



Online- Angebote

2021-3

INHALT

MENSCH & GESELLSCHAFT	4
KULTUR & GESTALTEN	14
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN	20
ELTERNSCHULE	31
SPRACHEN	32
DEUTSCH	40
EDV · BERUF & KARRIERE	42
VHS KITA & SCHULE	44
DATENSCHUTZ	47
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	47
IMPRESSUM	47



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

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

Kathrin Ahmic

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

Geschichte

Sachbearbeitung:

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

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.

Q11019M

Do, 04.11. – 09.12.21 · 6x · 19:30 – 21:15 Uhr · 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 über-regionalen 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.

Q11121M

Do, 04.11. – 25.11.21 · 4x · 18:00 – 19:30 Uhr · 44,- €

Jiddisch zum Kennenlernen – Online-Kurs

Bis zur Shoha war Jiddisch die Alltagssprache von Millionen Juden. Heutzutage ist sie eine sehr seltene und doch nach wie vor eine lebendige Sprache. Anlässlich des Jubiläums „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ bietet der Kurs eine kurze Einführung in die Geschichte und Besonderheiten des Jiddischen. Unabhängig davon, ob Sie im Sprachgebrauch Ausdrücke wie „Chuzpe“, „Mischpoche“, „koscher“ oder „meschugge“ verwenden und dadurch eigentlich beinahe Jiddisch sprechen, sind Sie eingeladen, die unwiderstehliche Anziehungskraft dieser faszinierenden Sprache näher kennen zu lernen. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q11140M

Do, 11.11.21 · 1x · 19:00 – 20:30 Uhr · 12,- €

Monster, Mystik, Magie und Messias bei Juden Osteuropas – Online-Kurs

Im Kurs tauchen wir vorsichtig in die Welt dämonischer Kräfte, magischer Praktiken, mystischer Erfahrungen und messianischer Bewegungen ein. Alle Interessierten, die diese geheimnisvolle Seite der Geschichte und Kultur der Juden Osteuropas kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q11141M

Do, 02.12.21 · 1x · 19:00 – 20:30 Uhr · 12,- €

Lodz – Geschichte einer mittel-osteuropäischen Metropole – Online-Kurs

Der atemberaubend schnelle Aufstieg einer kleinen Siedlung zu einem der größten Industriezentren Mittel- und Osteuropas ist Thema dieser Veranstaltung. So bekam Lodz nicht zufällig den Beinamen „Manchester des Ostens“ und in der literarischen Verarbeitung den Titel das „Gelobte Land“ – bevor die Vielvölkerstadt, in der man polnisch, deutsch, jiddisch und russisch sprach, unter dem Namen Litzmannstadt unterging. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q11142M

Do, 20.01.22 · 1x · 19:00 – 20:30 Uhr · 12,- €



Geflohen, vertrieben – angekommen!?**In Kooperation mit der Deutschen Kriegsgräberfürsorge**

Flucht und Vertreibung sind beherrschende Themen und Herausforderungen menschlichen Zusammenlebens, sie waren es im 20. Jahrhundert und werden dies auch im 21. Jahrhundert sein. Sie haben im Verlauf der letzten Jahrzehnte intensive historische und politische Debatten und Diskurse in Deutschland hervorgerufen und haben auch für die Zukunft das Potential zu gesellschaftlicher Polarisierung. Aufgrund der politischen oder rassistischen Verfolgung durch die nationalsozialistische Herrschaft von 1933 bis 1945 und der Schwierigkeiten für Verfolgte, in anderen Ländern aufgenommen zu werden, wurde das Recht auf Asyl im Grundgesetz verankert.

In dieser Seminarreihe werden Zeitzeugen aus acht Jahrzehnten mit dem Schwerpunkt Niedersachsen zu ihrer Geschichte und ihren persönlichen Erfahrungen in ihrer Heimat, während der Flucht und nach der Ankunft in Norddeutschland befragt und ihre Erinnerungen für das kulturelle Gedächtnis gesammelt. Über verschiedene Medien wie dieses Web-Seminar werden sie für Teilnehmende aus norddeutschen Volkshochschulen zugänglich gemacht. Dabei erleben die Teilnehmer/-innen diese Zeitzeugen sowie Expert/-innen aus Wissenschaft, Zivilgesellschaft und Politik live oder im Stream und kommen mit ihnen ins Gespräch über deren Schicksale und sowohl die historischen Ursachen und Hintergründe als auch politisch-kulturelle Folgen von Toleranz und Integration bis hin zu Ausländerhass und Populismus.

Boat-People der 70er und 80er Jahre und Geflüchtete aus**Ex-Jugoslawien 1992 – Online-Kurs****Q11148M**

Mi, 27.10.21 · 1x · 19:00 – 21:15 Uhr · 50,- €

Geflüchtete, die über das Mittelmeer kamen und aus Syrien – Online-Kurs**Q11149M**

Mi, 03.11.21 · 1x · 19:00 – 20:45 Uhr · 50,- €

Abschlussveranstaltung im niedersächsischen Landtag in Hannover**mit dem niedersächsischen Kultusminister Grant Hendrik Tonne,****Präsenzveranstaltung****Q11150M**

Fr, 12.11.21 · 1x · 16:00 – 18:15 Uhr · 50,- €

Weitere Infos zum Projekt: www.geflohen-vertrieben-angekommen.de**Smart Democracy: Was bedeutet es, jüdisch zu sein? – Online-Kurs**

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. Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q13001M

Mi, 24.11.21 · 1x · 19:00 – 20:15 Uhr · geb.frei

Respekt und Anerkennung in Wirtschaft und Gesellschaft – Online-Kurs

„Respekt“ und „Anerkennung“ sind echte Longseller sozialen Fragens – egal ob im bildungsbürgerlichen Salon oder dem sozialen Wohnungsbau, ob im 19. oder im 21. Jahrhundert, ob bei Gehaltsverhandlungen oder im Dialog der Religionen.

Ausgehend von klassischen Analysen der politischen Theorie (z.B. Axel Honneth, Charles Taylor) können wir gemeinsam lebendig diskutieren, was Anerkennung mit Vertrautheit und Wahrnehmung zu tun hat und wie Menschen versuchen, mittels Liebe, Recht und Solidarität Anerkennung auf ein sicheres Fundament zu stellen.

Q13005M

Mi, 10.11.21 · 1x · 18:00 – 20:15 Uhr · 10,- €

Energie der Zukunft – Windkraft – Online – Kurs**In Kooperation mit Greenpeace Hildesheim**

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. Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q13234M

Mi, 10.11.21 · 1x · 19:00 – 21:00 Uhr · 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. Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q13235M

Mi, 24.11.21 · 1x · 19:00 – 21:00 Uhr · geb.frei

Energie der Zukunft – Solar- Online-Kurs In Kooperation mit Greenpeace Hildesheim

Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q13236M

Mi, 08.12.21 · 1x · 19:00 – 21:00 Uhr · geb.frei

Hochschulöffentliche Vorträge: War der Brexit vorhersehbar? Kultur- und mentalitätsgeschichtliche Perspektiven – Vortragsreihe des Instituts für Geschichte der Uni Hildesheim.

**In Kooperation mit der Volksbank und der VHS Hildesheim und der
Deutsch-Italienischen Gesellschaft**

In dieser Vortragsreihe sprechen Expert/-innen aus Wissenschaft, Politik und Diplomatie über aktuelle und historische Themen europäischer (Zeit-) Geschichte sowie über Fragen der europäischen Integration.

Sie sind herzlich eingeladen, die Gespräche mit den hochkarätigen ReferentInnen zu besuchen oder als Zeitzeuge selbst zu den Themen Europas beizutragen. Das Institut für Geschichte der Universität Hildesheim veranstaltet seit 2007 die Europagespräche.

Berichte über die Vorträge finden Sie unter: www.uni-hildesheim.de.

Die Anmeldung ist erforderlich.

Q13604M

Mo, 22.11.21 · 1x · 18:00 – 21:15 Uhr · geb.frei

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.“

Q15119M

Sa, 13.11. – 20.11.21 · 2x · 10:00 – 16:30 Uhr · 8,- €

Klug Investieren (Vermögensaufbau und -erhalt leicht gemacht) – Online-Kurs

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Das ist auch beim Vermögensaufbau und –erhalt so, wenn wir also Geld selbst anlegen möchten. Ist aber dieser erste Schritt getan, stellt sich ziemlich fix Freude ein und der Erfolg.

Lassen Sie uns den ersten Schritt gemeinsam gehen. Nach dem Seminar sind Sie nicht nur in der Lage mit Ihrem Finanzen selbstbewusster umzugehen, sondern Sie haben auch einen Überblick über die gängigsten Anlageprodukte mit ihren Vor- und Nachteilen.

Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q15122S

Fr, 22.10.21 · 1x · 18:30 – 21:00 Uhr · 18,50 €

Q15123N

Fr, 05.11.21 · 1x · 18:30 – 21:00 Uhr · 18,50 €

Zero Waste Putzmittel – Online-Kurs

Mit Materialpaket

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.

Q16038M

Di, 18.01.22 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €

Zero Waste Kosmetik – Online-Kurs

Mit Materialpaket

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.

Q16039M

Di, 25.01.22 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €

Einführung in den Amphibienschutz – Online-Kurs

In Kooperation mit dem Projekt EU-LIFE BOVAR und dem

NABU Niedersachsen

Die Einladung richtet sich besonders an Interessierte, die sich in der anstehenden Saison beim Amphibienschutz engagieren und „vor und hinter dem Amphibienzaun“ helfen wollen. Thomas und Susanne Engel führen uns unter diesem Thema in die Materie ein. Anmeldungen bitte nur über die VHS. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q16058M

Fr, 28.01.22 · 1x · 19:00 – 21:15 Uhr · 5,- €

Ich Sorge vor – Online-Kurs

**Informationsvortrag über Vorsorgeregelungen, Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung**

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 Vorsorgeregelungen sowie ihre Vor- und Nachteile erläutern. Ausführliches Informationsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung erforderlich! Der Kurs findet via Zoom statt.

Q17001M

Do, 18.11.21 · 1x · 19:00 – 21:15 Uhr · 5,- €

Q17002M

Mo, 06.12.21 · 1x · 19:00 – 21:15 Uhr · 5,- €

Q17003M

Mo, 10.01.22 · 1x · 19:00 – 21:15 Uhr · 5,- €

Q17004M

Mo, 17.01.22 · 1x · 19:00 – 21:15 Uhr · 5,- €

Q17005M

Mo, 07.02.22 · 1x · 19:00 – 21:15 Uhr · 5,- €



Information zu den Online-Kursen

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.

MENSCH & GESELLSCHAFT

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.

Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q17023M

Fr, 14.01.22 – 15.01.22 · 2x · 18:00 – 21:00 Uhr · 44,- €

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. Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q17024M

Fr, 04.02.22 – 05.02.22 · 2x · 18:00 – 21:00 Uhr · 44,- €

Einkommensteuererklärung

verständlich gemacht – Online-Kurs

„Einkommensteuererklärung verständlich gemacht“ in einer entspannten und unterhaltsamen Online-Videokonferenz. Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 21 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen.

Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger/-innen als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q17026M

Sa, 08.01.22 · 1x · 10:15 – 16:00 Uhr · 77,10 €



Gemeinsames Lernen schafft Freude und Freunde

Begegnen Sie Neuem, gewinnen Sie
Erkenntnisse zu Fragen der Gegenwart und
Zukunft!



Kirchenbücher. Ein Schlüssel zur Vergangenheit – Online Kurs

Die „Notation“ ihrer Mitglieder gehört – eigentlich von Anfang an – zu den Grundaufgaben der Kirche. Tauf-, Trau- und Sterbebücher bieten einen tiefen Einblick in das Leben einer Kirchengemeinde bzw. politischen Gemeinde, listen sie doch zum einen die Mitglieder einer bestimmten Kirchengemeinde bzw. politischen Gemeinde auf und enthalten darüber hinaus immer wieder auch „ergänzende Informationen“ wie z.B. Gottesdienstordnungen, Häuserlisten oder Steuerverzeichnisse sowie bisweilen sogar kleine Chroniken. Das Bistumsarchiv Hildesheim verwahrt die abgeschlossenen Kirchenbücher des Bistums Hildesheim und stellt diese im Rahmen der archivrechtlichen Rahmenbedingungen Interessierten zur Einsichtnahme zur Verfügung – seit einiger Zeit digital über „Matricula“ und teilweise auch über „Archion“. Das Seminar will am Beispiel der Kirchenbücher des Bistums Hildesheim deren Bedeutung für die regional- und lokalgeschichtliche Forschung aufzeigen: ausgehend von einem Blick auf die Geschichte des Kirchenbuchwesens sollen Kirchenbücher – auszuwählen von den Teilnehmenden des Seminars – gemeinsam gelesen und nach bestimmten Kriterien wie z.B. Vor- und Nachnamen, Familienstand, Lebensalter, Berufe und Mobilität ausgewertet werden.

Q11122M

Di, 16.11.21 – 18.01.22 · 3x · 18:00 – 19:30 Uhr · 32,- €

Geschichte des Staates Israel – die ersten Jahrzehnte – Online-Kurs

Kaum eine Woche vergeht, ohne dass der Konflikt im Nahen Osten in den deutschen Medien irgendeinen Niederschlag findet. Das aktuelle Geschehen wurzelt in einer komplexen Geschichte, die es zu verstehen gilt. Wir befassen uns mit der Geschichte Israels und zwar mit der Geschichte seit der staatlichen Phase, also ab 1948. Es wird versucht werden, den auf das Militärische ausgerichteten Schwerpunkt, der bei Darstellungen der israelischen Geschichte häufig dominant ist, zu durchbrechen und auch innenpolitischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und künstlerischen Geschehnissen einen angemessenen Raum beizumessen. Und auch der Darstellung des arabisch-israelischen Konfliktes wird die Darstellung innerjüdischer Konflikte zur Seite gestellt. Am Ende einer jeden Sitzung wird es die Möglichkeit zu Diskussionen geben. Diesem Kurs zur Geschichte der ersten Jahrzehnte des Staates Israel wird ein weiterer Kurs zu den letzten Jahrzehnten folgen.

Q11139M

Mi, 03.11.2021 – 22.12.2021 · 8x · 19:00 – 20:30 Uhr · 68,80 €

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. Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q17022M

Mi, 27.10.21 · 1x · 18:00 – 21:00 Uhr · 22,- €

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



Aquarell-Malerei – Herbstblätter in der Negativ-Technik – Online-Kurs Q25212D

Mi, 10.11.21 · 1x · 20:00 – 22:00 Uhr · 25,- €

Aquarell-Malerei – Winterlandschaft – Online-Kurs Q25213D

Mi, 08.12.21 · 1x · 20:00 – 22:00 Uhr · 25,- €

Aquarell-Malerei – Blätter- und Blütenranken – Online-Kurs Q25214D

Mi, 12.01.22 · 1x · 20:00 – 22:00 Uhr · 25,- €

Aquarell-Malerei – Boot in einer Flusslandschaft – Online-Kurs Q25215D

Mi, 09.02.22 · 1x · 20:00 – 22:00 Uhr · 25,- €

Buchbinden: Koptische Bindung Teil I & II – Online-Kurs Mit Materialpaket

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.

Q25423M

Di, 15.02.22 – 22.02.22 · 2x · 18:00 – 19:30 Uhr · 45,- €

Buchbinden: Flexibler Einband mit Kork – Online-Kurs Mit Materialpaket

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

Q25425M

Di, 26.10.21 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €

Papierperlen – Online-Kurs Mit Materialpaket

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 verschiedenen 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.

Q26110M

Di, 09.11.21 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €





KULTUR & GESTALTEN

Stoffe mit natürlichen Zutaten färben – Online-Kurs

Teil I – Theorie, Teil II – Praxis

Mit Materialpaket

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q27208M

Mi, 09.02.22 – 23.02.22 · 2x · 18:00 – 19:30 Uhr · 58,- €

Hundeleine aus Paracord selber machen – Online-Kurs

Mit Materialpaket

In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt eine Hundeleine aus Para- und Microcord selbst zu machen. Es ist ganz einfach und geht ganz schnell. Ich zeige dir alle Tipps und Tricks, die ich kenne, damit du eine perfekte, solide und praktische verstellbare Hundeleine am Ende des Kurses in der Hand hältst. Ich zeige dir auch, wo ich das Material dafür bestelle und worauf, du bei deiner Bestellung achten solltest!

Q27209M

Mi, 27.10.21 · 1x · 18:00 – 20:00 Uhr · 42,- €

Sticken mit @pumorastickt – B

lumenmotiv mit Schrift im Stickrahmen – Online-Kurs

Mit Materialpaket

Welchen Stickstich nimmt man für Blumen? Wie kann man am besten Buchstaben sticken? Und wie spannt man eigentlich den Stoff in den Stickrahmen ein?

Diesen Fragen und noch viel mehr gehen wir in diesem Workshop auf den Grund. Mithilfe des Stickprojekts lernst Du die wichtigsten Grundlagen des Stickens.

Am Ende hältst Du ein selbstgesticktes Blumenbild in den Händen, welches Du Dich an die Wand hängen kannst.

Das Projekt ist so aufgebaut, dass man es als Anfänger/-innen schaffen kann.

Q27217M

Mi, 10.11.21 – 17.11.21 · 2x · 18:00 – 20:00 Uhr · 42,- €

Amigurimi Anhänger häkeln – Online-Kurs

Mit Materialpaket

In diesem Online-Workshop häkelst Du einen kleinen Amigurimi-Anhänger.

Lass Dich überraschen was Indra sich für den Tag ausgedacht hat!

In 1,5 Stunde lernst Du verschiedene Häkel-Maschen kennen.

Der Workshop ist sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Am Ende des Workshops hast Du einen fertigen Anhänger zum Verschenken: Perfekt geeignet für schnelle und selbstgemachte Weihnachtsgeschenke.

Q27221M

Mi, 01.12.21 · 1x · 18:00 – 20:00 Uhr · 25,- €



Schon an Weihnachten gedacht?

Schenke deinen Lieben zu Weihnachten selbstgemachte Geschenke! In unseren Kursen zeigen wir dir Anregungen für deine eigenen Kreationen! Mittwochabend Laptop schnappen, Kreativ-Paket öffnen und etwas Wunderschönes zaubern! So einfach ist es mit uns!

© pixabay/gifpundits

Lettering-Werkstatt mit Lisa von Einfach Lilienhaft – Weihnachtskarten – Online-Kurs – Mit Materialpaket

Möchtest du die nächsten Weihnachtskarten für Freunde und Familie mit Handlettering einfach selbst gestalten? Dann ist die Lettering-Werkstatt: Weihnachtskarten mit Brush Lettering die Quelle für Inspiration und der Startschuss. Lisa von Einfach Lilienhaft zeigt dir, wie du Weihnachtskarten ganz einfach mit Brush Lettering gestaltest und echte Hingucker zauberst. Vorab erhältst du ein Materialkit mit Stiften und Grußkarten. Der Kurs ist vor allem für Einsteiger/-innen geeignet, aber auch Fortgeschrittene sind in diesem Kurs richtig.

Q25809M

Mi, 24.11.21 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €

Makramee – Weihnachtskranz – Online-Kurs – Mit Materialpaket

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam einen Makramee-Weihnachtskranz. Wenn Du Anfänger/-in bist, ist dieser Kurs für Dich optimal. Wenn Du schon Erfahrung hast und gerne einfach mit Gleichgesinnten an einer neue Makramee-Deko für deine Wohnung oder zum Verschenken arbeiten möchtest, bist Du hier auch herzlich willkommen! Ich zeige Dir Schritt für Schritt wie du den perfekten Weihnachtskranz knotest.

Q26111M

Mi, 22.12.21 · 1x · 18:00 – 20:00 Uhr · 25,- €

Strohsterne selbermachen – Online-Kurs – Mit Materialpaket

Dieser Klassiker unter den Weihnachtsdekorationen. Wir bringen dir in diesem Online-Workshop bei wie du selber Strohsterne anfertigen kannst: mit Tipps und Tricks und Schritt für Schritt. Wir arbeiten mit gefärbten und ungefärbten Stroh. Wir freuen uns auf viel Kreativität in der Vorweihnachtszeit.

Q26112M

Mi, 08.12.21 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €

Adventskalender DIY – Online-Kurs – Mit Materialpaket

Du hast Lust auf einen anderen Adventskalender? Du denkst, dass auch die Verpackung wichtig ist? Wenn Du etwas Neues ausprobieren willst, dann Willkommen in diesem kreativen Online-Kurs! Ich zeige Dir, wie Du ganz individuell einen Super-Adventskalender erstellen kannst. Deine Schätze werden stylisch verpackt und so wird jeder Tag zu einer besonderen Überraschung.

Q26300M

Mi, 03.11.21 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €

Selbstgemachte Pralinen – ein liebevolles Weihnachtsgeschenk – Online-Kurs – Mit Materialpaket

Dieses Jahr zu Weihnachten möchte ich etwas Selbstgemachtes verschenken. Aber etwas, was auch wirklich genutzt wird. Etwas, was jeden Geschmack trifft. Dieses Jahr zu Weihnachten verschenke ich Pralinen. In unserem Kurs zeigen wir euch, wie ihr eine einfache Pralinenmischung erstellt und in kurzer Zeit super leckere Geschmacksvariationen zaubert. Deine Eierlikörliebende Großmutter, deine Kokosverrückte Freundin und dein Neffe, das Keksmonster, werden begeistert sein!

Q36300D

Mi, 15.12.21 · 1x · 18:00 – 19:30 Uhr · 25,- €

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



Hatha Yoga – Hybrid-Kurs

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

Achtsam ausgeführte Übungen dehnen sanft die Muskeln, lösen Verspannungen und stärken die Nerven. Ihre Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit wird gefördert und Sie entdecken mit Yoga Wege, sich vom Stress zu befreien.

Yoga kann altersunabhängig praktiziert werden. Krankenkassen fördern dieses Kursangebot.

Q31022M

Mo, 20.09.21 – 07.02.22 · 16x · 18:00 – 19:30 Uhr · 161,-€

Hatha Yoga – Online-Kurs

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.

Q31048M

Do, 16.09.21 – 13.01.22 · 12x · 20:00 – 21:15 Uhr · 91,-€

Q31049M

Di, 02.11.21 – 18.01.22 · 10x · 18:00 – 19:30 Uhr · 97,-€

Hatha Yoga 60 Plus – Vormittagskurs

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung – Online-Kurs

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die mit Yoga neu beginnen wollen oder schon Erfahrungen gemacht haben. Ziel des Kurses ist, den Körper in eine gute Beweglichkeit zu bringen, den Atem wahrzunehmen und bewusst zu leiten sowie Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene zu erfahren.

Auf körperliche Einschränkungen wird besonders Rücksicht genommen, indem der Hocker als Hilfsmittel herangezogen wird.

Q31154S

Fr, 17.09.21 – 28.01.22 · 15x · 09:00 – 10:15 Uhr · 117,10 €

Hatha Yoga

mit Fasziyogya Elementen – Hybrid-Kurs

Neben klassischen Hatha Yoga Übungen werden in diesem Kurs Elemente aus dem Bereich des Fasziyogas genutzt, um besonders auf den überwiegend sitzenden oder stehenden Alltag einzugehen und Verspannungen zu lösen sowie Kraft und Geschmeidigkeit aufzubauen.

Q31278N

Di, 14.09.21 – 25.01.22 · 16x · 17:00 – 18:30 Uhr · 143,50 €

Hatha Yoga für Frauen – Hybrid-Kurs

in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

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



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

Der Kurs wird von Krankenkassen gefördert.

Q31289N

Mi, 22.09.21 – 02.02.22 · 15x · 19:45 – 21:15 Uhr · 137,- €

Yoga zum Sonnenaufgang – Selbstvertrauen stärken – Online-Kurs Selbstvertrauen stärken in herausfordernden Zeiten...

Wir konzentrieren uns darauf, im Yoga fokussiert auf die Körpermitte, mit neuen Kraftquellen in den Tag zu starten. Regeneration, Kraft & Balance halten der gefühlten Mitte „schafft Spannkraft & tiefes Vertrauen in Dich“. Mit sanft kräftigenden Übungen für Bauch, Beckenboden und Rückenmuskulatur. Wir schulen den Atem, der lang und fein fließt, dein wahrnehmendes Herz, mit klar ausgerichtetem Geist und deinen Körper, der sich in den Übungen stabil wie leicht anfühlt. Das bewirkt in uns selbst ein Erleben von Vertrauen und Sicherheit. So ver helfen Sie sich zu einem besseren Immunsystem, fühlen sich fitter und entspannter!

In ruhiger Anleitung, erfahren Sie die Wohltat einfacher Yoga-Übungen wie in einem Präsenzkurs, nun zuhause.

Die Fähigkeiten und Grenzen eines Jeden werden dabei respektiert. Und Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Yoga ist für jedes Alter und wirkt über die Stunde hinaus in ihrem Alltag.

Q31297N

Di, 02.11. – 07.12.21 · 6x · 07:30 – 08:30 Uhr · 41,60 €

Yoga zum besseren Ein- und Durchschlafen – Online-Kurs

Eine Yoga Abend-Routine mit Fokus auf dreißig achtsame Übungsminuten, den Tag sowohl körperlich als auch mental gut abzuschließen. Sie bereiten vorher schon alles vor, was Sie zum Schlafen brauchen und benötigen keine Matte – als Unterlage dient ihr Bett. Und los geht's! Wir gehen in Yoga Haltungen die Beweglichkeit verbessern, uns dehnen, Muskeln kräftigen & Seele baumeln lassen. Eine Ausgewogenheit fordernder & ausgleichender Bewegungen lassen Entspannung & Belebung zu.

30 weitere Minuten vertiefen wir sanft den Atem, damit aktivieren wir das parasympathische Nervensystem und erlangen Beruhigung. Ebenso stärken wir den Geist durch Ausrichtung & Konzentration und sind bereit für eine tiefwirkende Meditation. Diese können Sie am Ende der Stunde beliebig verlängern, um mehr Ruhe & Sammlung zu erhalten, hinein in einen guten Schlaf.

In ruhiger Anleitung, erfahren Sie die Wohltat einfacher Yoga-Übungen wie in einem Präsenzkurs, nun zuhause.

Die Fähigkeiten und Grenzen eines Jeden werden dabei respektiert. Und Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Yoga ist für jedes Alter und wirkt über die Stunde hinaus in ihrem Alltag.

Q31300N

Di, 21.09.21 – 01.02.22 · 16x · 20:30 – 21:30 Uhr · 100,90 €

Wirbelsäulengymnastik – Online-Kurs

Üben Sie bequem online und von zu Hause.

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen.

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt.

Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Q31387M

Mi, 10.11.21 – 08.12.21 · 5x · 18:00 – 19:00 Uhr · 34,70 €

Q31388M

Mi, 15.12.21 – 19.01.22 · 5x · 18:00 – 19:00 Uhr · 34,70 €

Qigong – Hybrid-Kurs – 3 G Regel

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) lernen und 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.

Q31816M

Do, 16.09.21 – 27.01.22 · 15x · 10:15 – 11:45 Uhr · 137,- €

Rückhalt –

Ganzheitliche Rückenschule – Online-Kurs

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

Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Q32106M

Do, 16.09.21 – 03.02.22 · 16x · 15:45 – 16:45 Uhr · 102,50 €

Rückengymnastik – Online-Kurs

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

Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Q32236M

Fr, 05.11. – 03.12.21 · 5x · 17:00 – 18:00 Uhr · 36,30 €

Q32241M

Fr, 03.12.21 – 21.01.22 · 5x · 17:00 – 18:00 Uhr · 36,30 €



Fit und gesund durch den Winter!

Kommen Sie mit uns gut durch die dunkle Jahreszeit und entdecken Sie unsere Kurse rund um Bewegung, Entspannung & Ernährung! Sport im Winter ist gesund und stärkt Körper und Geist!



© iStock.com/Flamingoimages (u.) fizkes (o.)

Gymnastik für Senioren – gesund fit bleiben – Hybrid-Kurs

Gymnastik für Senioren/-innen ist genau das Richtige, um sich schonend in Form zu halten. Durch sanftes dehnen, strecken und kräftigen wird das Zusammenspiel der Muskelgruppen gefördert und hält die Gelenke geschmeidig. Von Kopf bis Fuß trainieren wir mit vielen abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Geräte ganz in ihrem Tempo. Zum Beispiel können Gymnastik-, Igel-, Tennisball, Faszienrolle... verwendet werden. Ganz nach dem Motto: Alles kann – nichts muss.

Q32337M

Mi, 10.11.21 – 26.01.22 · 10x · 10:20 – 11:20 Uhr · 69,50 €

Sitzgymnastik für Senioren/-innen – Hybrid-Kurs

Sitzgymnastik für Senioren/-innen ist wichtig, denn die Bewegung stärkt die Muskeln, ohne den Körper zu überanstrengen. Die Beweglichkeit bleibt erhalten oder wird gesteigert. Je nach Ausstattung der Räume finden die abwechslungsreichen Übungen auf einem Stuhl oder Hocker statt. Fortgeschrittene trainieren auf dem großen Gymnastikball sofern vorhanden. Das gelenk- und kräfteschonende Training ist im Alter ebenso wichtig wie die Bewegung selbst. Nicht zuletzt deshalb ist Sitzgymnastik das perfekte Workout für Senioren/-innen. Das Training und der Einsatz der Geräte richten sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen aus.

Q32338S

Di, 02.11.21 – 18.01.22 · 10x · 10:30 – 11:30 Uhr · 69,50 €

Pilates und Entspannung – Ganzkörpertraining – Hybrid-Kurs

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.

Q32602M

Fr, 17.09.21 – 04.02.22 · 15x · 16:00 – 17:00 Uhr · 89,50 €

Pilates und Entspannung – Hybrid-Kurs

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. 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.

Q32612M

Mi, 15.09.21 – 26.01.22 · 16x · 19:00 – 20:00 Uhr · 100,90 €

Q32617M

Mi, 15.09.21 – 02.02.22 · 16x · 18:00 – 19:00 Uhr · 100,90 €

Q32648N

Fr, 17.09.21 – 04.02.22 · 16x · 20:00 – 21:00 Uhr · 100,90 €



Pilates und Entspannung – Vormittagskurs – Hybrid-Kurs

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.

Q32645N

Do, 16.09.21 – 03.02.22 · 16x · 08:30 – 09:30 Uhr · 100,90 €

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

Prüfungsvorbereitung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheines mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen und des Sportbootführerscheines mit dem Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen unter Antriebsmaschine (mehr als 15 PS). Themen: Bootskunde, Navigation, Sicherheit, Wetterkunde, Knoten, Seemannschaft etc.

Beide Scheine können auch einzeln erworben werden. Zusätzliche Kosten: Prüfungsgebühr der amtlichen DSV-/ DMYV- Prüfungskommission ca. 140,89 € für beide Führerscheine, praktische Motorbootausbildung in Hannover mit Prüfungsfahrt ca. 75,- € sowie Lehrbücher (ca. 30,- € See: ISBN:978-3667111746; ca. 25,- € Binnen: ISBN:978-3667111821) und ca. 25,- € Navigationsbesteck. Prüfungstermin noch offen. Der Kurs kann auch nur für den Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen für 148,60 € zzgl. zusätzlicher Kosten (s.o.) gebucht werden.

Q32732M

Sa, 29.01.22 – 20.02.22 · 6x · 09:30 – 16:30 Uhr · 409,10 €

Amtlicher Sportbootführerschein Binnen Prüfungsvorbereitung – Online-Kurs

Theorie-Prüfungsvorbereitung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheines mit dem Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen unter Antriebsmaschine mit mehr als 11,03 kW (15 PS) bzw. 3,68kW (5 PS) auf dem Rhein (SBF Binnen). Ergänzend (kostenpflichtig) kann die Segel-Theorie an einem zusätzlichen Abend erworben werden. Online-Unterricht mit live-Präsenz des Dozenten und direkter Kommunikationsmöglichkeit. Zusätzlich gibt es weiteres EDV-gestütztes Lehr- und Lernmaterial zur Unterstützung. Themen: Bootskunde, Lichterführung, Sicherheit, Wetterkunde, Knoten, Seemannschaft etc.

Zusätzliche Kosten:

- Lehrbuch Overschmidt/Gliewe: Sportbootführerschein Binnen Segel und Motor, 20. Aufl. 2020, Verlag Delius Klasing, 29,90 €, ISBN 978-3-667-11182-1.
- praktische 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 DMYV: z. Zt. 100,23 € (Motor), 141,98 € (Motor und Segel) Die theoretische 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 theoretische wie praktische Prüfung mit einem Ausbilder in Ihrer Region durchführen.

Q32734M

Di, 09.11. – 02.12.21 · 5x · 19:00 – 21:30 Uhr · 132,50 €

UKW-Seefunk – SRC und UBI Kurs – und für Wassersportler Online – Präsenzkurs

UKW-Seefunk-SRC und UBI Kurs für Segler und Motorbootfahrer – Hybridkurs mit Online- Anteilen und praktischem Präsenz-Gerätetraining. Das international gültige Funkbetriebszeugnis (Short Range Certificate-SRC) ermöglicht die Teilnahme am weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) und UKW-Sprechfunk auf See. Diese Lizenz ist z.B. Pflicht für Skipper, die eine Yacht von mehr als 12 m Länge führen, oder deren Yacht generell mit einer Funkanlage ausgerüstet ist. Das UBI Sprechfunkzeugnis für den UKW- Binnenfunk ist die amtliche Erlaubnis zum Betrieb einer Schiffsfunkstelle auf Binnenschiffahrtsstraßen. Genau wie das SRC ist es international anerkannt und unbefristet gültig. Der Kurs bereitet auf die theoretische und praktische Prüfung vor. **Prüfungsort:** Hannover oder Bremen, Prüfungsgebühr ca. 90,- €. Empfohlen: Klaus Schlösser: UKW Funkzeugnisse SRC und UBI, 11. Aufl., ISBN 978-3-667-11955-1, Verlag Delius Klasing, 16,90 €

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre, einfachste Englischkenntnisse
Q32736M

Sa, 30.10. – 28.11.21 · 6x · 09:00 – 17:00 Uhr · 409,10 €

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

„Das meiste muss im Kopf stattfinden,“ sagen viele Raucher/-innen, und damit haben Sie absolut Recht. Rauchfrei werden ist nicht einfach, aber mit der richtigen Unterstützung kann es klappen.

Mit diesem Konzept können Sie nachhaltig Stressmomente und schwierige Situationen meistern. Erfahren auch Sie, dass der Abschied von der Zigarette leichter fällt, wenn Sie ihn Schritt für Schritt in Gemeinschaft gehen. Auch für Phasen des großen Verlangens nach einer Zigarette können wir Ihnen bewährte Tipps geben, ebenso zur Vorbeugung möglicher Gewichtszunahme. Seit mehr als 15 Jahren leitet Frau Behrens erfolgreich das Rauchfrei Programm des IFT und unterstützt individuell, nachhaltig und natürlich ohne abschreckende Bilder.

Am Kursende haben Sie einen Notfallkoffer mit Mitteln, die bisher Allen geholfen haben und solchen, die für Ihre persönlichen Notfallsituationen hilfreich sein werden. Starten Sie Ihren Versuch – egal wie lange Sie schon rauchen, außer Sie sind von Depression betroffen! Ihre Erfolgchancen erhöhen sich mit dieser Unterstützung um das 10-Fache.

Kursumfang:

An 3 aufeinanderfolgenden Samstagen, von jeweils 9:40 – 13:00 Uhr, findet der Kurs online unterstützt mit Zoom statt und wird durch 2 Telefonberatungen ergänzt.

Kursgebühr 245,- €, zzgl. 23,- € Teilnehmerbuch und 2,- € Porto Sie benötigen ein stabiles Internet und ein Endgerät mit Kamera und Mikrofon. Wir bitten um Anmeldung mit E-Mail Adresse, damit wir Ihnen einen Link zuschicken können.

Q34450M

Di, 16.11.21 · 1x · 19:00 – 19:30 Uhr · geb.frei

Q34451M

Di, 11.01.22 · 1x · 19:00 – 19:30 Uhr · geb.frei



Information zu den Online-Kursen

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.

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

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,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte klären Sie den Zuschuss Ihrer Krankenkasse (ca. 75,- €) vor der Anmeldung.

Q36010M

Do, 07.10. – 27.01.22 · 12x · 18:00 – 19:30 Uhr · 146,50 €

VHS – 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.

Q36012M

Mi, 03.11.21 · 1x · 18:30 – 19:30 Uhr · 10,- €

VHS – 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?

Q36013M

Mi, 10.11.21 · 1x · 18:30 – 19:30 Uhr · 10,- €

VHS – 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.

Q36014M

Mi, 17.11.21 · 1x · 18:30 – 19:30 Uhr · 10,- €

VHS – 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 verschiedene Möglichkeiten vorstellen und Tipps für die Umsetzung geben.

Q36016M

Mi, 24.11.21 · 1x · 18:30 – 19:30 Uhr · 10,- €





ELTERNSCHULE

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.

Die Angebote der Elternschule finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-hildesheim.de/programm/elternschule

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



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 A1,1 von Anfang an – 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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q40012M

Di, 02.11.21 – 18.01.22 · 10x · 19:00–20:30 Uhr · 88,50 €

Refresher Course A2 and Easy Conversation – Online-Kurs

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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q40123M

Mi, 03.11.21 – 12.01.22 · 10x · 18:30–20:00 Uhr · 88,50 €

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 der Kursleitung im laufenden Kurs abgestimmt werden. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q40171M

Di, 02.11.21 – 18.01.22 · 10x · 18:00–19:30 Uhr · 88,50 €

English Conversation B1/B2 – Online-Kurs

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen

Have you got a good working knowledge of English and would you like to discuss current events and political topics in easy English in an informative and fun way from the comfort of your own home? Then this course is for you! We will meet on an Internet platform and talk to each other about selected topics. Your ideas and suggestions are welcome. See you soon! Die Kurs findet via Zoom statt.

Q40234M

Mo, 01.11.21 – 17.01.22 · 10x · 18:30–20:00 Uhr · 88,50 €

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 via Zoom statt.

Q40155M

Do, 04.11.21 – 10.02.22 · 12x · 18:00–19:30 Uhr · 103,90 €

English B2+ for academic purposes – Online-Kurs

Für Interessierte, die ihre Englischkenntnisse im wissenschaftlichen Kontext verbessern möchten und bereits gute Vorkenntnisse haben (Abiturkenntnisse oder ähnliche).

Der Kurs eignet sich besonders für Studierende oder Mitarbeitende an Universitäten oder Hochschulen, die regelmäßig mit Englisch im akademischen Kontext zu tun haben und sich auf ein Auslandssemester vorbereiten möchten.



SPRACHEN

Er findet als Kleingruppe mit 5–7 Teilnehmenden statt. Es kann auf individuelle Fragestellungen eingegangen werden. Lehrmaterial im Kurs. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q40156M

Di, 02.11.21 – 18.01.22 · 10x · 18:15–19:45 Uhr · 155,50 €

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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q40307M

Mo, 01.11.21 – 17.01.22 · 10x · 19:45–21:15 Uhr · 88,50 €

Niederländisch A1,2 – Online-Kurs

Online-Kurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). 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.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q40821M

Mo, 01.11.21 – 07.02.22 · 12x · 18:00–19:30 Uhr · 111,10 €

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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q43611M

Mo, 01.11.21 – 17.01.22 · 10x · 19:00–20:30 Uhr · 88,50 €

Finnisch A1,1 – 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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41411M

Di, 02.11.21 – 08.02.22 · 12x · 17:30–19:00 Uhr · 103,90 €

Finnisch A1,2 – Online-Kurs

Für Anfänger/-innen mit leichten Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). 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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41421M

Di, 02.11.21 – 08.02.22 · 12x · 19:15–20:45 Uhr · 103,90 €

Finnisch A1,3 – Online-Kurs

Für Interessierte mit Vorkenntnissen (ca. 2 Semester). 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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41431M

Di, 02.11.21 – 08.02.22 · 12x · 18:30–20:00 Uhr · 103,90 €

SPRACHEN

Schnupperkurs Isländisch – Online-Kurs

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 Kursleiterin 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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41611M

Di, 02.11.–30.11.21 · 5x · 19:00–20:30 Uhr · 55,50 €

Schnupperkurs Latein – Online-Kurs

Latein-Schnupperkurs zum Kennenlernen der Romanischen „Ursprache“: Viele Wörter und Ausdrücke, die wir täglich benutzen, haben den Ursprung im Lateinischen. Latein-Kenntnisse erweisen sich ebenfalls oft als große Hilfe beim Erlernen neuer Fremdsprachen. Lehrmaterialien werden im Kurs durch den Kursleiter zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41911M

Di, 02.11.–30.11.21 · 5x · 19:00–20:30 Uhr · 55,50 €

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 Westēpa sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet via VHS Cloud statt.

Q43411M

Di, 02.11.21 – 18.01.22 · 10x · 19:00–20:30 Uhr · 88,50 €

Conversación fácil y revisión gramatical B1 – Online-Kurs

Dieser Online-Kurs richtet sich an Interessierte, die mind. 6 Semester Spanisch gelernt haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Intensives Sprachtraining und gezielte Grammatik- und Wortschatzarbeit sind Inhalt des Kurses. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q40370M

Mi, 03.11.21 – 02.02.22 · 12x · 19:00–20:30 Uhr · 111,10 €

Koreanisch A1,2 – Online-Kurs

Dieser Online-Kurs eignet sich für Anfänger/-innen mit leichten Vorkenntnissen (ca. 20-30 Unterrichtsstunden) 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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q43621M

Mi, 03.11.21 – 19.01.22 · 10x · 19:15–20:45 Uhr · 88,50 €

Türkisch A1 mit Vorkenntnissen – Online-Kurs

Online-Kurs für Anfänger/-innen mit leichten Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). 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.

Q42321M

Do, 04.11.21 – 13.01.22 · 10x · 18:30–20:00 Uhr · 88,50 €



Hebräisch A1,1 – Online-Kurs, Live aus Tel Aviv

Online-Kurs für Anfänger/-innen mit leichten Vorkenntnissen (Kenntnisse in der Hebräischen Schrift). In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der modernen Hebräischen Sprache vermittelt. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q43013M

Di, 09.11.21 – 25.01.22 · 10x · 17:15 – 18:45 Uhr · 88,50 €

Skandinavischer Winterzauber: Norwegisch, Feste und Traditionen . Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse – Online-Kurs

Holen Sie sich ein Stück Skandinavien nach Hause und erleben Sie das Land der Polarlichter. Dieser Schnupperkurs bietet einen Einstieg in die Norwegische Sprache und gibt einen Überblick über Feste, Traditionen sowie sehenswerte Regionen. Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne norwegische Vorkenntnisse geeignet. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41310M

Mo, 15.11.21 – 06.12.21 · 18:30 – 20:00 Uhr · 45,- €

Skandinavischer Winterzauber: Dänisch, Feste und Traditionen . Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse – Online-Kurs

Holen Sie sich ein Stück Skandinavien nach Hause und erleben welche Bedeutung das dänische Wort „hygge“ während der Weihnachtszeit hat. Dieser Schnupperkurs bietet einen Einstieg in die Dänische Sprache und gibt einen Überblick über Feste, Traditionen sowie sehenswerte Regionen. Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne dänische Vorkenntnisse geeignet. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41110M

Mi, 17.11.21 – 08.12.21 · 4x · 19:00 – 20:30 Uhr · 45,- €

Skandinavischer Winterzauber: Schwedisch, Feste und Traditionen Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse – Online-Kurs

Holen Sie sich ein Stück Skandinavien nach Hause und erleben Sie zum Santa Lucia Fest in Schweden Gebräuche der Weihnachtszeit.

Dieser Schnupperkurs bietet einen Einstieg in die Schwedische Sprache und gibt einen Überblick über Feste, Traditionen sowie sehenswerte Regionen.

Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne schwedische Vorkenntnisse geeignet. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41210M

Mi, 17.11.21 – 08.12.21 · 4x · 19:00 – 20:30 Uhr · 45,- €

Velkomin til Íslands! Entdecke die Insel aus Feuer und Eis – Online-Kurs

Velkomin til Íslands! Kommen Sie mit unserer Kursleiterin Kira Veit auf eine Reise durch Island und entdecken Sie sehenswerte Regionen wie z.B. die Halbinsel Snæfellsnes mit dem Gletscher Snæfellsjökull und die Farm Hömluholt im Süden von Snæfellsnes, ein absolutes Muss für Pferdefans! Es werden ebenfalls Ausschnitte aus Reykjavik wie z.B. die Kirche Hallgrímskirkja vorgestellt, Perlan (eine Kuppel zur Warmwasserspeicherung) und den See Tjörninn im Stadtzentrum.

Kira Veit hat für längere Zeit in Island gelebt und nimmt die Teilnehmenden mit auf eine spannende virtuelle Reise durch Island. Es werden Fotoaufnahmen von unterschiedlichen Regionen gezeigt. Es besteht die Möglichkeit, direkte Fragen zu den Regionen an unsere Kursleiterin zu stellen. Der Vortrag ist auf Deutsch, Sie benötigen keine Vorkenntnisse im Isländischen. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41614M

Mi, 24.11.21 · 1x · 19:00 – 20:00 Uhr · 9,- €

Isländisch A1,1 – Online-Kurs

Online-Kurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie eine der kleinsten und zugleich faszinierendsten Sprachen Europas kennen, die einen gemeinsamen Ursprung mit anderen skandinavischen Sprachen wie Norwegisch und Dänisch hat.

Unsere Dozentin hat selbst schon in Island gelebt und lässt kultur- sowie landestypische Aspekte mit in den Kurs einfließen.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q41612M

Di, 07.12.21 – 01.03.22 · 10x · 19:00 – 20:30 Uhr · 88,50 €

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. Dieser Kurs findet via VHS Cloud statt.

Q40603M

Mo, 10.01. – 21.03.22 · 10x · 19:00 – 20:30 Uhr · 88,50 €

Schnupperkurs Plattdöütsch – Online-Kurs

„Platt is nich uncool.“, So lautet der Titel eines Buches von Ina Müller. Auch wenn Plattdeutsch keine klassische Schriftsprache ist, gibt es doch einige Autor/-innen, die Texte in Platt verfasst haben. Die alte Sprache der Hansezeit ist seit einiger Zeit, vor allem in bekannter Literatur, wieder im Kommen. So wird im Kurs u.a. „Düt und dat ut de Muuskist, (Heinrich E. Hansen) gelesen. Dieser Online-Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.

Ziel dieses Schnupperkurses ist es, kurze Texte auf Plattdeutsch verstehen und vorlesen zu können. Der Kurs ist montags und mittwochs.

Der Kurs findet via VHS Cloud statt.

Q40911M

Mo, 17.01. – 31.01.22 · 5x · 19:00 – 20:30 Uhr · 55,50 €

Türkisch A1,1 – Online-Kurs

Ein 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.

Der Kurs findet via VHS Cloud statt.

Q42313M

Do, 20.01. – 24.03.22 · 10x · 18:30 – 20:00 Uhr · 88,50 €

Koreanisch Schnupperkurs – Online-Kurs

Dieser Schnupperkurs 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.

Der Kurs findet mit der VHS Cloud statt.

Q43612M

Do, 20.01. – 17.02.22 · 5x · 19:00 – 20:30 Uhr · 55,50 €



Ich nehm' dich mit in meine Stadt!

Die Online-Reihe „Ich nehm' Dich mit in meine Stadt,“ zeigt Ausschnitte aus spannenden großen Städten der ganzen Welt, die aus der Perspektive von Einheimischen begleitet werden.

Die Führungen finden auf Deutsch oder Englisch statt. Die Videoaufzeichnungen werden von unseren Kursleitenden vor Ort online begleitet und es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Ihre virtuelle
Städte-tour
bequem von zu
Hause aus!



Tel Aviv

Arucas/Spanien

Dublin

...und
mehr!

Willkommen in Tel Aviv

Begleiten Sie Patrick durch das Stadtviertel „Saron“, mitten im Herzen von Tel Aviv und erleben Sie die Geschichte einer vergessenen deutschen Kolonie. Es werden wunderschöne Ecken des Viertels gezeigt und gleichzeitig gibt unser Kursleiter interessante Informationen zu dem historischen Hintergrund des Viertels. Die Führung findet auf Deutsch statt.

Q40402M

Do, 16.12.21 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €

Q40403M

Mi, 12.01.22 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €

Welcome to Dublin

Begleiten Sie Andrew durch Dublin und lernen Sie das Wahrzeichen Dublins am Rande des Touristenviertels mitten in der Stadt kennen – die Ha'penny Bridge. Er zeigt den Zuschauern auch die älteste Universität Irlands, das Trinity College Dublin. Doch zunächst wird er den Zuschauern seinen Lieblingsort in Dublin vorstellen, der einen einzigartigen Blick auf die Stadt und die umliegende Landschaft bietet, der sich so anfühlt, als befände man sich zwei Kilometer tief in der Bucht von Dublin am Poolbeg-Leuchtturm an der Great South Wall. Die Führung findet auf Englisch statt.

Q40406M

Mi, 03.11.21 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €

Q40407M

Di, 18.01.22 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €

Welcome to Hollywood and Newport Beach

Kommen Sie mit Megan zu dem berühmten Newport Beach und dem Huntington Pier, wo die US Open of Surfing stattfinden. Sie sehen die Huntington Library und die wunderschönen Gärten in Pasadena. Megan nimmt uns auch mit nach Hollywood, die Stadt der Stars und Sternchen. Die Führung findet auf Englisch statt.

Q40410M

Mo, 15.11.21 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €

Q40411M

Mi, 12.01.22 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €

Bienvenidos a Arucas/Gran Canaria

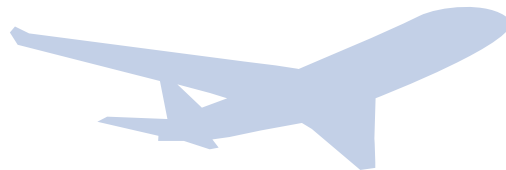
Begleiten Sie Cristina durch die spanische Stadt Arucas, der viertgrößten Stadt und nur 12 km von der Hauptstadt Las Palmas de Gran Canaria entfernt. Es werden wunderschöne Ecken der Stadt wie z.B. die Pfarrkirche San Juan Bautista, eines der beeindruckendsten Bauwerke, gezeigt. Die Führung findet auf Spanisch und auf Englisch statt.

Q40414M

Fr, 05.11.21 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €

Q40415M

Fr, 28.01.22 · 19:00–20:00 Uhr · 10,- €



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:

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

Pädagogische Mitarbeiterin:

Sprachberatung
Marianna Safarian
safarian@vhs-hildesheim.de
Tel: 05121 9361-254



Deutsch Intensivkurs (C1/1-C1/2) Hybrid-Kurs Kompaktkurs am Vormittag für sprachlerngewohnte Teilnehmende

Dieser Deutschkurs richtet sich an Teilnehmende mit umfassenden fortgeschrittenen Kenntnissen (B2).

Lernziel ist, sich klar strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten im gesellschaftlichen und beruflichem 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 C1/1-C1/2 des Europäischen Referenzrahmens, um an der Deutschprüfung Zertifikat Deutsch C1 Hochschule (Telc) teilzunehmen. Das Lehrwerk wird mit der Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnahme mit Einstufungstest, vorgelegtem Zertifikat (B2) oder Teilnahmebescheinigung Kurs B2 dringend empfohlen.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q45109M

Mo, 01.11.21 – 10.01.22 · 40x · 08:30 – 12:45 Uhr · 554,- €

Prüfungstraining – Deutsch B1 Hybrid-Kurs

Trainingskurs zur Vorbereitung auf die B1-Prüfung (telc). Das B1-Niveau ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

In dem Kurs werden keine zusätzliche Sprachkenntnisse vermittelt.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q45141M

Mo, 18.10. – 22.10.21 · 5x · 08:30 – 12:45 Uhr · 105,50 €

Prüfungstraining – Deutsch B1 Hybrid-Kurs

Trainingskurs zur Vorbereitung auf die B1-Prüfung (telc). Das B1-Niveau ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

In dem Kurs werden keine zusätzliche Sprachkenntnisse vermittelt.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q45143M

Mo, 22.11. – 26.11.21 · 5x · 08:30 – 12:45 Uhr · 105,50 €

Prüfungstraining – Deutsch C1 Hybrid-Kurs

Trainingskurs zur Vorbereitung auf die C1-Prüfung (telc). Das C1-Niveau ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

In dem Kurs werden keine zusätzliche Sprachkenntnisse vermittelt.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q45144M

Mo, 17.01. – 21.01.22 · 5x · 08:30 – 12:45 Uhr · 119,50 €



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



Textverarbeitung mit Word 2016 – Online-Kurs

Nach dem Kurs können Sie Texte mittels der vielfältigen Möglichkeiten von Word bearbeiten. Sie sind fähig, Texte auf verschiedene Arten zu formatieren und Dokumente ansprechend zu gestalten. Sie wissen, wie Sie Worddokumente für private und berufliche Zwecke erstellen und anpassen können.

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

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.

Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q50301M

Di, 16.11. – 25.11.21 · 4x · 18:00 – 21:00 Uhr · 57,50 €

Teamarbeit mit MS TEAMS – Online-Kurs

Teams ist DAS Tool für die kollaborative Zusammenarbeit im Microsoft-Umfeld – sowohl im Unternehmen als auch im Privaten. Erstellen und Verwalten Sie in wenigen Schritten Ihr eigenes Team und arbeiten Sie standortunabhängig erfolgreich mit anderen zusammen. Lernen Sie die verschiedenen Rubriken von Microsoft Teams kennen, chatten Sie mit anderen Teammitgliedern, planen Sie Videokonferenzen und arbeiten Sie mit anderen gemeinsam an Dateien. Nutzen Sie weitere Apps innerhalb von Teams, um Umfragen und Abstimmungen einzusetzen. Oder wollen Sie vielleicht doch lieber Aufgaben verwalten und an andere zuweisen? Im Kurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele, wie Sie Microsoft Teams in Ihrem Umfeld einsetzen können.

Inhalte: Überblick der Rubriken von Teams; Teams und Kanäle anlegen und verwalten; Unterschiedliche Arten von Beiträgen in Kanälen; Kalender Besprechungen planen; Dateien in Teams; Arbeiten mit Formularen (Forms) Aufgabenmanagement (Tasks von Planner und To Do)

Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q51130M

Mo, 29.11. – 30.11.21 · 2x · 17:30 – 20:00 Uhr · 44,50 €

Heilpraktiker/-in mit med. Vorbildung – Intensivausbildung – Hybrid-Kurs

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 einmal wöchentlich am Mittwoch statt, in der Zeit von 17.00 – 21.15 Uhr (5 Ustd.). Dazu kommt eine Woche (montags bis freitags) von 10.00 – 17.30 Uhr (40 Ustd.) Intensivtraining Psychiatrie (auch gesondert als Bildungsurlaub buchbar).
Lehrgangsbeginn: 17.11.21

Intensivwoche Psychiatrie (Bildungsurlaub) 14.11. – 18.11.22

Information und Beratung: Edda Klukkert, Tel. 05121 9361-451, Programmbereichsleiterin oder bei der Lehrgangsbegleitung: 0551 99736137. Ratenzahlung ist jederzeit möglich. Lassen Sie sich von uns bezüglich der **Bildungsprämie (50% der Kursgebühr, max. 500,- €) beraten.**

Eine anteilige Übernahme der Kosten ist für Kundinnen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim möglich.

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q56223M

Mi, 17.11.21 – 25.01.2023 · 53x · 17:00 – 21:15 Uhr · 2296,- €



Die VHS – Bildungspartnerin 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 Workshop 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

Der Kurs findet via Zoom statt.

Q72000M

Mi, 17.11.–19.11.21 · 3x · 13:00–17:00 Uhr · 124,50 €

Programmierte Kunst – Ein spielerischer Einstieg ins Programmieren mit „JavaScript“ und „P5.js“ – Hybrid-Kurs Workshop für Lehrkräfte

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.

Es fallen 3,- € Materialkosten pro Teilnehmer/-in an.

Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q77003M

Di, 04.01.–25.01.22 · 4x · 18:30–20:00 Uhr · 77,50 €

Blended Learning – Einstieg in 3-dimensionale Gestaltung am

Computer mit „Blender 2.8“ – Hybrid-Kurs

Workshop für pädagogisches Fachpersonal, Lehrkräfte und sonstige Multiplikatoren/-innen

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Open Source Programms „Blender“ vermittelt, mit dem 3D-Modelle erstellt werden können, die sich für Illustration, Skulptur, Animation, Produktgestaltung und 3D-Druck eignen. Zudem besteht die Möglichkeit, diese 3D-Modelle zu animieren und als Film auszugeben. Von der Installation der nötigen Software, bis zum Rendern des ersten eigenen Films, wird durch alle Arbeitsschritte geführt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegender Umgang mit dem PC, Eigener PC (Linux, Windows, Mac), Internetverbindung & Browser (Firefox, Chrome, IE, o. ä.). Die Bereitschaft der Teilnehmenden, sich in der VHS-Cloud zu registrieren, wird vorausgesetzt. Der Workshop gliedert sich in zwei Präsenztermine und 4 Tele-Lern-Termine am heimischen PC.

Es fallen 3,- € Materialkosten pro Teilnehmer/-in an.

Der Kurs findet via vhs.cloud statt.

Q77004M

Mo, 25.10.–29.11.21 · 6x · 18:30–20:00 Uhr · 111,50 €



Programmieren in der Grundschule und Sek I (5./6. Jahrgang) Einführung in das Programmieren mit Scratch junior und Calliope mit dem iPad – Online-Kurs

Workshop für Lehrkräfte der GS und Sek I (5./ 6. Jahrgang)

Mit Scratch Jr und Calliope werden Grundschüler an das Programmieren herangeführt. In beiden Fällen wird mit einer grafischen Programmiersprache gearbeitet, bei der bildhaft gestaltete Blöcke intuitiv zu einem Programm kombiniert werden. Sowohl Scratch Jr als auch der Calliope lassen sich auf dem iPad programmieren. In diesem Workshop wird eine Einführung in beide Apps geboten. Den Teilnehmer/-innen wird die Gelegenheit gegeben, die Apps auszuprobieren und eigene kleine Programme zu schreiben. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q77009M

Mi, 24.11.21 · 1x · 16:00–18:15 Uhr · 39,50 €

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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q77210M

Do, 11.11.21 · 1x · 15:00–18:00 Uhr · 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. Der Kurs findet via Zoom statt.

Q77211M

Do, 25.11.21 · 1x · 15:00–18:00 Uhr · 47,50 €

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

Bildnachweise:

Titelbild © iStock.com/nortonrsx

Seite 10 © iStock.com/demaerre

Seite 12 © iStock.com/rawpixel

Seite 16 © pixabay/Skitterphoto

Seite 18 © pixabay/giftpundits

Seite 24 © iStock.com/Flamingolimages (u.) fizkes (o.)

Seite 28 © iStock.com/nortonrsx

Seite 30 © pixabay_regina_zulauf

Seite 30 © privat, VHS-Hildesheim



Das Kursangebot der
VHS finden Sie stets aktuell
im Internet unter

www.vhs-hildesheim.de



Volkshochschule Hildesheim

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

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

Zentrale Telefonnummer 05121 9361-111

anmeldung@vhs-hildesheim.de

www.vhs-hildesheim.de