Sprache, aber wissen nicht genau, in welcher Situation dieses oder jenes Wort zu benutzen ist?

Dann ist der Sprachkurs „Fit in Deutsch. Wortschatz B2/C1“ genau für Sie. Das Ziel des Kurses ist, Ihnen zu helfen, Ihren Deutsch-Wortschatz durch verschiedene umfangreiche Übungen zu bereichern und sich bei der Verwendung von Wörtern der deutschen Sprache sicher zu fühlen. Einer der Hauptvorteile dieses Kurses ist, dass er online stattfindet. Das heißt, Sie können ruhig von zu Hause am Kurs teilnehmen, ohne irgendwohin zu fahren. Dafür brauchen Sie nur Computer/Laptop, Tablet oder sogar Smartphone/iPhone mit stabiler Internetverbindung. Außerdem beinhaltet der Sprachkurs sowohl Online- als auch Selbstlernphasen mit verschiedenen umfangreichen Übungen, damit keine Langeweile im Kurs aufkommt. Darüber hinaus haben Sie während des Kurses eine Möglichkeit kostenlose Online-Beratung von der Lehrkraft zu bekommen, falls Sie Fragen zum Lerninhalt haben. Voraussetzung für die Kursteilnahme: mindestens Sprachniveau B2.

P45117M

Natalia Gordova, Do, 15.04. - 24.06.21., 10x, 18:00 - 19:30, 75,- €

Fit in Deutsch - Schreiben B2/C1 - Online-Kurs

Sie verfügen schon über ausreichende Deutschkenntnisse, doch das Schreiben eines Briefes oder Äußerung Ihrer Meinung in schriftlicher Form fällt Ihnen noch schwer?

Dann ist der Sprachkurs „Fit in Deutsch. Schreiben B2/C1“ genau für Sie. Der Kurs hat zum Ziel Ihnen zu helfen sich korrekt in der schriftlichen Form auf Deutsch auszudrücken.

Einer der Hauptvorteile dieses Kurses ist, dass er online stattfindet. Das heißt, Sie können ruhig von zu Hause am Kurs teilnehmen, ohne irgendwohin zu fahren. Dafür brauchen Sie nur Computer/Laptop, Tablet oder sogar Smartphone/iPhone mit stabiler Internetverbindung. Außerdem beinhaltet der Sprachkurs sowohl Online- als auch Selbstlernphasen mit verschiedenen umfangreichen Übungen, die keine Zeit für Langeweile im Kurs zulässt. Darüber hinaus haben Sie während des Kurses eine Möglichkeit kostenlose Online-Beratung von der Lehrkraft zu bekommen, falls Sie Fragen zum Lerninhalt haben.

Voraussetzung für die Kursteilnahme: mindestens Sprachniveau B2.

P45118M

Natalia Gordova, Do, 01.07. - 22.07.21, 4x, 18:00 - 19:30, 60,- €

Fit in Deutsch - Sprechen B2/C1 - Online-Kurs

Können Sie schon gut Deutsch, doch beim Sprechen fühlen Sie sich noch unsicher? Wollen Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern oder erweitern?

Dann ist der Sprachkurs „Fit in Deutsch. Sprechen B2/C1“ genau für Sie. Das Ziel des Kurses ist, Ihnen zu helfen sich sicher beim Sprechen zu fühlen. Dafür lernt man im Kurs, sowohl theoretisch als auch praktisch, wie man seine Rede auf Deutsch strukturieren kann und welche Redewendungen dafür behilflich sein können. Alle Themen, die im Sprachkurs angesprochen werden, sind aktuell und werden in einer ungezwungener Lernatmosphäre besprochen.

Einer der Hauptvorteile dieses Kurses ist, dass er online stattfindet.

Das heißt, Sie können ruhig von zu Hause am Kurs teilnehmen, ohne irgendwohin zu fahren. Dafür brauchen Sie nur Computer/Laptop, Tablet oder sogar Smartphone/iPhone mit stabiler Internetverbindung.

Außerdem beinhaltet der Sprachkurs sowohl Online- als auch Selbstlernphasen mit verschiedenen umfangreichen Übungen, damit keine Langeweile im Kurs aufkommt. Darüber hinaus haben Sie während des Kurses eine Möglichkeit kostenlose Online-Beratung von der Lehrkraft zu bekommen, falls Sie Fragen zum Lerninhalt haben.

Voraussetzung für die Kursteilnahme: mindestens Sprachniveau B2.

P45119M

Natalia Gordova, Do, 29.07. - 26.08.21, 5x, 18:00 - 19:30, 60,- €

Fit in Deutsch - Aussprache B2/C1 - Online-Kurs

Können Sie schon gut Deutsch, doch Ihre Aussprache macht Ihnen Sorgen? Sie zweifeln, ob Sie dieses oder jenes Wort richtig ausgesprochen haben?

Dann ist der Sprachkurs „Fit in Deutsch. Aussprache B2/C1“ genau für Sie. Ziel des Kurses ist, Ihnen zu helfen, sich in der Phonetikwelt der deutschen Sprache auszukennen und Ihre Aussprache zu verbessern.

Einer der Hauptvorteile dieses Kurses ist, dass er online stattfindet.

Das heißt, Sie können ruhig von zu Hause am Kurs teilnehmen, ohne irgendwohin zu fahren. Dafür brauchen Sie nur Computer/Laptop, Tablet oder sogar Smartphone/iPhone mit stabiler Internetverbindung.

Außerdem beinhaltet der Sprachkurs sowohl Online- als auch Selbstlernphasen mit verschiedenen umfangreichen Übungen, die keine Zeit für Langeweile im Kurs zulässt. Darüber hinaus haben Sie während des Kurses eine Möglichkeit kostenlose Online-Beratung von der Lehrkraft zu bekommen, falls Sie Fragen zum Lerninhalt haben.

Voraussetzung für die Kursteilnahme: mindestens Sprachniveau B2.

P45120M

Natalia Gordova, Do, 02.09. - 30.09.21, 5x, 18:00 - 19:30, 60,- €

Deutsch für Mediziner/-innen Online-Kurs

Der Kurs richtet sich an ausländische Mediziner/-innen, die sich auf die Fachsprachenprüfung vorbereiten und/oder ihre Deutschkenntnisse für ihren Arbeitsalltag in Praxis und Klinik verbessern möchten.

Der Kurs erstreckt sich über 4 Wochen und beinhaltet wöchentlich 12 Unterrichtseinheiten über eine synchrone Videokonferenz und 3 asynchrone Unterrichtseinheiten zur Bearbeitung im Selbststudium. Während der Videokonferenzen gibt es die Gelegenheit, die asynchron bearbeiteten Aufgaben zu besprechen. Außerdem werden Anamnesegespräche, Fallvorstellungen, Arztbriefe und Fachvorträge thematisiert. Der Kurs soll nicht nur auf die Prüfung vorbereiten, sondern allgemein auf die berufsbezogene Kommunikation mit dem Kollegium und den Patienten und Patientinnen im medizinischen Alltag.

Zusätzlich erhalten alle Teilnehmenden 30 Minuten individuelle Lernförderung durch die Dozentin und können in einigen der synchronen Sitzungen Fragen an einen Arzt stellen, der die Fachsprachenprüfung bereits abgelegt hat und in Deutschland praktiziert.

Nach Beendigung des Kurses können Sie sich für die Fachsprachenprüfung B2/C1 Medizin anmelden.

Bitte informieren Sie sich frühzeitig über den Prüfungstermin und die Prüfungsgebühr.

Voraussetzung für den Kurs ist ein allgemeines Sprachniveau B2 oder ein Einstufungstest in der VHS Hildesheim.

P45124M

Franziska Tießen, Di, 04.05. - 24.08.21, 16 x, 09:00 - 11:15, 218,00 €



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den digitalen Endgeräten ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Neue Herausforderungen stehen in jedem Beruf an. Manche Arbeitsfelder sind durch starke Veränderungen sowohl in fachlichen als auch sozialen Kompetenzen gekennzeichnet. Unser Angebot möchte dieser Tatsache Rechnung tragen und richtet sich sowohl an WiedereinsteigerInnen, als auch an Berufstätige, die ihre Kompetenzen erweitern oder sich neu- und umorientieren wollen. Dabei bieten wir neben Präsenzkursen auch Online-Weiterbildungen an.

- PC-Einstieg
- Grundlagen der EDV
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentationen
- kombinierte Anwendungen
- Bildbearbeitung
- Digitale Angebote (Smartphone und Tablet)
- kaufmännische Weiterbildungen
- Kommunikation/Rhetorik
- Meditationslehrer/-in
- Yogalehrer/-in
- Heilpraktiker/-in und Heilpraktiker/-in für Psychotherapie
- Systemische/r Berater/-in

Programmbereichsleitung:

Marion Schenk
 schenk@vhs-hildesheim.de
 Tel: 05121 9361-181

Sachbearbeitung:

Elgin Schwedec
 schwedec@vhs-hildesheim.de
 Tel: 05121 9361-183

Programmbereichsleitung:

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

Sachbearbeitung:

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



Grundlagen Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Online-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen oder keinen Erfahrungen mit MS Excel. Hier werden Sie an Excel herangeführt und lernen Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen kennen.

Der Kurs startet mit einer Einführungsphase: Hier erfahren Sie, was Excel ist, wie die Benutzeroberfläche funktioniert und wie Sie Excel-Dateien erstellen, öffnen und speichern. Im weiteren Verlauf lernen Sie die Arbeit mit Arbeitsmappen kennen und erfahren, wie Sie Zellen und Zahlen formatieren. Nach dem Einrichten der Seiten und der Druckfunktionen geht es dann um die Arbeit mit Formeln, Funktionen und Diagrammen.

P50414M

Stephan Stigge, Mo, 01.03. - 15.03.21, 3x, 17:30 - 20:00, 63,50 €

PowerPoint Intensiv - Online-Kurs

Dieser Online-Kurs wendet sich an Interessent/-innen die im Rahmen ihrer Tätigkeit mit Powerpoint Daten und Informationen übersichtlich und eindrucksvoll präsentieren möchten.

Inhalte:

- Aufbau von Präsentationsfolien
- Erstellen von Notizblättern und Handzetteln
- Erstellen von Gliederungen
- Anfertigung einer animierten Bildschirmpräsentation
- Interaktive Kiosksysteme zur Präsentation von Informationen

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

P50601M

Stephan Stigge, Do, 11.03. - 25.03.21, 3x, 17:30 - 20:00, 63,50 €

Grundlagen in den Office-Anwendungen - Online-Kurs

Dieser Online-Kurs ist an Interessent/-innen gerichtet, die Grundlagenkenntnisse in den Anwendungsprogrammen Word, Excel, PowerPoint und Outlook erwerben möchten.

Inhalte:

Textverarbeitung

- Textgestaltung, Autotexte, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Seriendruck

Tabellenkalkulation

- Einfache Formeln und Funktionen
- Zellformatierung, Zahlenformatierung, Funktionsassistent, Diagramme

PowerPoint-Präsentation erstellen

Outlook

- Kontakte erfassen und ändern
- E-Mails senden, empfangen und sortieren
- Termine und Aufgaben verwalten

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Das Onlineangebot läuft über die Lernplattform <https://www.vhs.cloud>.

Technische Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet mit einem Browser, der WebRTC unterstützt. Derzeit sind dies Firefox und Chrome, für Safari hat Apple die Unterstützung in Aussicht gestellt. Zusätzlich benötigen Sie ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und im Idealfall eine Webkamera (nicht notwendig).

P50705M

Stephan Stigge, Mo, 12.04. - 29.04.21, 6x, 17:30 - 20:00, 90,50 €

Mit der Anmeldung zu diesen Kursen erhalten Sie Informationen zum Zugang zur [vhs.cloud](https://www.vhs.cloud) und zum online-Kurs.



ZOOM für private Online-Treffen - Online-Kurs

Wir sind alle aufgefordert persönliche Kontakte zu reduzieren. Aber die Kommunikation über das Telefon hat auch ihre Grenzen. Warum treffen wir uns nicht auch in privaten Runden oder im Verein online? Mit dem Programm Zoom besteht die Möglichkeit sich ohne Gebühren in privaten Runden online zu treffen. Um mit der Technik sicher umgehen zu können bieten wir Ihnen dieses Kompaktseminar direkt mit der Konferenzsoftware an. Neben der Software-Einführung erhalten Sie auch Tipps für eine gelungene Videokonferenz. Lassen Sie sich inspirieren!

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt (www.zoom.us).

Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit.

Bitte prüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner, falls Sie keine E-Mail mit den Zugangsdaten erhalten.

Voraussetzung: PC- und Internetgrundkenntnisse, E-Mail-Adresse. Sie benötigen einen Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro, alternativ ein Tablet. Die Teilnahme mit einem Smartphone ist möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt. Bitte laden Sie sich ggf. die ZOOM-App vor Kursbeginn herunter.

Bei Bedarf bieten wir Ihnen eine telefonische Vorab-Begleitung an. Sie können dazu montags bis donnerstags in der Zeit von 14:00 bis 16:00 Uhr Herrn Koch unter Telefonnummer 05121 9361-198 anrufen.

P51120M

Svitlana Albers-Makedonska, Di, 13.04.21, 1x, 17:00-19:15, 23,00€

Heilpraktiker/-in Psychotherapie- Informationsveranstaltung Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung Online-Kurs

In vielen sozialen und beratenden Berufen kommt man immer wieder auch in Kontakt mit Menschen, die an zum Teil gravierenden psychischen Störungen leiden. Hier ergeben sich oft verschiedene Probleme. Zum einen sind viele Berater/innen nicht hinreichend ausgebildet, um solche Störungen in ihrem vollen Umfang sicher zu erkennen und entsprechende Maßnahmen in die Wege zu leiten, zum anderen sind oftmals die Grenzen zwischen rein beratender und therapeutischer Tätigkeit fließend. Woraus sich aber rechtliche Probleme ergeben können, da therapeutisches Arbeiten erlaubnispflichtig ist; d.h. es dürfen nur Ärzte, psychologische Psychotherapeut/innen und Heilpraktiker/innen therapeutisch tätig werden.

Diese fachliche und rechtliche Lücke zu schließen, ist eines der Ziele dieses Lehrgangs, der die Teilnehmer/innen auf die Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie vorbereitet, mit deren Bestehen man die Erlaubnis erhält, selbständig und eigenverantwortlich psychotherapeutisch zu arbeiten. Das Berufsbild eines Heilpraktikers für Psychotherapie reicht von Anstellungen in verschiedenen Bereichen des Gesundheits- und Beratungssystems (z. B. Familien- oder Drogenberatung, Sterbebegleitung, Seelsorge, Telefonseelsorge, Ergotherapie, Physiotherapie etc.) bis hin zur Selbständigkeit in eigener Praxis.

Dieser Intensivkurs stellt einen wichtigen Teil der Ausbildung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie dar und vermittelt u. a. anhand von Vorträgen, Diskussionen, Fallbeispielen und Übungen das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Der Unterricht findet innerhalb einer festen Gruppe von maximal 16 Teilnehmer/innen statt und beruht auf einem didaktischen Konzept, welches zunächst eine allgemeine Einführung

in die psychische Entwicklung des Menschen und die Grundbegriffe der Psychiatrie vermittelt. Darauf aufbauend werden die verschiedenen Störungsbilder vorgestellt. Durch diese klare Unterrichtsgliederung wird ein tiefes Verständnis der verschiedenen Störungen erarbeitet. Der Lehrgang ist und ersetzt allerdings keine Therapieausbildung! Bei der Wahl eines geeigneten Therapieverfahrens kann die Lehrgangsbildung beratend zur Seite stehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Interessenten für den Lehrgang Heilpraktiker oder Heilpraktiker für Psychotherapie lassen sich bitte unter dieser Kursnummer in eine Interessentenliste aufnehmen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Programmbereichsleitung, Edda Klukkert, unter Tel. 05121 9361-451.

P56214M

Mo, 15.03.2021 - 15.03.2021 • 1x • 19:00 - 21:15 • 0,00 €

Heilpraktiker/-in mit med. Vorbildung - Intensivausbildung - Informationsveranstaltung Online-Kurs

Die Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen in Deutschland erfüllen eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe dadurch, dass sie den Bedürfnissen der Menschen nach alternativen oder die sog. Schulmedizin ergänzenden Therapien entsprechen, und damit einen Beitrag zur Therapievelfalt und Therapiefreiheit leisten. Die Wirksamkeit vieler naturheilkundlicher Methoden erleben die Heilpraktiker/-innen und ihre Patient/-innen Tag für Tag aufs Neue.

Voraussetzung für eine berufsmäßige und eigenverantwortliche Tätigkeit als Heilpraktiker/-in ist in Deutschland eine staatliche Erlaubnis, mit der ein/e Heilpraktiker/-in die unterschiedlichsten Diagnose- und Therapieverfahren anwenden darf, vorausgesetzt er/sie verfügt über die entsprechenden Kenntnisse, Fähigkeiten und Möglichkeiten diese Verfahren anzuwenden und geht dabei mit arztgleicher Sorgfalt vor. Bestimmte diagnostische und therapeutische Verfahren wie etwa das Röntgen oder das Verordnen rezeptpflichtiger Arzneien bleiben allerdings den Ärzten vorbehalten. An diesem Abend wird Sie unser Dozent Thomas Wiebke über die im April beginnende Intensivausbildung für Menschen mit medizinischen Vorkenntnissen informieren.

P56222M

Mo, 22.03.21, 1x, 19:00 - 21:15, geb.frei



Die VHS – der Bildungspartner für Ihre Schule und Kindertageseinrichtung

Bildung öffnet Türen – von Kindesbeinen an!

Um Kinder und Jugendliche bei ihrer Bildungsentwicklung bestmöglich zu unterstützen, engagieren wir uns besonders im Fort- und Weiterbildungsbereich für Schul- und Kitaleitungen, Lehrkräfte, Erzieher/-innen, pädagogisches Fachpersonal, Eltern und Schüler/-innen. Damit unsere Fortbildungsangebote zum gewünschten Erfolg Ihrer Institution beitragen können, beraten wir Sie gerne hinsichtlich Ihrer individuellen Fortbildungsbedarfe und Wünsche. Schließlich möchten wir Ihnen passgenaue und bedarfsgerechte Qualifizierungen oder Weiterbildungsmöglichkeiten anbieten, die nicht nur Ihren Institutionen, sondern besonders Ihren Kindern und Jugendlichen zugutekommen. Neu ist, dass einige Kursformate auch als reine Online- oder Hybrid-Kurse angeboten werden.

Über unsere angebotenen Fort- und Weiterbildungen hinaus, führen wir auch Veranstaltungen „on demand“ durch, wodurch wir Ihnen ein exaktes, bedarfsorientiertes Kursangebot ermöglichen. Dieses exklusive Programm findet ausschließlich für Erzieher/-innen, Lehrkräfte, Schüler/-innen und Eltern statt. Die Termine werden nach Ihren Wünschen festgelegt. Dabei sind Tages-, Halbtages-, Abend- oder Wochenendseminare sowie Online- und Hybrid-Kurse möglich. Die Veranstaltungsform wird von Ihnen bestimmt, so dass die Schulungen sowohl in Ihren Institutionen, als auch in der VHS oder online durchgeführt werden können. Bei gesonderten Fragen, Wünschen oder Bedarfen besteht zudem für Kitas und Schulen die Möglichkeit, dass das Kursangebot in Ihren Gesamtkonferenzen, Fachkonferenzen, Mitarbeiterunden, Fachberatertreffen oder Elternratsversammlungen o. Ä. durch die Programmbereichsleitung vorgestellt und erläutert wird.

Wir freuen uns sehr auf eine gute Zusammenarbeit!

Programmbereichsleitung:

Indra Schiller
schiller@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-351

Sachbearbeitung:

Gabriela Johanshon
johanshon@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-162



Werte als Kompass für (berufliche) Entscheidungen

Hybrid-Kurs für Erzieher/-innen, Lehrende und pädagogische Fachkräfte - Egal, ob es um den weiteren beruflichen Weg geht, um Fragen, wo im Leben Schwerpunkte gesetzt werden, oder wie Beruf und Familie koordiniert werden sollen: Die eigenen persönlichen und beruflichen Werte zu kennen, liefert Hinweise und Antworten. Werte-Klarheit führt zu Entscheidungs- und Handlungssicherheit, zu Authentizität und innerer Ausgeglichenheit. In diesem Workshop wird über individuelles Coaching in der Gruppe, assoziative Methoden, Input, Austausch in Kleingruppen und eine Phantasiereise zum Bild der persönlichen Zukunft das eigene Werteprofil als Kompass für künftige Entscheidungen entwickelt und angewendet. Der Workshop findet als Blended Learning statt, d.h. 1. Tag gemeinsam in Präsenz, Tag 2 und 3 online. Auf Anfrage komplett als Online-Seminar möglich.

Technische Voraussetzungen: Endgeräte mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher und Zugang zum Internet

P72000M

Hildesheim, VHS, Kreuzstr. 18, Astrid Klink,
Mo, 10.05. - 12.05.21, 3x, 13:00 - 17:00, 124,50 €

„Entspannen als Quelle von Energie und Wohlbefinden“ für Erzieher/-innen und pädagogische Fachkräfte - Online-Kurs

Regelmäßiges Entspannungstraining für mindestens 10 - 20 Minuten am Tag sorgt nachhaltig für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Gelassenheit - und eine stabile Gesundheit. Verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen, ausprobieren und schauen, was passt. Freuen Sie sich auf 4x 90 min., in denen Sie sich entspannt fortbilden können zu den Themen:

- Achtsamkeitsübungen mit besonderem Fokus auf Atementspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannung mit Yogaelementen für Einsteiger/-innen geeignet
- Phantasiereisen und Meditation

Gemeinsam mit der Referentin, die seit Jahren krankenkassenzertifizierte Präventionskurse zur Entspannung und Stressbewältigung leitet, überlegt die Gruppe immer auch, wie Kinder in altersgerechter Form an die verschiedenen Möglichkeiten herangeführt werden. Die Fortbildung findet modulweise online als Videokonferenz statt.

P72146M

Astrid Klink, Mi, 24.02. - 17.03.21, 4x 13:00 - 14:30, 126,50 €

Trickreiches Selbstmanagement - Wie optimiere ich mein persönliches Ressourcen- und Energielevel?

Workshop für Erzieher/-innen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte In diesem Kurs werden, sowohl für den Beruf, als auch für den Alltag, Möglichkeiten und Techniken vermittelt, die einen Zustand von neuer mentaler und emotionaler Stärke erzeugen. Insbesondere eine positive Selbstwahrnehmung und positives Denken, führen schließlich zu einem viel besseren Auftreten und Außenwirken. Sich nicht nur besser zu fühlen, sondern auch dementsprechend zu wirken, optimiert und stärkt das eigene Ressourcen- und Energielevel. Durch das Erlernen von trickreichen Methoden des Selbstmanagements wird ein positiver Zustand erzielt, der eine gestärkte und erhöhte Stressresistenz sowie ein gesünderes Lebensgefühl verspricht. Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P72212M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Fr, 12.03. - 13.03.21, 2x 15:00 - 20:00, 114,50 €



Erstmals Führungskraft einer Institution oder Einrichtung - Tipps und Tricks für einen gelingenden Rollenwechsel

Praxisseminar für Erzieher/-innen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

WE

In diesem Praxisseminar wird anschaulich vermittelt, wie ein souveräner Rollenwechsel vom Mitarbeitenden bzw. Kollegin und Kollegen hin zu einer Führungskraft erfolgreich gelingt. Dazu bedarf es vor allem eines veränderten, eigenen Rollenverständnisses zur Führung einer Institution oder Einrichtung. Im Seminar wird ein konstruktiver und praxisbezogener Austausch mit Gleichgesinnten ermöglicht. Neue Methoden, Ressourcen und Kommunikationsstrategien werden praxisbezogen vermittelt, die ein zielgerichtetes, souveränes Auftreten und Wirken versprechen. Ebenso werden Hilfen beim Erkennen von Fallen und Schwierigkeiten der Rollenveränderung aufgezeigt, mit dem Ziel, Widerstände gegen neue Führungskräfte abzubauen und die größtmögliche Akzeptanz im Kollegium bzw. dem Team zu erreichen. Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P72213M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Fr, 26.03. - 27.03.21, 2x 15:00 - 20:00, 114,50 €

Keine Angst vor Konflikten - Mit herausfordernden Situationen gelassener umgehen

WE

Workshop für Erzieher/-innen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte
Lernen Sie mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Gemeinsam reflektieren wir unsere Haltung zu Konflikten, analysieren Gesprächspartner/-innen und wenden situationsgerechte Strategien zur Gesprächsführung an. Bringen Sie in den Praxisphasen gerne Ihre eigenen Erfahrungen ein und trainieren Sie die neu erlernten Kommunikationsstrategien.

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P72214M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Fr, 18.06. - 19.06.21, 2x, 15:00 - 20:00, 114,50 €

Reklamationsmanagement: Professioneller Umgang mit Reklamationen und Beschwerden

WE

Workshop für Erzieher/-innen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte
Erlernen Sie Kommunikationsstrategien, die es Ihnen ermöglichen einen professionellen Umgang mit Reklamationen und Beschwerden zu entwickeln. Gemeinsam üben wir Strategien zur zielgerichteten Gesprächsführung ein und optimieren Ihre Kommunikation.

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P72215M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Fr, 19.03. - 20.03.21, 2x, 15:00 - 20:00, 114,50 €

„Kundenverblüffung Teil 1“ - Von der Beschwerde zum zufriedenen Kunden bzw. Eltern

Workshop für Erzieher/-innen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte
In diesem Praxisseminar wird Erziehenden, Pädagogen oder Lehrenden vermittelt, wie sie mit einfachen Tipps und Tricks sehr viel gelassener mit Beschwerden oder Reklamationen z. B. von Eltern umgehen können. Ziel ist es, dass sich mit Lust und Spaß an die Bearbeitung einer Beschwerde gewagt wird, um abschließend den sich „beschwerenden Kunden“

sogar positiv zu verblüffen. Der Gegenüber soll derartig überrascht und begeistert werden, dass er/ sie letztlich wieder ein „zufriedene/r Kundin oder Kunde“ ist. Der Kurs vermittelt neben theoretischem Input, auch viele praktische Übungen, die dabei unterstützen, zukünftig mit Beschwerden oder Reklamationen viel souveräner umzugehen. Das Folgeseminar „Kundenverblüffung Teil 2“ folgt im kommenden Herbstsemester 21. Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P72216M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Mo, 12.04. - 13.04.21, 2x, 09:00 - 16:30, 136,50 €

Rhetorische Finessen - Entwaffnende Kommunikation für Erziehende und Pädagogen - Bildungsurlaub

BU

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. Außerdem werden Charme, Schlagfertigkeit und resourcevolles Nutzen der eigenen Energien in diesem Seminar beleuchtet und in vielen Übungen gefestigt.

Dieser Bildungsurlaub ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P72500M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Mo, 02.08. - 06.08.21, 5x, 09:00 - 16:30, 295,50 €

Wie Erziehende und Pädagogen ihre Redeangst besiegen und kommunikativ Überzeugen? - Bildungsurlaub

BU

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. 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.

Dieser Bildungsurlaub ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P72501M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Mo, 26.07. - 30.07.21, 5x, 09:00 - 16:30, 295,50 €

Programmierte Kunst - Ein spielerischer Einstieg ins Programmieren mit „JavaScript“ und „P5.js“

Workshop für Lehrkräfte - Hybrid-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Lehrkräfte, die ihren Schülerinnen und Schülern einen einfachen und effektvollen Einstieg in die Welt des Programmierens geben wollen. Dazu wird Javascript Umgebung P5.js genutzt, die es



ermöglicht in kleinen Schritten „Generative Grafiken“ zu erstellen. Dabei werden mit wenig Codes erstaunliche visuelle Kunstwerke erstellt, die zum Spielen und Experimentieren einladen. Im Kurs wird von der Installation der nötigen Software bis zum Kompilieren des eigenen Programms durch alle Arbeitsschritte fachmännisch begleitend geführt.

P77003M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Hannes Radke,
Mo, 15.03. - 19.04.21, 4x, 18:30 - 20:00, 77,50 € zzgl. € 3,00 € Materialkosten

LernApps nutzen und Programmieren in der Grundschule und Sek I - Wie Digitalisierung Spaß macht

Workshop für Lehrkräfte - Hybrid-Kurs

Der Workshop richtet sich an Lehrer/- innen der Grundschule und des Sekundarbereichs I und gliedert sich in die zwei Themenbereiche: LernApps und Programmieren. Interaktive, multimediale Lernbausteine können mit wenig Aufwand erstellt werden und bieten den Schüler/- innen die Möglichkeit, selbstständig zu lernen. Durch grafische Programmiersprachen, bei denen vorgefertigte Blöcke kombiniert werden, können selbst Grundschüler/- innen schon eigene Programme schreiben.

Themen:

- Erstellung von digitalen Lernbausteinen für den Unterricht
 - Programmieren des Calliope
 - Vorstellung weiterer grafischer Programmiersprachen
- Bitte, falls vorhanden, zum Workshop mitbringen: Notebook oder iPad

P77006M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Christina Stempel,
Fr, 19.03. - 26.03.21, 2x, 16:00 - 19:00, 84,50 €

Papierfreier Unterricht - Wie das iPad/Tablet zu mehr Nachhaltigkeit in der Schule beiträgt

Workshop für Lehrkräfte - Hybridkurs

Der Workshop richtet sich an Lehrer/- innen der Grundschule und des Sekundarbereichs I. Er bietet einen Einblick in die Arbeit mit dem iPad im Unterricht. Nützliche Apps und Lernplattformen werden an praktischen Unterrichtsbeispielen vorgestellt und können auf ihre Eignung im Unterricht getestet werden. Die Produktivität im Lern- und Arbeitsverhalten der Schüler/- innen wird dadurch erhöht. Insbesondere wird allerdings durch den Einsatz des Tablets nachhaltig die Papierflut reduziert, indem es das Arbeiten in Heften teilweise ersetzt.

Bitte, falls vorhanden, zum Workshop mitbringen: iPad oder Tablet

P77007M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Christina Stempel,
Fr, 23.04. - 30.04.21, 2x, 16:00 - 19:00, 84,50 €



„Entspannen als Quelle von Energie und Wohlbefinden“ Workshop für Lehrkräfte - Online-Kurs

Regelmäßiges Entspannungstraining für mindestens 10 - 20 Minuten am Tag sorgt nachhaltig für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Gelassenheit - und eine stabile Gesundheit. Verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen, ausprobieren und schauen, was passt. Freuen Sie sich auf 4x 90 min., in denen Sie sich entspannt fortbilden können zu den Themen:

- Achtsamkeitsübungen mit besonderem Fokus auf Atementspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannung mit Yogaelementen für Einsteiger/-innen geeignet
- Phantasiereisen und Meditation

Gemeinsam mit der Referentin, die seit Jahren krankenkassenzertifizierte Präventionskurse zur Entspannung und Stressbewältigung leitet, überlegt die Gruppe immer auch, wie Kinder und Jugendliche in altersgerechter Form an die verschiedenen Möglichkeiten herangeführt werden.

P77200M

Astrid Klink, Fr, 19.02. - 12.03.21, 4x, 15:00 - 16:30, 126,50 €

„Wie bleibe ich gelassen und sicher im Stress?“

Präventionskurs im Bereich Multimodales Stressmanagement für Lehrkräfte, Erzieher/-innen und pädagogische Fachkräfte

In Kooperation mit Astrid Klink Coaching

In diesem von den Krankenkassen anerkannten und zertifizierten Präventionskurs nach dem Programm von Prof. Gert Kaluza „Gelassen und sicher im Stress“, werden nachhaltig wirksame Anregungen zur persönlichen Stressentlastung vermittelt. Informative Phasen von Kurzvorträgen, praktische Übungen, Nachdenken und Ideensammeln in Eigen- und Gruppenarbeit wechseln sich dabei ab, so dass alle Teilnehmenden einen anregenden Austausch erfahren. Die Dozentin unterstützt dabei jede/n Teilnehmer/-in als Coach, damit jede/r für sich einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den persönlichen Stressthemen erarbeitet.

Inhalte des Kurses:

- Analyse persönlichen Stressauslöser und -verstärker
 - Unterbrechung von Stressmustern, z.B. mit „Stressdetektiv“ oder Akutfallstrategie
 - Ideen für die Integration von Achtsamkeits- und Entspannungsiseln im Alltag
 - Genusstraining
 - Anregungen für einen gesunden Umgang mit der verfügbaren Zeit
 - „Reframing“ von hinderlichen zu förderlichen Denk- und Verhaltensweisen
- Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P77204M

Hildesheim, VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, Raum 4.01, Astrid Klink,
Mi, 19.05. - 26.05.21, 2x, 09:30 - 17:00, 170,00 €

Entspannen als Quelle für Energie und Wohlbefinden - Ein bunter Strauß zum Erleben und Weitergeben

WE

Workshop für Lehrkräfte Erzieher/-innen und pädagogische Fachkräfte

Ein regelmäßiges Entspannungstraining für mindestens 10 - 20 Minuten am Tag, sorgt nachhaltig für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und eine stabile Gesundheit. In diesem Kurs werden entsprechend der Bedürfnisse der Teilnehmenden verschiedene Entspannungsmethoden vermittelt. Auf Wunsch, werden zudem auch Anwendungsvarianten für Kinder und Jugendliche aufgezeigt. Im Kurs wird zum Abschluss ein Handout ausgeteilt, das Anregungen für jedes Verfahren enthält und zum Ausprobieren zuhause anregt.



Themen:

- Einstieg zu neurophysiologischen Grundlagen
- Vermittlung von Quellen für Energie und Wohlbefinden
- Achtsamkeitsübungen
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Entspannung mit Yogaelementen
- Atemmeditation und Meditation in Bewegung
- Phantasiereisen mit und ohne Elementen von PMR oder AT
- Genussübungen

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P77205M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Astrid Klink,
Sa, 19.06. - 19.06.21, 1x, 10:00 - 17:00, 74,50 €

Elterngespräche leicht gemacht - Einfache Kommunikationsstrategien für herausfordernde Situationen

WE

Workshop für Lehrkräfte, Erzieher/-innen und pädagogische Fachkräfte

Die Kommunikation mit Eltern stellt, im Hinblick auf Verantwortlichkeiten in der Erziehung, ein Konfliktpotential dar. Erlernen Sie Gespräche mit Eltern wertschätzend und professionell zu gestalten. Gemeinsam üben wir Strategien zur zielgerichteten Gesprächsführung ein und optimieren Ihre Kommunikation.

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P77206M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Fr, 14.05. - 15.05.21, 2x, 15:00 - 20:00, 114,50 €

Ordnung schaffen in Beruf, Business und im Alltag für Lehrende und Pädagogen - Räume (das Chaos) auf - Bildungsurlaub

BU

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.

P77209M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Mo, 19.07. - 23.07.21, 5x, 09:00 - 16:30, 295,50 €

Lernen lernen - Lernbegleitung von Kindern im Grundschulalter - Online-Kurs

Digitaler Workshop für Lehrende und pädagogisches Fachpersonal

Bisher können wir das gesamte Ausmaß an Herausforderungen, die sich für Kinder im Grundschulalter aufgrund der coronabedingten Schulschließungen ergeben, noch nicht abschließend überblicken. Manche Kinder benötigen vielleicht mehr Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Lernstoff als vorher. Andere sind es vielleicht nicht mehr gewohnt, sich in einer (größeren) Gruppe zu konzentrieren und bei der Erledigung der Aufgaben über einen längeren Zeitraum konzentriert zu bleiben.

Im Mittelpunkt des dreistündigen digitalen Workshops stehen die Fragen, - wie wir Kinder im Grundschulalter gut beim Wiedereinstieg unterstützen können?

- welche Lernstrategien bei der Begleitung des Wiedereinstiegs hilfreich sein können?

Als Schwerpunkte sind unter anderem angedacht: Lernerfolgspuzzle, Konzentration, Strategien erfolgreicher Rechtschreiber, ganzheitliche Rechenstrategie, ggf. Kinesiologische Übungen

P77210M

Kathrin Hormann, Mi, 03.03.21, 1x, 15:00 - 18:00, 47,50 €

Lernen lernen - Lernbegleitung von Kindern und Jugendlichen (ab 11 Jahren) Online-Kurs

Digitaler Workshop für Lehrende und pädagogisches Fachpersonal

Bisher können wir das gesamte Ausmaß an Herausforderungen, die sich für Kinder und Jugendliche (ab 11 Jahren aufwärts) aufgrund der coronabedingten Schulschließungen ergeben, noch nicht abschließend überblicken. Bei manchen Schüler/-innen ist die Lust am Lernen in den letzten Wochen vielleicht auf der Strecke geblieben. Andere haben unter Umständen Schwierigkeiten, sich und ihren Lernstoff zu strukturieren bzw. zu organisieren oder entsprechende Lernstrategien anzuwenden.

Im Mittelpunkt des dreistündigen Workshops stehen die Fragen, - wie wir Kinder und Jugendliche (ab 11 Jahren) gut beim Wiedereinstieg unterstützen können?

- welche Lernstrategien bei der Begleitung des Wiedereinstiegs hilfreich sein können?

Schwerpunkte sind unter anderem: Lernerfolgspuzzle, Motivation, Lernorganisation, Lernstrategien

P77211M

Kathrin Hormann, Mi, 17.03.21, 1x, 15:00 - 18:00, 47,50 €

Escape-Room Online - Gestalte einen Rätselraum

Workshop für Pädagogen, Lehrende und Erziehende - Onlinekurs

Was ist ein Escape Room und wie ist er zu erstellen? Das Format Escape Room ist nicht neu, aber aktuell rückt es immer weiter in den Fokus der Öffentlichkeit. Dabei sind die Rätselräume nicht nur spaßiger Zeitvertreib, sondern fördern Teamfähigkeit und vermitteln Bildungsinhalte. In dem Workshop wird die Methode Escape Room theoretisch erläutert und praktisch ausprobiert. Ziel ist es, Rätselkonzepte für verschiedene Zielgruppen zu entwickeln, um die Methodik in der eigenen pädagogischen Arbeit anwenden zu können.

P77220M

Imke Bachmann, Mi, 19.05.21, 4x, 18:00 - 20:00, 63,50 €

Einfache Trickfilme mit Windows Movie Maker in Grundschule und Hort

Workshop für Lehrkräfte Grundschule, Erzieher/- innen und pädagogische Fachkräfte- Hybrid-Kurs

In diesem Workshopnachmittag wird vermittelt, wie es gelingen kann, einen kurzen Trickfilm mit geringer Ausstattung herzustellen. Mit einer einfachen Kamera, einem Stativ, Stiften, Klebeband, Fantasie und der kostenlosen Software Windows Live Movie Maker, erzielen auch Kinder schon ansprechende Ergebnisse. Im Mittelpunkt sollen Stop-Motion-Filme stehen, bei denen gezeichnete Figuren, Spielzeug oder Legosteine in Bewegung gesetzt werden. Eine Erprobung der Tricktechnik, eine kurze Einführung in die Software und Hilfen zur eigenen späteren Vertiefung runden den Fortbildungsnachmittag ab.



P7721M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Hannes Radke,
Mo, 17.05.21 - 17.05.21, 1x, 14:30 - 17:00, 42,70 zzgl. € 3,00 € Materialkosten

**Gespräche mit Lehrpersonal leicht gemacht - Einfache
Kommunikationsstrategien für herausfordernden Situationen**

Workshop für Eltern

Eltern und Lehrkräfte schätzen die Leistungen und Kompetenzen der Kinder/ Jugendlichen teilweise unterschiedlich ein. Durch die abweichenden Perspektiven können Konflikte entstehen. Erlernen Sie Gesprächsbarrieren abzubauen und eine wertschätzende sowie professionelle Kommunikation zu gestalten. Gemeinsam werden Konfliktgespräche zielführend und wertschätzend eingeübt.

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs konzipiert, kann aber je nach Situation auch als Hybrid- oder reiner Onlinekurs durchgeführt werden!

P77303M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Joachim Grzescik,
Fr, 07.05. - 08.05.21, 2x, 15:00 - 20:00, 69,50 €

WE



© Pixabay.com/Tumisu

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



Das Kursangebot der
VHS finden Sie stets aktuell
im Internet unter

www.vhs-hildesheim.de



© Pixabay.com/mohamed_hassan

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