

# Kurs *WECHSEL*



Kreisvolkshochschule  
Gifhorn

Das KVHS Programm  
Herbst/Winter 2023

Das aktuelle  
Kursangebot  
zum Blättern!

August bis Dezember

# Programm II-2023

# Das Team der Kreisvolkshochschule Gifhorn



## Inga Neubauer

Leitung KVHS  
Telefon 05371 9459-614  
i.neubauer@kvhs-gifhorn.de



## Charlotte Dreschke

Stellv. KVHS-Leitung  
Fachberatung:  
Kreiskunstschule, Kultur  
Telefon 05371 9459-638  
c.dreschke@kvhs-gifhorn.de



## Frauke Backofen

Fachberatung:  
Fremdsprachen  
Telefon 05371 9459-658  
f.backofen@kvhs-gifhorn.de



## Silke Kolatschek

Fachberatung:  
Gesundheit, Herzsport  
Telefon 05371 9459-696  
s.kolatschek@kvhs-gifhorn.de



## Andrea Ritthaler

Fachberatung Wittingen  
Am Zimmerplatz 12  
29378 Wittingen  
Telefon 05831 4459-821  
a.ritthaler@kvhs-gifhorn.de



## Sandra Schaffrin

Fachberatung:  
Familie, Pädagogik,  
2. Bildungsweg  
Telefon 05371 9459-613  
s.schaffrin@kvhs-gifhorn.de



## Silvia Sommer

Fachberatung:  
Ernährung  
Telefon 05371 9459-696  
s.sommer@kvhs-gifhorn.de



## Ralf Überheim

Fachberatung:  
Gesellschaft, Politik  
Telefon 05371 9459-609  
r.ueberheim@kvhs-gifhorn.de



## Jasmin Tesch

Fachberatung:  
Beruf, EDV,  
erweiterte Lernwelten  
Telefon 05371 9459-666  
l.wandel@kvhs-gifhorn.de



## Carolin Leitner

Verwaltungsleitung  
Sachbearbeitung:  
Berufssprachkurse  
Telefon 05371 9459-633  
c.leitner@kvhs-gifhorn.de



## Mirella Majchrowska

Fachberatung:  
Deutsch als Fremdsprache/  
Integration  
Telefon 05371 9459-636  
m.majchrowska@kvhs-gifhorn.de



## Joana Sparenborg

Fachberatung:  
Grundbildung,  
Deutsch für Geflüchtet  
Telefon 05371 9459-634  
j.sparenborg@kvhs-gifhorn.de



## Julio C. Garabot

Sachbearbeitung:  
Integrationskurse,  
Einbürgerung  
Telefon 05371 9459-677  
j.garabot@kvhs-gifhorn.de



## Alwina Zickert

Sachbearbeitung:  
Integrationskurse,  
Einbürgerung  
Telefon 05371 9459-611  
a.zickert@kvhs-gifhorn.de



## Claudia Kieseewetter

Sachbearbeitung:  
Deutsch für Geflüchtet  
Telefon 05371 9459-611  
c.kieseewetter@kvhs-gifhorn.de



## Christine Engel

Sachbearbeitung:  
Integrationskurse,  
Einbürgerung  
Telefon 05371 9459-610  
c.engel@kvhs-gifhorn.de



## Sabine Schaban

Sachbearbeitung:  
Berufssprachkurse  
Telefon 05371 9459-632  
s.schaban@kvhs-gifhorn.de



## Evelyn Haberlach

Sachbearbeitung:  
Familie, Pädagogik,  
Schulabschlüsse, Herzsport  
Telefon 05371 9459-612  
e.haberlach@kvhs-gifhorn.de



## Claudia Kaatz

Sachbearbeitung:  
Fremdsprachen, Gesellschaft  
Telefon 05371 9459-635  
c.kaatz@kvhs-gifhorn.de



## Melanie Konzack

Sachbearbeitung:  
Kreiskunstschule, Kultur,  
Studienfahrten  
Telefon 05371 9459-644  
m.konzack@kvhs-gifhorn.de



## Sandra Niebuhr

Sachbearbeitung: Wittingen  
Am Zimmerplatz 12  
29378 Wittingen  
Telefon 05831 4459-822  
s.niebuhr@kvhs-gifhorn.de



## Jacqueline Schulz

Sachbearbeitung:  
Beruf, EDV  
Telefon 05371 9459-631  
j.schulz@kvhs-gifhorn.de



## Mandy Voigt

Sachbearbeitung:  
Gesundheit  
Telefon 05371 9459-688  
m.voigt@kvhs-gifhorn.de



## Frauke und Christian Düvel

Außenstellenleitung Wesendorf  
Eichendorffst .6,  
29392 Wesendorf  
Telefon 05376 1888  
wesendorf@kvhs-gifhorn.de



## Ingrid und Dr. Oskar Ries

Außenstellenleitung Sassenburg  
Gustav-Rothbart-Ring 3,  
38524 Sassenburg  
Telefon 05371 5888833  
sassenburg@kvhs-gifhorn.de



## Melanie Scheinhardt-Scholz

Außenstellenleitung Meinersen/  
Schwülper  
Allertal 30, 38539 Ettenbüttel  
Telefon 05371 9459-602  
meinersen@kvhs-gifhorn.de



## Silvia Zipprich

Außenstellenleitung Isenbüttel  
Gartenstr. 40, 38550 Isenbüttel  
Telefon 05374 673025  
isenbuettel@kvhs-gifhorn.de



## Sicherheit, Information und Service

Hausmeister Gifhorn Heinrich Eckstedt, Telefon 05371 9459-831 h.eckstedt@kvhs-gifhorn.de  
Empfangstresen KVHS Gifhorn Olga Betke Telefon 05371 9459 681

Willkommen  
im Kurswechsel-Programmheft  
der KVHS Gifhorn  
Herbst/Winter 2023!

## INHALT

Die Kreisvolkshochschule Gifhorn gibt es seit 1967. Unser Kursangebot ist und bleibt jedoch aktuell, da es sich pro Halbjahr mit unserer Programmplanung erneuert und dabei an aktuelle Anforderungen und Trends anpasst.

Eine neue Sprache lernen, sich für den Beruf weiterbilden, sich körperlich fit und gesund halten, die Allgemeinbildung fördern oder sich interessantes Fachwissen aneignen – wir setzen auf kurze Wege und angenehme Atmosphäre im Landkreis durch unsere Standorte in Gifhorn, Wittingen und den Außenstellen.

Da wir als Kreisvolkshochschule für die ganze erwachsene Gesellschaft Bildung anbieten möchten, sind unsere Angebote vergleichsweise günstig. Dazu stehen wir und halten und aus Überzeugung daran. Bei uns können sich alle weiterbilden oder einen Kurs zu einem ganz neuen Thema belegen.

Nachdem wir sehr häufig auf unser Programmheft angesprochen wurden, haben wir uns dazu entschieden ein ebensolches wieder zu veröffentlichen. Dieses halten Sie in den Händen. Lassen auch Sie sich inspirieren und mitnehmen, lernen Sie dazu, entwickeln Sie sich fachlich weiter. Viel Spaß dabei!

Ihre



Inga Neubauer  
Leiterin der Kreisvolkshochschule Gifhorn

Das Team der KVHS	Seite 1
Bildungsurlaube der KVHS	Seite 3
Beruf	Seite 4
EDV	Seite 5
Sprachen: Arabisch bis Dänisch	Seite 6
Sprachen: Englisch	Seite 7
Sprachen: Französisch bis Russisch	Seite 8
Sprachen: Spanisch	Seite 9
Gesundheit	Seite 10
Gesundheit: Entspannung	Seite 11
Gesundheit: Yoga und Qigong	Seite 12
Gesundheit: Gymnastik, Bewegung	Seite 13
Gesundheit: Ernährung	Seite 14
Kultur: Kreiskunstschule	Seite 19
Kultur: Zeichnen, Malerei	Seite 20
Kultur: Nähen, Keramik	Seite 21
Kultur: Foto, Studienfahrten	Seite 22
Gesellschaft	Seite 23
<b>Außenstellen:</b>	
Boldecker Land, Brome, Meine	Seite 24
Isenbüttel	Seite 25
Meinersen	Seite 28
Sassenburg	Seite 30
Schwülper	Seite 31
Wesendorf	Seite 33
Standort Wittingen	Seite 34
Online-Kurse	Seite 40
Anmeldeformular	Seite 41
AGB	Seite 42
Impressum	



## Bildungsurlaube in der KVHS

Jede/r Arbeitnehmer/in hat ein Recht auf Bildungsurlaub – nutzen Sie diese Chance für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung!

**Übrigens:** Sie können an Bildungsurlaubskursen als kompakten Kursangeboten auch teilnehmen, wenn Sie nicht in einem Arbeitsverhältnis sind.

### Vollzeitbildungsurlaube

25.09. - 29.09.2023	Office – Word, Excel und PowerPoint im Büroalltag	X501003X
25.09. - 29.09.2023	Umgang mit pflegebedürftigen Menschen im Alltag	X508001X
09.10. - 13.10.2023	Funktionierst Du nur, oder lebst Du schon? Förderung des Gesundheitsbewusstseins	X300002X
09.10. - 13.10.2023	Vorbereitung auf die Ausbildung zur/zum Groß- und Außenhandelskaufmann/frau Teil 2	X504008X
14.10. - 20.10.2023	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung mit Bildungsurlaub	X500018X
16.10. - 20.10.2023	Herbstakademie im Künstlerhaus Meinersen	X207001X
16.10. - 20.10.2023	Körperliche und mentale Fitness im Berufsalltag	X301003X
16.10 - 20.10.2023	Japan für Einsteiger/innen: Sprache und Kultur	X410001X
16.10 - 20.10.2023	Spanisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen	X422003X
23.10. - 27.10.2023	Das 1x1 der Ernährung - Essen als Gesundheitsvorsorge	X305001X
23.10. - 27.10.2023	Work-Life-Balance	X306001X
23.10. - 27.10.2023	Englisch B1	X406002X
23.10. - 27.10.2023	Programmieren mit Python auf dem Raspberry Pi	X501009X
06.11. - 10.11.2023	Raus aus dem Hamsterrad - Selbstmanagement im Einklang	X301002X
06.11. - 10.11.2023	Innere Klarheit und Stärke im Berufs- und Privatleben	X306005X
13.11. - 17.11.2023	Industriekaufmann/frau	X504010X
20.11. - 24.11.2023	Excel-Grundkurs	X501005X
04.12. - 08.12.2023	Grundlagen der Rhetorik	X506002X

### Teilzeitbildungsurlaube

04.10. - 10.10.2023	Spanisch lernen von Anfang an A1 für Anfänger/innen	X422005X
09.10. - 13.10.2023	Innere Klarheit und Stärke im Berufs- und Privatleben	X306004X
06.11. - 10.11.2023	Office-Fit im Büroalltag mit Word, Excel & PowerPoint - Grundkurs	X501007X
13.11. - 17.11.2023	Frei reden - selbstsicher auftreten	X506004X
04.12. - 08.12.2023	Office-Fit im Büroalltag mit Word, Excel & PowerPoint - Grundkurs	X501010X



## Fortbildungen für Tageseltern

### Grundqualifizierung Kindertagespflege

Die Ausbildung zur Kindertagespflegeperson wird nach dem Qualifizierungshandbuch (QHB) des Deutschen Jugendinstituts mit 300 Ustd. durchgeführt. Nach erfolgreicher Lernergebnisfeststellung nach 160 UStd. wird das bundesweite Zertifikat ausgestellt.

**X105018G**  
Gifhorn, KVHS

Die genauen Termine für den Kurs werden noch bekannt gegeben!  
entgeltfrei

Alessa Facius und Stephanie Neubauer-Klatt, Dozenten

### Beobachtung und Dokumentation in der Kindertagespflege

Um in der Tätigkeit als Kindertagespflegeperson erfolgreich beobachten, dokumentieren und reflektieren zu können, sind Grundlagenkenntnisse und ein gutes Handwerkzeug unerlässlich. Anhand von verschiedenen Modellen, wie dem „Baum der Erkenntnis“ von Berger und Berger, dem Heft „Wachsen & Reifen“, dem Beobachtungsbogen „Beobachtungsschnecke“ und einer Vielzahl weiterer Vorlagen wird Dokumentation zum „Kinderspiel“.

Dieser Kurs richtet sich speziell an bereits tätige Kindertagespflegepersonen.

Diese Fortbildung kann im Rahmen der Aufbauqualifizierung des Landes Niedersachsen mit 24 UE im Bereich Verfahren der Beobachtung und Dokumentation anerkannt werden.

**X105021G**  
Gifhorn, Kreisvolkshochschule  
Sa., 02.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr  
3 Tage, insgesamt 16 UStd.  
entgeltfrei

Stephanie Neubauer-Klatt, Dozentin

### Zwergensprache - Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

Dieser Workshop gibt eine Einführung für die spielerische Umsetzung von Handzeichen im Betreuungsalltag.

Dieser Kurs richtet sich speziell an bereits im Landkreis Gifhorn tätige Kindertagespflegepersonen. Die Fortbildung kann im Rahmen der Aufbauqualifizierung des Landes Niedersachsen mit 8 UE im Bereich Sprachbildung und -förderung anerkannt werden.

**X105019G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 16.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
entgeltfrei

Anja Gerlich, Dozentin

### Gesunde Ernährung in der Kindertagespflege

Gesundes Essen vom Säuglingsalter an trägt viel zur Kindergesundheit bei. Mit dem nötigen Wissen über Lebensmittel und den Nährstoffbedarf eines Kindes ist es ein Leichtes, Babybreie oder eine ausgewogene Mahlzeit für Kleinkinder selber herzustellen.

An diesem Vormittag werden Sie Grundlagen der gesunden Ernährung erlernen und anschließend einzelne Mahlzeiten praktisch zubereiten.

Dieser Kurs richtet sich speziell an bereits tätige Kindertagespflegepersonen im Landkreis Gifhorn.

Diese Fortbildung kann im Rahmen der Aufbauqualifizierung des Landes Niedersachsen mit 5 UE im Bereich Gesundheitsförderung anerkannt werden.

**X105022G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 06.10.2023, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Vormittag 5 UStd.  
entgeltfrei

Patricia Hauser, Dozentin

## Für Lehrkräfte und Dozenten/innen

### Online-Kurs: Online unterrichten mit ZOOM - Für Dozent/innen der KVHS

Sie interessieren sich für Online-Unterricht und möchten Ihren Kurs über ZOOM anbieten. Lernen Sie die einzelnen Funktionen kennen und erfahren Sie wie das Lernmanagementsystem vhs.cloud mit einem ZOOM-Kurs verknüpft werden kann.

**X501030G**  
Zoom Lizenz 11  
Do., 19.10.2023, 17:00 - 19:30 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
13,80 €

Matthias Damker, Dozent

① **Kostenlose Teilnahme für KVHS-Dozenten/innen**

## EDV Wissenswertes

### Online-Banking leicht gemacht

Bequem von zu Hause aus Überweisungen zu tätigen, einen schnellen Zugriff auf alle Konten zu haben, oder unabhängig von den Öffnungszeiten der Banken zu sein, sind nur einige Gründe warum sich Online-Banking zunehmender Beliebtheit erfreut.

**X501035G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 25.08.2023, 12:30 - 15:00 Uhr  
1 Nachmittag 3 UStd.  
entgeltfrei

Michael Albers, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Dozent

### Sicher online und mobil bezahlen

Im Geschäft oder online im Internet einkaufen? Total normal! Aber welche Bezahlverfahren sind wirklich einfach und sicher? Diesen Fragen gehen wir nach und klären auch, wie Einkäufe ohne Bargeld sicher und bequem bezahlt werden können.

**X501037G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 01.09.2023, 12:30 - 15:00 Uhr  
1 Nachmittag 3 UStd.  
entgeltfrei

Michael Albers, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Dozent

**X501038G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 13.10.2023, 12:30 - 15:00 Uhr  
1 Nachmittag 3 UStd.  
entgeltfrei

Michael Albers, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Dozent

**X501036G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 06.10.2023, 12:30 - 15:00 Uhr  
1 Nachmittag 3 UStd.  
entgeltfrei

Michael Albers, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Dozent

## Microsoft Windows und Office

PowerPoint - Der schnelle und erfolgreiche Einstieg - vhespresso



Das Präsentationsprogramm PowerPoint lässt sich vielseitig und kreativ nutzen. Erlernen Sie die Erstellung von einfachen Präsentation-Folien, Handzetteln und Bildschirmpräsentationen.

**X501073G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 04.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
110,40 € vhespresso-Kurs: 2 - 5 Teiln.  
Antje Baum, Dozentin

① **Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sind erforderlich.**

Gesellschaft

Kultur

Sprachen

Gesundheit

Beruf

Grundbildung

Außenstellen



## Kompakter Einstieg in Word - vhespresso



Sie wünschen sich einen schnellen und kompakten Einblick in die Welt der Textverarbeitung? Hier lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen, Texte zu erstellen, zu formatieren und auszugeben.

Voraussetzungen:  
- PC-Grundkenntnisse  
- Microsoft Office Version 2016

**X501074G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 19.09.2023, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend 4 UStd.  
55,20 € vhespresso-Kurs: 2 - 4 Teilnehmende  
Michael Voges, Dozent

## Excel WENN-Funktion - vhespresso



Wollen Sie Ihre Kenntnisse in Excel vertiefen? In diesem Kurs werden die WENN-Funktion und die verschachtelte WENN-Funktion anhand praktischer Beispiele gezeigt.

**X501075G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 15.11.2023, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
55,20 € vhespresso-Kurs: 2 - 4 Teiln.  
Michael Voges, Dozent

## Grundlagen in Word und PowerPoint für Schüler/innen der Klassen 5 - 7

In der Schule ist der Einsatz eines Computers Bestandteil des Unterrichts und wird zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt. Ziel dieses Kurses ist daher, Kindern und Jugendlichen dieses knowhow zu vermitteln.

**X501085G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 16.10.2023, 09:30 Uhr bis 12:45 Uhr  
2 Tage, insgesamt 8 UStd.  
36,80 €  
Antje Baum, Dozentin

**X501086G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 23.10.2023, 09:30 Uhr bis 12:45 Uhr  
2 Tage, insgesamt 8 UStd.  
36,80 €  
Antje Baum, Dozentin

① Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sind erforderlich.

## Smartphone/Tablet

### Sprechstunde für Smartphones, Computer, digitale Medien und IT

Die Sprechstunde bietet Ihnen die Möglichkeit, sich für individuelle Fragen rund um Ihr tragbares digitales Endgerät ein individuelles Beratungszeitfenster zu buchen. In diesem Rahmen soll Ihre Frage besprochen und gemeinsam gelöst werden.

**X501026G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 20.09.2023, 15:30 - 16:15 Uhr  
1 Nachmittag 1 UStd.  
29,50 €  
Sebastian Philipp Schlaf, Dozent

**X501027G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 20.09.2023, 16:20 - 17:05 Uhr  
1 Nachmittag 1 UStd.  
29,50 €  
Sebastian Philipp Schlaf, Dozent

**X501028G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 20.09.2023, 17:10 - 17:55 Uhr  
1 Nachmittag 1 UStd.  
29,50 €  
Sebastian Philipp Schlaf, Dozent

① Weitere Termine ab dem 10.01. 2024

## EDV für Schüler/innen

### Tastschreiben für Schüler/innen 10-Fingersystem im Schnellkurs ab 12 Jahren

Blind mit zehn Fingern zu schreiben erspart viel Zeit und Mühe. Lernt die wichtigsten Regeln nach DIN 5008 mit der einfachen und stressfreien multisensorischen Trainingsmethode!

**X501077G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 07.11.2023, 16:45 - 19:00 Uhr  
5 x dienstags, insgesamt 15 UE  
83,00 € inklusive Lehrbuch  
keine Ermäßigung möglich, nur für Schüler/innen ausgelegt.  
Anja Illing, Dozentin

**X501083G**  
Für Schüler/innen ab 12 Jahre  
Gifhorn, KVHS  
Di., 17.10. - Fr., 20.10.2023  
jeweils 12:30 - 15:45 Uhr, Freitag von 09:00 - 12:15 Uhr  
4 Tage, insgesamt 16 UStd.  
87,60 € inklusive Lehrbuch  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anja Illing, Dozentin

## Zertifikatslehrgänge - Xpert Business

**Online-Kurs: Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500028G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 € Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Controlling mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500029G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 € Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500030G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 € Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500032G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 € Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Lohn und Gehalt 1 + 2 mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500033G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 €, Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500034G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 €, Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500035G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 €, Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500036G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende, 176,00 €, Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500037G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende, 320,00 €, Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500039G, Di., 21.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende, 244,00 €, Schlötel GmbH

**Online-Kurs: Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat**  
X500040G, Di., 21.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende, 244,00 € Schlötel GmbH

## EDV - Online-Kurse

**Online-Kurs: Investieren in Aktien – Kompaktkurs**  
X500022G, Sa., 18.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr, 20,00 €, Hartmut Nehme

**Online-Kurs: Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz**  
X500023G, Di., 07.11.2023, 18:30 - 21:00 Uhr, 15,00 €, Hartmut Nehme



## Arabisch

### Arabisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen, sich in einer authentischen arabischen Alltagssprache (Hocharabisch) zu verständigen und parallel dazu die arabische Schrift.

Lehrwerk: Salam! neu, Klett Verlag

**X401001G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 20.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 x mittwochs 2 UStd.  
74,00 €

Diana Mohammed Abdullah, Dozentin

### Arabisch für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse wieder auffrischen und vertiefen möchten. Geplant sind zunächst vier Termine - sozusagen zum „Schnuppern“. Bei Bedarf startet ein Anschlusskurs nach den Herbstferien am 02.11.2023.

Lehrwerk: Salam! neu, Klett Verlag

**X401002G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 21.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
4 x donnerstags 2 UStd.  
29,60 €

Diana Mohammed Abdullah, Dozentin

Lehrwerk: Salam! neu, Klett Verlag

**X401003G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 02.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 x donnerstags 2 UStd.  
44,40 €

Diana Mohammed Abdullah, Dozentin

## Chinesisch

### Chinesisch für den Alltag Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ein Einstieg in die chinesische Sprache und Kultur mit praxisnahen Vokabeln und Sprechübungen. Mit Hilfe von Schablonen werden die Schriftzeichen geübt.

Lehrwerk: Unvergessliches Chinesisch - Stufe A, Hefei Huang Verlag

**X402006G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 31.08.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
13 x donnerstags 2 UStd.  
96,20 €

Huijun Lochte, Dozentin

### Chinesisch für den Alltag Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Telefonieren, Einkaufen sowie einfache Orts- und Wegbeschreibungen und die Fähigkeit, Erlebtes zu beschreiben und zu erzählen sind Inhalt des Kurses.

Lehrwerk: Unvergessliches Chinesisch - Stufe B, Hefei Huang Verlag

**X402007G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €

Huijun Lochte, Dozentin

### Chinesisch für den Alltag Für Fortgeschrittene

Gesundheit, Reisen mit Übernachtungen und Nahverkehr sowie die Kommunikation für Alltagssituationen und Informationen über Kultur und Lebensweisen sind die Schwerpunkte dieses Kurses.

Lehrwerk: Unvergessliches Chinesisch - Stufe D, Hefei Huang Verlag

**X402009G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
12 x dienstags 2 UStd.  
88,80 €

Huijun Lochte, Dozentin

## Dänisch

### Dänisch Gesprächskreis Für Fortgeschrittene

Vi kigger på verdener med danske øjne og meget humor

Lehrwerk: Dansk for dig neu, Klett Verlag

**X403005G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 30.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
7 x mittwochs 2 UStd.  
51,80 €

Rolf Brannies, Dozent

### Online-Kurs: Dänisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu (A1-A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528971-0

**X403006G**  
Zoom Lizenz 3  
Mo., 21.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 x montags 2 UStd.  
74,00 €

Klaus Santozki, Dozent

### Online-Kurs: Dänisch für die Reise

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen.

Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt

**X403007G**  
Zoom Lizenz 3  
Mo., 21.08.2023, 11:00 - 12:30 Uhr  
10 x montags 2 UStd.  
74,00 €

Klaus Santozki, Dozent

## Englisch

### Englisch A1 Grundstufe

### Englisch A1 Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die noch nie Englisch gelernt haben.

Lehrwerk: Great! A1, Klett Verlag

**X406026G**  
(ab unit 1)  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 30.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
13 x mittwochs 2 UStd.  
96,20 €

Kristin Wiederhöft, Dozentin

### Beratung/Einstufung für Sprachkurse

Welcher Sprachkurs ist der richtige für Sie? Wenn Sie schon Vorkenntnisse mitbringen, empfehlen wir Ihnen einen Einstufungstest.

Unsere kostenlosen Online-Einstufungstests finden Sie auf unserer Homepage. Das Ergebnis schicken Sie bitte per E-Mail an [f.backofen@kvhs-gifhorn.de](mailto:f.backofen@kvhs-gifhorn.de). Sie können sich auch gern persönlich beraten lassen:  
Frauke Backofen, Tel. 05371 9459-658.



## Englisch A1 Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen, die nur noch Schulkenntnisse haben und denen Sprachpraxis fehlt.

Lehrwerk: Great! A1, Klett Verlag

**X406030G**  
(ab unit 7/8)  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Kristin Wiederhöft, Dozentin

## Englisch A2 Grundstufe

### Englisch A2 Fortgeschrittene

#### Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen

Anhand von lebensnahen Themen und realistischen Dialogen lernen Sie die natürliche Alltagssprache kennen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Situationen in Beruf, Alltag und auf Reisen zurechtzufinden.

Lehrwerk: Great A2, Klett Verlag (ab Unit 1)

**X406036G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 14.09.2023, 18:00 – 19:30 Uhr  
12 x donnerstags  
88,80 €

## Englisch B1 Aufbaustufe

### Englisch B1

In this course you can improve your reading, writing and speaking abilities.

**X406033G**  
(ab unit 3/4)  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 06.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr 12 x  
mittwochs 2 UStd.  
88,80 €  
Pavla Berankova, Dozentin

#### Refresher

### Englisch B1

Lehrwerk: Refresh Now B1, Klett Verlag

**X406034G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 18:30 - 20:00 Uhr  
11 x dienstags 2 UStd.  
81,40 €  
Irmgard Damm, Dozentin

## Online-Kurs: Englisch B1 Conversation and more

**X406035G**  
Zoom Lizenz 7  
Mo., 28.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Liana Becking, Dozentin

## Englisch B1+ Conversation and more

Lehrwerk: Keynote intermediate

**X406021G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 06.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
13 x mittwochs 2 UStd.  
96,20 €  
Frauke Meißner, Dozentin

Lehrwerk: face2face B1+, Cambridge

**X406025G**  
(ab unit 5)  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 06.09.2023, 10:30 - 12:00 Uhr  
13 x mittwochs 2 UStd.  
96,20 €  
Frauke Meißner, Dozentin

Vollzeitbildungsurlaub

## Englisch B1

**X406002X**  
Mo., 23.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr  
5 Tage, insgesamt 40 UStd.

## Englisch B2 Aufbaustufe

### Englisch B2

#### Let's read!

Learn English - the fun way!  
If you're into all sorts of different topics and are keen to debate, come and join our course. We're going to read interesting articles of the "Spotlight magazine", from celebrity gossip to current affairs. Welcome to our group!

Lehrwerk: Spotlight Magazine

**X406028G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 07.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
12 x donnerstags 2 UStd.  
88,80 €  
Pavla Berankova, Dozentin

## Englisch 50+

### Englisch A1 50+ Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Lehrwerk: Great! A1, Klett Verlag

**X406029G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 14:30 - 16:00 Uhr  
10 x montags 2 UStd.  
74,00 €  
Katrina Wochnik, Dozentin

### Englisch A2 50+ für Fortgeschrittene

Unsere Englisch-50+-Kurse richten sich an ältere Lernende, deren Englischkenntnisse sich auf dem Level A2 bewegen.

Lehrwerk: Let's talk now A2, Klett Verlag

**X406031G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 14:30 - 16:00 Uhr  
10 x dienstags 2 UStd.  
74,00 €  
Katrina Wochnik, Dozentin

## Französisch

## Französisch A1 Grundstufe

### Online-Kurs: Französisch A1 Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett Verlag

**X408016G**  
Zoom Lizenz 4  
Di., 10.10.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
10 x dienstags 2 UStd.  
74,00 €  
Katja Jansen, Dozentin

Online-Kurs

### Online-Kurs: Französisch A1 am Vormittag

#### Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett Verlag

**X408018G**  
Zoom Lizenz 4  
Mi., 04.10.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
12 x mittwochs 2 UStd.  
88,80 €  
Katja Jansen, Dozentin





## Französisch A2 Grundstufe

### Online-Kurs: Französisch A2 Für Fortgeschrittene

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag  
**X408017G**  
Zoom Lizenz 4  
Do., 05.10.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
12 x donnerstags 2 UStd.  
88,80 €  
Katja Jansen, Dozentin

## Französisch B1 Aufbaustufe

### Französisch B1 für Fortgeschrittene Lire et s'entraîner

On lit le conte "Le Petit Prince" d'Antoine de Saint-Exupéry. Tout au long de la lecture on fait des exercices de grammaire, de vocabulaire, de compréhension et de production orale. On discutera des sujets que le conte aborde.

Lehrwerk: Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince.  
Klett Verlag ISBN 978-88-530-1639-3  
**X408015G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 24.08.2023, 16:15 - 17:45 Uhr  
15 x donnerstags 2 UStd.  
111,00 €  
Mechthild Mathis, Dozentin

## Französisch B2 Aufbaustufe

### Französisch B2 Conversation et Lecture

Ce cours permet d'approfondir vos bonnes connaissances de la langue française afin de parler et comprendre avec plus d'aisance. Il vous aide à développer votre vocabulaire, à renforcer votre grammaire et à converser dans une ambiance conviviale. Nous vous prions de nous contacter afin de vous orienter vers le niveau qui vous convient le mieux.

Lehrwerk: Zeitschrift "Ecoute"  
**X408006G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 x dienstags 2 UStd.  
88,80 €

## Italienisch

### Italienisch A1 Grundstufe

#### Italienisch Schnupperkurs

Ciao, salve, buongiorno oder buona sera. Was sagt man wann? Wie bestellt man in der Bar einen Espresso oder ein Glas Wein, wie nennt man seinen Namen und fragt nach dem Befinden?  
Dieser Kurs bietet interessierten Teilnehmern/innen ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit sich der schönen italienischen Sprache anzunähern.

Lehrwerk: wird noch bekannt gegeben  
**X409011G**  
Für Anfänger/innen  
Gifhorn, KVHS  
Do., 05.10.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
7 x 14 UStd.  
51,80 €  
Frauke Wiegandt, Dozentin

### Italienisch A2 Grundstufe

#### Italienisch A2 Für Fortgeschrittene

Sie lernen sich zu Themen wie Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit zu äußern. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag  
**X409009G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 30.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
13 x mittwochs 2 UStd.  
96,20 €  
Luigi Sorgente, Dozent

## Japanisch

### Japanisch Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen andere zu begrüßen, sich vorzustellen und sehr einfache Unterhaltungen zu führen. Außerdem lernen Sie erste Schriftzeichen zu schreiben und auch zu lesen.

Lehrwerk: Konnichiwa, Japan! Doitsukara-konnichiwa!  
**X410005G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 19:15 - 20:45 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Chieko Fraude, Dozentin

### Japanisch Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Bisher erworbene Kenntnisse werden erweitert, und einfache Unterhaltungen geübt. Außerdem lernen Sie weitere Schriftzeichen zu schreiben und auch zu lesen.

Lehrwerk: Konnichiwa, Japan! Doitsukara-konnichiwa!  
**X410004G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Chieko Fraude, Dozentin

## Polnisch

### Polnisch Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs vermittelt die Fähigkeit zu einfacher Kommunikation mit Grammatik, und Sie erfahren etwas über Land und Leute.

Lehrwerk: Witam!, Hueber Verlag  
**X417003G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 07.09.2023, 17:45 - 19:15 Uhr  
13 x donnerstags 2 UStd.  
96,20 €  
Danuta Blesznowska-Lickas, Dozentin

## Russisch

### Russisch

Die Kommunikation steht im Vordergrund, aber auch die kyrillische Schrift wird nach und nach vermittelt.

Lehrwerk: Jasno!, Klett Verlag  
**X419003G**  
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
11 x dienstags 2 UStd.  
81,40 €  
Ekaterina Angermann, Dozentin



## Spanisch

### Spanisch A1 Grundstufe

#### Spanisch A1 für die Reise Vormittagskurs für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Ein Kurs für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen, die zur Vorbereitung einer Reise nach Spanien oder Lateinamerika die wichtigsten sprachlichen Grundlagen lernen möchten - und das Ganze mit möglichst wenig Grammatik-Paukereien.

Lehrwerk: ¡Vivan las vacaciones!, Hueber Verlag

**X422022G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
12 x dienstags 2 UStd.  
88,80 €  
Elodi Rohrbeck, Dozentin

#### Spanisch A1 50+ Vormittagskurs für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse nochmal von der Pike an auffrischen möchten. Sprache und Kultur werden auf unterhaltsame Art vermittelt und nützliche Redewendungen für die Reise geübt.

Lehrwerk: Impresiones A1, Hueber Verlag

**X422023G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 31.08.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
12 x donnerstags 2 UStd.  
88,80 €  
Elodi Rohrbeck, Dozentin

#### Spanisch A1 Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Wortschatz und Grammatik werden erarbeitet, um sich in Alltagssituationen mit einfachen Sätzen verständigen zu können.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

**X422011G**  
(ab unidad 8/9)  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Ana Lourdes Ortiz de Passeyer, Dozentin

#### Online-Kurs: Spanisch A1 Intensivo

##### Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmer/innen, die Spanisch für ein Studium benötigen oder einfach in kürzerer Zeit die spanische Sprache erlernen möchten. Wir werden uns zwei Mal in der Woche online treffen!

Lehrwerk: Universo.ELE intensivo A1/A2 von Hueber

**X422024G**  
(ab unidad 1)  
Zoom Lizenz 8  
Di., 05.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
23 x 46 UStd.  
170,20 €  
Elodi Rohrbeck, Dozentin

Vollzeitbildungsurlaub

#### Spanisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sprachen, 16.10.2023, Seite 9

Teilzeitbildungsurlaub

#### Spanisch lernen von Anfang an für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Wittingen, 04.10.2023, Seite 9

### Spanisch A2 Grundstufe

#### Spanisch A2 Für Fortgeschrittene

Bisher erworbene Kenntnisse der spanischen Sprache werden vertieft und erweitert. Daneben erwarten Sie Insider-Tipps und Einblicke in die Besonderheiten der spanischen Welt.

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett Verlag

**X422007G**  
(ab unidad 6)  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 18:45 - 20:15 Uhr  
10 x dienstags 2 UStd.  
74,00 €  
Monica Esperanza Mey, Dozentin

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

**X422012G**  
(ab unidad 5/6)  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Elodi Rohrbeck, Dozentin

### Spanisch B2 Aufbaustufe

#### Spanisch B2 Curso de Conversación

Curso de nivel avanzado. Las clases se imparten en español. En este curso además de repasar, ponemos especial atención en el uso práctico de la lengua española. Como material suplementario usamos juegos para practicar la gramática de una forma amena.

**X422021G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 28.08.2023, 19:15 - 20:45 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Ana Lourdes Ortiz de Passeyer, Dozentin

Leeremos textos de la Revista Ecos y artículos que al Grupo le parezca interesantes.

**X422025G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 14.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
11 x donnerstags 3 UStd.  
88,80 €  
Silvia Vélez de Stawick, Dozentin

Weitere Kurse finden Sie  
im Internet  
unter  
[www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)

Sie können auch in bereits  
begonnene Kurse noch einsteigen,  
wenn Ihr Sprachniveau  
passend ist. Wir beraten Sie  
gern!



## Wohlbefinden, Selbsthilfe

### Erfolgsfaktor Stimme – ein Türöffner für persönlichen Erfolg

Entdecken Sie die Bedeutung und Kraft Ihrer Stimme, denn sie beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung und den Wert einer Botschaft. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um eine entspannte und harmonische Wirkung auf andere zu erzielen und Ihr eigenes Wohlbefinden zu verbessern.

**X306019G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 02.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
36,80 €  
Marie-Luise Linnemann, Dozentin

### Alexander-Technik: Leichtigkeit lernen

Die Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, d.h. die Qualität unseres Körpergebrauchs (z.B. beim Stehen, Sitzen und gehen), hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden wie z.B. Verspannungen, Rücken-Nackenschmerzen, Migräne, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen sowie seelischen Dysbalancen. Die Alexander Technik eröffnet einen Weg diese zu erkennen und zu verändern. Gelassenheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung sind positive Effekte in der Alexander-Technik.

**X301050G**  
Gifhorn, KVHS  
So., 17.09.2023, 13:00 - 17:00 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
23,00 €  
Gudrun Meurer-Hageroth, Dozentin

### Me-Time für Frauen - ein Tag "Wohlbefinden"

#### Nachhaltiges, gesundes Leben mit Genuss

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm ganz unter dem Motto: "Entspannung und Kraft schöpfen". Mit Meditation, Entspannungsübungen und verschiedenen Techniken zum Stressabbau bekommen Sie viele Tools an die Hand, um sich wieder selbst zu spüren und neue Energie zu tanken. In der Mittagspause bereiten wir leckere Gerichte zu, die einfach, leicht und schnell zuzubereiten sind.

**X300007G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 23.09.2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
36,80 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin

### "Den Akku aufladen- mit Waldbaden"

Beim Waldbaden werden durch Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungsübungen, Kurzmeditation und das Einatmen von ätherischen Ölen der Bäume Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt und die Gesundheit verbessert.

**X301059G**  
Gifhorn, Eyßelwald, Ecke Wolfsburger  
Str. / Isenbüttler Weg  
Mi., 27.09.2023, 16:00 - 18:15 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
13,80 €  
Christiane Thoroe, Dozentin

### Die Kraft der Selbstliebe

Viele Menschen neigen dazu, sich selbst in ihren Gedanken zu verurteilen. Dabei zeigen Studien: Wer sich selbst liebt, lebt entspannter, gesünder und erfolgreicher. Doch wie sieht Selbstliebe im Alltag aus? Und wo ist die Grenze zum Egoismus? Und wie kann ich mich so lieben, wie ich bin? Diese und andere Fragen werden an diesem Abend beleuchtet, begleitet mit praktischen Übungen zur Selbstwahrnehmung und einer geführten Meditation.

**X306017G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 30.09.2023, 12:00 - 16:15 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
23,00 €  
Manuela Dorendorf, Dozentin

### Heilsames Singen

Lernen Sie, mit "Heilsames Singen" Ihr Wohlbefinden zu fördern. Singen nährt unsere Seele, lässt uns Gemeinsamkeiten und Verbundenheit erleben. Sie lernen einfache Kraft- und Herzenslieder mit wenig Text, die mantraartig gesungen werden und im Vielklang der Stimmen einen wunderbaren Klangraum erzeugen können. Deshalb gibt es keine Notenblätter, der Verstand hat Pause. Viele Lieder laden zu gemeinsamen Bewegungen ein oder zum spontanen Tanzen als lebendige Lebensäußerung.

**X306020G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 07.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
18,30 €  
Kerstin Wenzel-Melzer, Dozentin

**X306021G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 03.11. - 01.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
3 x freitags 2 UStd.  
Kein Unterricht am 10.11. und 24.11.2023.  
27,60 €  
Kerstin Wenzel-Melzer, Dozentin

### Aromaöle - Duftende Schätze der Natur

In diesem Kurs werden wir gemeinsam erlernen, wie Sie Aromaöle richtig und effektiv zur Entspannung, zur Förderung der Gesundheit oder zur Schaffung einer angenehmen Atmosphäre einsetzen können.

**X306005G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 26.10.2023, 18:30 - 21:00 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
13,80 €  
Heike Schirmer, Dozentin

**X306018G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 24.11.2023, 18:30 - 21:00 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
13,80 €  
Heike Schirmer, Dozentin

### „Me-Time“ mit Yoga, Kreativität und Essen

#### Nachhaltiges, gesundes Leben mit Genuss

Hier erwartet Sie ein Lernerlebnis der besonderen Art. Ein Nachmittag gefüllt mit Yoga, Me-Time, Kreativität, gutem Essen, Gleichgesinnten und Spaß unter dem Motto „Nachhaltigkeit – was ich kann ich mir und gleichzeitig der Umwelt Gutes tun“. Wir beginnen den Nachmittag mit einer Yogaeinheit, bei der Sie Übungen zur Kräftigung und Dehnung kennen lernen. Eine Spannungseinheit runden diesen Part ab. Anschließend werden wir gemeinsam einen chemiefreien Zitronenreiniger herstellen und unserer Kreativität bei der Verzierung von Gläsern mit wunderschönen Bändern, Stoffen und eigens gestalteten Etiketten freien Lauf lassen. Diese eignen sich auch wunderbar als Geschenke. Abgerundet wird der Abend mit einem genussvollen Essen mit pflanzlichen Lebensmitteln. Die einfachen Rezepte eignen sich wunderbar, um Sie Zuhause nachzukochen.

**X301044G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 04.11.2023, 14:00 - 19:30 Uhr  
1 Nachmittag 6 UStd.  
27,60 €  
Luica Braun, Dozentin



## Familien- und Symptomaufstellungen

Aufstellungen sind eine effektive Methode, die Ursachen und Zusammenhänge von Beziehungsschwierigkeiten, psychischen Problemen und körperlichen Krankheiten zu verstehen. Sie können helfen, blockierte Gefühle wieder zum Fließen zu bringen und beeinflussen damit auch Heilungsprozesse auf der Körperebene.

**X306016G**

Ilkerbruch 6, 38442 Wolfsburg, Osttangenten-Richtung Wolfsburg  
Mo., 20.11.2023 18:00 - 21:00 Uhr  
Di., 21.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
2 Abende, insgesamt 8 UStd.  
36,80 €  
Karin Derzapf, Dozentin

## Seelische Gesundheit, Entspannung

Wochenendkurs

### Meditation erleben

Tauchen Sie in die Welt der Meditation ein und üben Sie die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten, um ruhiger und gelassener zu werden. Es gibt geführte und stille Meditationen im Sitzen und Gehen, einfache Atem- und Körperübungen sowie Natur- und Sinneserfahrungen, um die Wahrnehmung zu schulen und das Bewusstsein zu schärfen.

Eine kostenfreie Abmeldung nach Anmeldeabschluss ist aufgrund von gesonderten Stornofristen nicht mehr möglich!

**Y301001G**

Loccum, Münchehäger Str. 6  
Fr., 16.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr,  
Sa., 17.02.24, 09:00 - 16:00 Uhr und  
So., 18.02.24, 09:00 - 13:00 Uhr.  
3 Tage, insgesamt 16 UStd.  
265,00 €  
Sophia-Anna Engels, Dozentin  
Anmeldung bis: 22.12.23

Wochenendkurs

### "Ich bin dann mal weg" Gesundheitswochenende für Frauen für Körper und Seele

Lernen Sie, Hektik, Stress und Reizüberflutung hinter sich zu lassen und Ihren Körper und Seele wieder in Balance zu bringen. Atemübungen, Anleitung zu einer Selbst-Bauchmassage, Qigong, Pilates, Gymnastik mit Musik sowie eine Einführung ins "Joggen", achtsames Wandern durch die Natur, Phantasie- und Traumreisen sind Bestandteile dieses Wochenendes. Hier erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen für Ihre Mini-Auszeiten im Alltag.

Eine kostenfreie Abmeldung nach Anmeldeabschluss ist aufgrund von gesonderten Stornofristen nicht mehr möglich!

**Y302001G**

Loccum, Münchehäger Str. 6  
Fr., 22.03.24, 18:00 - 21:00 Uhr,  
Sa., 23.03.24, 09:00 - 16:00 Uhr und  
So., 24.03.24, 09:00 - 13:00 Uhr  
3 Tage, insgesamt 16 UStd.  
265,00 €  
Ute Liebhold, Dozentin  
Anmeldung bis: 26.01.24

**Y302002G**

Loccum, Münchehäger Str. 6  
Fr., 24.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr,  
Sa., 25.05.24, 09:00 - 16:00 Uhr und  
So., 26.05.24, 09:00 - 13:00 Uhr  
3 Tage, insgesamt 16 UStd.  
265,00 €  
Ute Liebhold, Dozentin  
Anmeldung bis: 29.03.24

### Mit Meditation zur inneren Ruhe und Gelassenheit

Lernen Sie verschiedene Meditationstechniken sowie die kraftvolle Technik der Fantasiereisen kennen. Erleben Sie Momente der Stille, der inneren Ruhe, Gelassenheit und einer tiefen Entspannung.

**X301066G**

Gifhorn, KVHS  
Di., 12.09. - 26.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr  
3 x dienstags 1 ZStd.  
18,30 €  
Torsten Fischer, Dozent

**X301067G**

Gifhorn, KVHS  
Di., 07.11. - 21.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr  
3 x dienstags 1 ZStd.  
18,30 €  
Torsten Fischer, Dozent

**X301068G**

Gifhorn, KVHS  
Di., 28.11. - 12.12.2023, 19:00 - 20:00 Uhr  
3 x dienstags 1 ZStd.  
18,30 €  
Torsten Fischer, Dozent

### Wenn der Klang die Seele streicht Entspannung mit Klangschalen

Erleben Sie, wie Sie die Töne und Schwingungen verschiedener Klangschalen in Kombination mit einer Meditationsgeschichte in eine tiefe Entspannung bringen können. Erfahren Sie darüber hinaus Wissenswertes zu dieser Entspannungsmethode und ihren Wirkungen.

**X301051G**

Gifhorn, KVHS  
Mi., 13.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 x mittwochs 2 UStd.  
46,00 €  
Gisela Hülsmann, Dozentin

### Die Seele baumeln lassen - Geführte Klangreise Fantasiereisen begleitet von Klangschalen

Klangreisen sind angeleitete Fantasie- oder Körperreisen mit begleitenden Klangschalen, die den Spannungszustand fördern, das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte unterstützen.

**X301054G**

Gifhorn, Haus zur Pflege des Lebens,  
Herzog-Franz-Str. 16  
Fr., 03.11. - 17.11.2023, 17:30 - 18:30 Uhr  
3 x freitags 1 ZStd.  
18,30 €  
Christina Misczyk, Dozentin

### Klang Meditation - mit Klangschalen und Gong

Entdecken Sie die harmonischen Klänge der Klangschalen und des Monochords, die den Geist beruhigen und schnell in eine wohltuende tiefe Entspannung führen.

**X301055G**

Gifhorn, Haus zur Pflege des Lebens,  
Herzog-Franz-Str. 16  
Fr., 03.11. - 17.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr  
3 x freitags 1 ZStd.  
18,30 €  
Christina Misczyk, Dozentin

### Mindful Balance

Tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit und finden Sie inneren Frieden im hektischen Alltag! Lernen Sie verschiedene Meditationstechniken wie atembasierte Meditation, Achtsamkeitsmeditation und Visualisierung kennen. Diese helfen, den Geist zu beruhigen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und inneres Gleichgewicht zu finden. Erfahren Sie auch, wie Sie Ihr Mindset verändern können, um eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln.

**X301069G**

Gifhorn, KVHS  
Sa., 18.11., 10:00 - 15:30 Uhr  
und So., 19.11.2023, 10:00 - 13:15 Uhr  
2 Tage, insgesamt 10 UStd.  
46,00 €  
Torsten Fischer, Dozent



## Online-Kurs: Yoga Nidra Der Schlaf der Yogis

Yoga Nidra ist eine Form der völligen Tiefenentspannung - ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Im Liegen werden Sie auf eine innere Reise gehen, den Körper durchwandernd. Es wird ein Zustand tiefer Ruhe gefördert, in dem der Übende jedoch wach, klar und bewusst bleibt. Yoga Nidra ist eine uralte Weisheitslehre, die Sie gelassen in Ihren Tag gehen lässt, die Konzentration und Kreativität fördert und bei regelmäßiger Anwendung zu einem entspannten Schlaf führt.

### X301052G

**Zoom**  
So., 08.10. - 22.10.2023, 20:00 - 21:00 Uhr  
3 x sonntags 1 ZStd.  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
18,30 €  
Christina Misczyk, Dozentin

### X301053G

**Zoom**  
So., 05.11.2023, 20:00 - 21:00 Uhr  
3 x sonntags 2 UStd.  
18,30 €  
Christina Misczyk, Dozentin

## Yoga

Wochenendkurs

### Hatha-Yoga-Wochenende Kleine Auszeit in Loccum

Hier können Sie mit sanftem Hatha-Yoga, Yin Yoga, Meditation, Atemübungen und Yoga Nidra loslassen, entspannen und den Körper in Einklang bringen. Zudem lernen Sie, Ihren Körper wieder bewusst zu spüren und wahrzunehmen. Begleitet wird dies von den Schwingungen der Klangschalen und des Monochords.

An dem Wochenende ist ein zertifizierter Präventionskurs nach 20 SGB V (Kompaktkurs Hatha-Yoga) für 78,40 Euro enthalten, den Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können, um eine Bezuschussung zu erhalten (in der Regel um die 80%).

Eine kostenfreie Abmeldung nach Anmeldeabschluss ist aufgrund von gesonderten Stornofristen nicht mehr möglich!

### Y301002G

**Loccum, Münchehäger Str. 6**  
Fr. 05.04.2024, Beginn 17:00 Uhr bis  
So. 07.04.2024 ca. 11:30 Uhr  
3 Tage, insgesamt 16 UStd.  
287,00 €  
Christina Misczyk, Dozentin  
Anmeldung bis: 09.02.24

## Yoga

Im Alltag sitzen wir zu viel. Dies führt oft dazu, dass sich die Muskulatur verkürzt. Mit gezielten Yogahaltungen, bzw. Yogasequenzen und modernen Übungen der Rückenschule dehnen und stärken wir die gesamte Rückenmuskulatur. Die Wirbelsäule wird beweglicher und wir können Beschwerden besser vorbeugen. Eine kurze Schlussentspannung soll uns ein gutes Körpergefühl vermitteln und Kraft für die anstehenden beruflichen und privaten Anforderungen des Alltags geben.

### X301043G

**Hatha-Yoga**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 30.08. - 29.11.2023, 16:00 - 17:00 Uhr  
12 x mittwochs 1 ZStd.  
73,20 €  
Luica Braun, Dozentin

### X301072G

**Hatha-Yoga**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 07.09. - 07.12.2023, 18:15 - 19:30 Uhr  
12 x donnerstags je 75min.  
92,40 €  
Kerstin Proske, Dozentin

## Yin-Yoga

### In der Ruhe liegt die Kraft

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, der aus passiven Dehnungen des Körpers besteht und hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Ziel ist es, in länger gehaltenen Körperstellungen zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Auf diese Weise kann innere Ruhe entstehen und Spannungen in Muskeln, Faszien und anderen Körpergeweben können sich lockern. Eine wunderbare Yoga Praxis um loszulassen, zu entspannen und den Körper wieder in Einklang zu bringen.

### X301071G

**Gifhorn, KVHS**  
So., 12.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Tag 3 UStd.  
13,80 €  
Christina Misczyk, Dozentin

## Yin Yoga mit Klangschalen

### In der Ruhe liegt die Kraft

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, bei dem der Körper in längeren, passiven Dehnungen entspannt wird, um den Atem fließen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Die Verwendung von Klangschalen verstärkt diese Wirkung und hilft dabei, den Körper in Einklang zu bringen und loszulassen.

### X301070G

**Gifhorn, KVHS**  
So., 10.12.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Tag 3 UStd.  
13,80 €  
Christina Misczyk, Dozentin

## Qigong

### Qigong

Qigong beinhaltet vielfältige Bewegungs- und Entspannungsübungen, mit deren Hilfe Sie Ihre Lebensenergie aktivieren können. Die Bewegungen werden sanft, geschmeidig und langsam ausgeführt und können Stress abbauen, Ihren Körper kräftigen, Ihre Beweglichkeit sowie Ihr Immunsystem fördern und Ihre Verspannungen lösen.

### X301045G

**Zertifizierter Präventionskurs**  
Gifhorn, Physio Compact vor dem Eyssel  
Do., 07.09. - 23.11.2023, 18:15 - 19:15 Uhr  
8 x donnerstags 2 UStd.  
Kein Unterricht am 28.09. und 05.10.2023.  
76,80 €  
Bärbel Nürnberger, Dozentin

### Qigong "Reset - kleine Auszeiten im Alltag nutzen"

Erlernen Sie kompakte, in sich abgeschlossene, weniger bekannte Qigong-Übungen. Diese kleine Auszeit kann dazu beitragen, dass Sie sich entspannen, wieder vitaler fühlen, neue Energie haben und dass Sie über eine bessere Konzentrationsfähigkeit verfügen. Selbstmassage von Akkupressurpunkten und eine geführte Meditation runden den Nachmittag ab.

### X301046G

**Gifhorn, KVHS**  
So., 17.09.2023, 13:00 - 16:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
18,40 €  
Bärbel Nürnberger, Dozentin

## Qigong - "Die fünf Elemente"

In diesem Kurs steht der Harmonieausgleich unserer Lebensenergien mit den 5-Elemente-Übungen im Focus. Sie erlernen Qigong-Übungen mit regenerierender und energetisierender Wirkung. Sie erfahren etwas zur Theorie der Wandlungsphasen der 5-Elemente und ihrer Organentsprechung. Sie bekommen Anregungen, wie Sie die Übungen zur Stabilisierung Ihrer Gesundheit alltäglich mit geringem Zeitaufwand anwenden können. Eine Selbstmassage von Akkupressurpunkten und eine geführte Meditation runden den Kurs ab.

### X301064G

**Gifhorn, KVHS**  
So., 05.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
18,40 €  
Bärbel Nürnberger, Dozentin



## Qigong - Entspannt ins Wochenende

Hier können Sie bewusst herunterfahren, indem Sie Qigong-Übungen, sanfte Gymnastik, Dehnübungen sowie Körperwahrnehmungs-, Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen lernen, um Beweglichkeit, Haltung und ganzheitliches Wohlbefinden zu verbessern.

**X301060G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 01.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
6 x freitags 2 UStd.  
55,20 €  
Ute Liebhold, Dozentin

**X301061G**  
Gifhorn, KMS  
Fr., 10.11.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
6 x freitags 2 UStd.  
55,20 €  
Ute Liebhold, Dozentin

## WuJi Gong / Stilles Qigong

WuJi Gong kombiniert fließende Bewegungen mit meditativen Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen, um die Atmung, Konzentration, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern. Diese Praxis bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, wie Entspannung, Loslassen, Freude an Bewegung und Aktivität, und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

**X301048G**  
Zertifizierter Präventionskurs  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 29.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
8 x freitags 2 UStd.  
76,80 €  
Sabine Pietscher, Dozentin

## Gymnastik, Bewegung

### Zumba® Fitness

ZUMBA® ist ein dynamisches und mitreißendes Tanz-Fitness-Workout. Es wird unter Anleitung nach verschiedenen Rhythmen - von lateinamerikanischen bis hin zu internationalen - getanzt. Die körperliche Fitness sowie das allgemeine Wohlbefinden werden gefördert.

**X302062G**  
Gifhorn, Physio Compact vor dem Eyszel  
Do., 24.08. - 30.11.2023 19:30 - 20:30 Uhr  
9 x donnerstags 1 ZStd.  
Kein Unterricht am 05.10.2023.  
73,20 €  
Marion Schütt, Dozentin

## Zumba Gold® Für Junggebliebene

Zumba Gold® lädt alle unabhängig ihres Alters ein, aktiv zu sein. Hier wird energiegeladene und motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungen und einfachen Schrittkombinationen verbunden. Mit einem moderateren Tempo als bei Zumba Fitness® können Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern. Erfahrungen und Forschungen zeigen, dass dabei die Lebensqualität gesteigert werden kann. Ein Training für den Körper und die Seele, bei dem Ihre Gesundheit und Entspannung gefördert wird. Alle können mitmachen – mit Freude fit werden und fit bleiben!

**X302061G**  
Gifhorn, Kindertagesstätte Robin HuD e.V., August-Horch-Straße 3  
Mi., 23.08. - 29.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 x mittwochs 1 ZStd.  
Kein Unterricht am 04.10.2023.  
73,20 €  
Marion Schütt, Dozentin

## Body Fit

Body Fit ist eine Kombination aus kräftigenden Übungen für den ganzen Körper, leichtem Cardiotraining und gezielten Stretchübungen mit dem Ziel, den gesamten Körper zu stärken, die Alltagsbeweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern und unsere Ausdauer zu steigern.

**X302045G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 22.08. - 12.12.2023, 15:30 - 17:00 Uhr  
13 x dienstags 2 UStd.  
Kein Unterricht am 03.10. und 31.10.2023.  
119,60 €  
Luica Braun, Dozentin

## Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie gezielte Kräftigungs-, Mobilisierungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen mit denen Sie Ihre Körperhaltung verbessern, die Flexibilität steigern und die Stabilität Ihrer Wirbelsäule fördern können.

**X302048G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 07.09. - 12.10.2023, 10:15 - 11:15 Uhr  
6 x donnerstags 1ZStd.  
36,60 €  
Luica Braun, Dozentin

**X302049G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 02.11. - 07.12.2023, 10:15 - 11:15 Uhr  
6 x donnerstags 1ZStd.  
36,60 €  
Luica Braun, Dozentin

## Rückenfit

Bringen Sie mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen Ihr Rückgrat wieder ins Lot und lernen Sie, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten. Zudem werden wir uns anschauen, wie unsere Gedanken (Mindset) einen Einfluss auf unsere Muskulatur hat.

**X302068G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 11.09.2023, 17:45 - 19:15 Uhr  
8 x montags 2 UStd.  
73,60 €  
Torsten Fischer, Dozent

## Beckenbodengymnastik

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen.

**X302050G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 08.09. - 13.10.2023, 15:45 - 16:45 Uhr  
6 x freitags 1 ZStd.  
36,60 €  
Luica Braun, Dozentin

**X302051G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 03.11. - 08.12.2023, 15:45 - 16:45 Uhr  
6 x freitags 1 ZStd.  
36,60 €  
Luica Braun, Dozentin

## Workshop: Jumping Fitness®

Jumping Fitness ist gezieltes Herzkreislauf-, Koordinations- und Krafttraining für jedes Alter. Dabei werden Sie nicht in die Höhe springen sondern das Polster mit den Beinen nach unten gedrückt, wobei der Oberkörper auf einer Ebene bleibt und nur die Beine vom Trampolin abheben. Durch die spezielle Haltung ist Jumping auch gelenk- und beckenbodenschonend. Bei dem Training wird die Koordination geschult, die Entgiftung des Körpers gefördert und gleichzeitig ein individuelles Fitnessprogramm zusammengestellt. Die Themen dieses Workshops sind Core Training (gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur und der Tiefenmuskulatur), Jumping Drums (erstmalig in Gifhorn) und Jumping Fitness.

**X302071G**  
Gifhorn, Gernot-Prilop-Halle  
Sa., 07.10.2023, 14:00 - 17:15 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
18,40 €  
Torsten Fischer, Dozent



## Liebscher & Bracht - Engpassdehnungen und Faszienrollmassage

Muskeln bauen sich im Alter ab, ungenutzte Gelenkwinkel ernähren den Knorpel nicht ausreichend und Faszien verfilzen. Durch die regelmäßige Anwendung der Liebscher&Bracht Engpassdehnungen können Sie Ihre natürliche Mobilität wieder erarbeiten und diese dauerhaft erhalten. Die Faszienrollmassage unterstützt Sie in der Regeneration, löst verklebte Faszien und nimmt Überspannung aus der Muskulatur. Es geht dabei um Bewegung und Bewegungsfreude, Körperwahrnehmung, Atmung, Grenzen erkennen und erweitern.

**X301056G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 04.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
3 x montags 2 UStd.  
27,60 €  
Matthias Hoferichter, Dozent

**X301057G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 05.09.2023, 17:15 - 18:45 Uhr  
3 x dienstags 2 UStd.  
27,60 €  
Matthias Hoferichter, Dozent

**X301062G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 25.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
8 x montags 2 UStd.  
73,60 €  
Matthias Hoferichter, Dozent

## Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften und Rücken, die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln.

**X302046G**  
Für Einsteiger/innen  
Gifhorn, KVHS  
Do., 07.09. - 12.10.2023, 15:30 - 16:30 Uhr  
6 x donnerstags 1ZStd.  
36,60 €  
Luica Braun, Dozentin

**X302072G**  
Für Einsteiger/innen  
Gifhorn, KVHS  
Do., 07.09. - 12.10.2023, 17:00 - 18:00 Uhr  
6 x donnerstags 1 ZStd.  
36,60 €  
Kerstin Proske, Dozentin

**X302047G**  
Für Einsteiger/innen  
Gifhorn, KVHS  
Do., 02.11. - 07.12.2023, 15:30 - 16:30 Uhr  
6 x donnerstags 1ZStd.  
36,60 €  
Luica Braun, Dozentin

**X302073G**  
Für Einsteiger/innen  
Gifhorn, KVHS  
Do., 02.11. - 07.12.2023, 17:00 - 18:00 Uhr  
6 x donnerstags 1 ZStd.  
36,60 €  
Kerstin Proske, Dozentin

## Hula Hoop!

Sie schwingen gern zu cooler Musik den Reifen? Hier lernen Sie neben verschiedenen Techniken auch Tricks und Kniffe kennen. „Hullern“ stärkt nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Untermuskulatur des Rückens und beugt Rückenbeschwerden langfristig vor.

**X302063G**  
Workshop für Anfänger/innen  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 02.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr  
1 Nachmittag 2 UStd.  
9,20 €  
Anette Weitzel, Dozentin

**X302064G**  
Für Einsteiger/innen  
Gifhorn, BBS II, Turnhalle, I. Koppelweg 50  
Di., 19.09.2023, 18:00 - 18:45 Uhr  
3 x dienstags 1 UStd.  
13,80 €  
Anette Weitzel, Dozentin

**X302066G**  
Für Fortgeschrittene  
Gifhorn, Kindertagesstätte Robin HuD e.V., August-Horch-Straße 3  
Do., 21.09.2023, 18:00 - 18:45 Uhr  
3 x donnerstags 1 UStd.  
13,80 €  
Anette Weitzel, Dozentin

**X302067G**  
Für Fortgeschrittene  
Gifhorn, Kindertagesstätte Robin HuD e.V., August-Horch-Straße 3  
Do., 02.11.2023, 18:00 - 18:45 Uhr  
6 x donnerstags 1 UStd.  
27,60 €  
Anette Weitzel, Dozentin

**X302065G**  
Für Einsteiger/innen  
Gifhorn, BBS II, Turnhalle, I. Koppelweg 50  
Di., 07.11.2023, 18:00 - 18:45 Uhr  
6 x dienstags 1 UStd.  
27,60 €  
Anette Weitzel, Dozentin

📌 Es werden verschiedene Reifen von der Dozentin zur Verfügung gestellt!

## Aqua-Power-Fitness

Das sanfte Training im Wasser ist gelenkschonend, verbessert die Ausdauer, kräftigt die Muskeln und trifft das Bindegewebe.

**X302057G**  
Gifhorn, Injoy, Im Weilandmoor 9  
So., 05.11.2023, 12:00 - 12:45 Uhr  
7 x sonntags 1 UStd.  
62,30 €  
Isabelle Leopold und Ute Liebhold, Dozentinnen

## Ernährung

Altes Kräuterwissen

### Altes Kräuterwissen

Von Mariae Himmelfahrt am 15. August bis zum 8. September werden traditionell Kräuter für den Winter gesammelt und getrocknet.

Wir sammeln jetzt unser "Würzbüschel" für den Winter, backen ein Kräuterbrot und stellen Kräuterbutter aus unseren gesammelten Pflanzen her. Dazu gibt es eine Geschichte.

**X305079G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 26.08.2023, 10:00 - 15:30 Uhr  
1 Tag 7 UStd.  
28,70 € + 5,00 € Lebensmittelumlage  
Solveig Pockrandt, Dozentin

## Französische Küche

Mit Gerichten wie Coq au vin, Quiche Lorraine, Madeleines und Crème brûlée haben die französischen Köche weltweit kulinarische Maßstäbe gesetzt.

Tauchen Sie an diesem Abend in die französische Kochkultur ein, kochen unter Anleitung einige der berühmten Klassiker nach und genießen Sie anschließend in geselliger Runde.

**X305090G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 29.08.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Weitere Kurse

finden Sie im Internet unter [www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de) und in den Außenstellen ab Seite 24!



## Wasserkefir - eine Alternative zu Softdrinks und Sekt

Wasserkefir ist eine symbiotische Zusammensetzung aus Milchsäurebakterien und Hefen, die in Kombination mit Früchten, Kräutern und Gewürzen ein probiotisches, sehr erfrischendes und prickelndes Getränk produzieren und eine gute und gesunde Alternative zu Softdrinks oder Sekt sein können. Nach einer Einführung in das Thema können Sie unter Anleitung Ihren eigenen Wasserkefiransatz mit individuellem Geschmack herstellen.

**X305118G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 02.09.2023, 14:00 - 17:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
16,40 € + Lebensmittelumlage  
Gundel Berghoff und Barbara Walter,  
Dozenten

## Das besondere Wildkräutermenü

Erfahren Sie, wie Sie aus Giersch, Brennessel, Gänseblümchen und Co allerlei vollwertige leckere Köstlichkeiten herstellen können, die den Gaumen und auch das Auge verwöhnen. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Wildkräutern und Blüten.

**X305120G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 02.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luica Braun, Dozentin

## Kochen für Männer

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier ist jeder willkommen, der mit uns die Freude am Kochen teilt und gerne noch etwas dazulernen möchte. Wir kochen an jedem Abend neue Rezepte mit frischen Zutaten in lockerer Atmosphäre. Am Ende steht ein mehrgängiges Menü, das gemeinsam verkostet wird.

**X305076G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 06.09.2023, 17:00 - 21:30 Uhr  
4 x mittwochs 6 UStd.  
98,40 € + Lebensmittelumlage  
Holger Luckhardt, Dozent

**X305078G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 13.09.2023, 17:30 - 22:00 Uhr  
4 x mittwochs 6 UStd.  
98,40 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit

Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet.

**X305081G**  
Zertifizierter Präventionskurs  
Gifhorn, KVHS  
Do., 07.09.2023, 17:15 - 18:45 Uhr  
10 x donnerstags 3 UStd.  
150,00 €  
Astrid Schilling, Dozentin

## Frühlingsrollen Der Klassiker der asiatischen Küche

Frühlingsrollen sind inzwischen auf der ganzen Welt bekannt und beliebt. Das ist auch kein Wunder, denn durch die vielseitigen Variationsmöglichkeiten, ist die leckere Rolle ein echter Allrounder. In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle Zubereitung verschiedener Frühlingsrollen und ihrer Zutaten wie Soße und Salat kennen.

**X305129G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 08.09.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Ruifang Feng, Dozentin

## Iss dich leistungsfähig

Gesund essen ist die einfachste und beste Vorsorge für ein langes, beschwerdefreies Leben. Die Dozentin gibt Ihnen in diesem Kurs Ernährungswissen auf unkomplizierte und anschauliche Art weiter und Sie erfahren, dass bewusste Ernährung Spaß macht und lecker sein kann. Anschließend bereiten Sie einfache vitalstoffreiche, vollwertige Rezepte zu, die auch für den Büroalltag oder für unterwegs geeignet sind.

**X305082G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 09.09.2023, 14:00 - 17:45 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Charlotte Stegen, Dozentin

## Traditionelle chinesische Küche nach Familienrezepten

In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Familienrezepte einer gebürtigen Chinesin und lernen die echte chinesische Küche kennen - ganz ohne Geschmacksverstärker, aber mit viel frischem Gemüse, Fleisch und Fisch. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Chinas Essenskultur und wenn Sie Stäbchen zuhause haben, können Sie an diesem Abend lernen, damit zu essen.

**X305099G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 10.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Huijun Lochte, Dozentin

## Die chinesische Teezeremonie

Tee ist das Nationalgetränk in China und über die Jahrtausende hinweg hat sich daraus eine faszinierende Teekultur und Teezeremonie entwickelt. Lernen Sie in diesem Kurs die Hintergründe der chinesischen Teekultur kennen, erfahren Sie, was einen guten Tee ausmacht und verkosten Sie verschiedene Teesorten zu chinesischen Snacks.

**X305100G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 16.09.2023, 14:30 - 18:15 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Huijun Lochte, Dozentin

## Sushi - die besonderen Häppchen

Sushi ist eines der beliebtesten Gerichte in der traditionellen japanischen Küche und für seine Vielfalt und den feinen Geschmack berühmt. Lernen Sie Schritt für Schritt diese Köstlichkeiten mit und ohne Fisch in allen Variationen zuzubereiten.

**X305101G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 19.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
1 Abend 4 UStd.  
16,40 € + Lebensmittelumlage  
Sonja Steinkirchinger, Dozentin

**X305102G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 21.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
1 Abend 4 UStd.  
16,40 € + Lebensmittelumlage  
Sonja Steinkirchinger, Dozentin





## Was Kindern schmeckt und ihnen guttut – ein Elternkochkurs

Begeistern Sie Ihren Nachwuchs mit Gerichten, die abwechslungsreich, gesund, einfach herzustellen sind und Kindern wirklich schmecken. In diesem Kurs bereiten Sie Mahlzeiten für Snacks, Frühstück, Mittag/ und Abendessen zu.

**X305133G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 21.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Sonja Arnold-Sommer, Dozentin

## Köstliche Klassiker der indischen Küche

Indisches Essen ist raffiniert, aromatisch und ein Gedicht für die Sinne. Langeweile kommt den Indern nicht auf den Teller! Sie sind die Meister der Vielfalt, der Kreationen und der Gewürze. Die Inder lieben ihr Essen einfach und das schmeckt man auch. An diesem Abend nimmt die Dozentin Sie mit auf eine kulinarische und informative Reise durch ihr Geburtsland Indien und kocht mit Ihnen köstliche Klassiker aus ihrer Heimat.

**X305116G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 24.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rashmi Patil-Madhabhavi, Dozentin

## Italienischer Abend

An diesem Abend kochen Sie Rezepte aus der regionalen Küche Süditaliens, der CUCINA REGIONALE, die aus sonnengereiften Gemüsesorten, frischen Kräutern und bestem Olivenöl Extra Vergine besteht. Gemeinsam mit Luigi Sorgente werden Sie zwei verschiedene Antipasti, frische Tagliatelle und frisches Pizzabrot zubereiten, viel über italienischen Wein erfahren und zum Abschluss einen original Caffè Ristretto aus Neapel genießen.

**X305105G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 25.09.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luigi Sorgente, Dozent

**X305106G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 27.11.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luigi Sorgente, Dozent

## Männer-Gourmetküche für jedermann

Kreative Menüs, frische Zutaten, ein Profikoch, der viele Tipps & Tricks für Sie parat hält und die Freude an der Zubereitung köstlicher Rezepte gemeinsam mit anderen kochbegeisterten Teilnehmern teilt, das erwartet Sie in diesem Männerkochkurs.

**X305075G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 26.09., Do., 05.10., Di., 07.11. und 05.12.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
4 Abende je 5 UStd.  
82,00 € + Lebensmittelumlage  
Marcel Otte, Dozent

## Tipps für eine gesunde, wohlschmeckende und vitale Ernährung im Berufsalltag

Optimieren Sie Ihre Ernährung im Berufsalltag, weg von Fast Food, hin zu einfachen, schnellen, gesunden Alternativen. Organisation und Einkaufstipps sind ebenso Thema dieses Kurses wie natürlich auch leckere Rezepte, die Sie zubereiten und anschließend verkosten.

**X305132G**  
Gifhorn, KVHS  
Mi., 27.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Charlotte Stegen, Dozentin

## Griechischer Abend

An diesem Abend kochen Sie Klassiker aus der mediterranen Küche Griechenlands. Antipasti, Fisch, viel sonnengereiftes frisches Gemüse und ein Dessert steht auf dem Menüplan.

**X305093G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 28.09.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Kochkurs für Trauernde

Mit dem Verlust eines geliebten Menschen verändert sich das Leben und viele lieb gewonnene gemeinsame Unternehmungen und Gewohnheiten gibt es nicht mehr. In diesem Kochkurs haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit Gleichgesinnten beim Kochen ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und miteinander zu genießen. Das verhilft zu einer positiven Grundstimmung und macht das Leben wieder lebenswerter. Dieser Kurs ist für Koch-Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**X305126G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 29.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luigi Sorgente, Dozent

**X305127G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 20.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luigi Sorgente, Dozent

## Super Bowls - für's Büro oder unterwegs

Essen aus der Schüssel (Bowls) ob für Suppe, Müsli, Curry oder Smoothie sind einfach zuzubereiten, lecker und gesund. Erfahren Sie, welche Zutaten sich besonders eignen und bereiten Sie verschiedene Bowls zu, die ideal sind für zuhause, für's Büro oder auch für unterwegs.

**X305083G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 30.09.2023, 14:00 - 17:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin

## Wild - Der Klassiker der heimischen Küche

Wild ist heimisch, natürlich und gesund und ein Geschmackserlebnis. Was zaubert man aber aus welchem Stück und wie bereitet man es zu, damit es saftig bleibt? Das erfahren Sie in diesem Kurs. Dazu gibt es leckere Beilagen.

**X305094G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 06.10.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Altes Kräuterwissen: "Beerenlese"

Jetzt ist es an der Zeit die wilden Beeren zu ernten: Eberesche, Hagebutte, Holunder und Schneeball. Wir werden daraus ein Mus für Brotbelag oder Beilage zu vielen Speisen bereiten. Diesem Mus wird nachgesagt, dass es die Verdauung und Abwehrkräfte stärkt und den Organismus auf den Winter vorbereitet. Außerdem stellen wir einen "Winterwein" her und lesen ein Holundermärchen.

**X305080G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 07.10.2023, 10:00 - 15:30 Uhr  
1 Tag 7 UStd.  
28,70 € + 5,00 € Lebensmittelumlage  
Solveig Pockrandt, Dozentin



## Herbstzeit ist Pilzzeit Feine Pilzgerichte für jeden Geschmack

In diesem Kurs lernen Sie leckere Pilzgerichte aus verschiedenen Pilzen zuzubereiten. Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich Pilze schmecken können. Außerdem erhalten Sie wichtige Infos und interessante Tipps vom Profikoch.

**X305109G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 12.10.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Marcel Otte, Dozent

## Herbstliche Gourmetküche

In diesem Kurs kochen Sie aus Gemüse, Früchten, Obst, duftenden Kräutern und essbaren Blumen ein exquisites Mehr-Gänge-Menü. Die garantiert herausragenden Geschmackserlebnisse werden auch den anspruchsvollen Feinschmecker von den Vorzügen der vegetarisch-vollwertigen Küche überzeugen.

**X305121G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 14.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luica Braun, Dozentin

## Spanischer Abend

In diesem Kochkurs lernen Sie, Paella, Tapas und viele andere Spezialitäten aus frischen mediterranen Zutaten zuzubereiten.

**X305095G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 16.10.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Vegan Fingerfood

Die besten Fingerfood-Rezepte für jede Party, für „Schnellmal-Zwischendurch“ oder den gemütlichen Abend.  
Lecker, einfach und schnell zubereitet.

**X305103G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 20.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Andreas Gröppler, Dozent

## Herbstliches Ayurvedamenü

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Lebens- und Ernährungsempfehlungen machen wir uns ans Werk. Wir schnippeln und dünsten, kochen und naschen, erfreuen uns an Farben und Aromen und genießen eine bunte Auswahl an vegetarischen Gerichten, die unsere Sinne und alle sechs Geschmacksrichtungen befriedigen.

**X305122G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 28.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luica Braun, Dozentin

## Sprossen & Mikrogrün - Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten

Microgreens (auch Mikrogrün, Grünkraut oder Blattgrün genannt) sind junge, essbare Keimpflanzen, die sich ganz bequem Zuhause in nur wenigen Tagen anbauen und ernten lassen. Sie sind vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen und warten mit einer Vielzahl an interessanten Geschmacksrichtungen auf. In diesem Kurs lernen Sie einige Anbau- und Anwendungsmöglichkeiten kennen und können verschiedene Mikrogreens und ihre Geschmacksrichtungen probieren.

**X305128G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 03.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
16,40 € + Lebensmittelumlage  
Gundel Berghoff und Silvia Sommer, Dozenten

## Frühstück à la Ayurveda

Sie sind die ewigen Brötchen, Toast oder Müsli leid? Dann versuchen doch mal die ayurvedische Variante, die typgerecht viele Rezepte von süß bis herzhaft bietet. Lassen Sie sich überraschen, was jenseits von Wurst, Käse und Marmelade alles möglich ist und Ihnen Energie und Power für den Tag gibt.

**X305123G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 04.11.2023, 10:00 - 13:45 Uhr  
1 Tag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luica Braun, Dozentin

## Kulinarisch durch Österreichs Alpen

Lecker, deftig, regional und einfach "gsmackig". Herr Wimmer führt Sie in diesem Kochkurs in die Küche Österreichs ein und zaubert mit Ihnen ein kulinarisches Erlebnis. Freuen Sie sich auf einen Einblick in die alpine Küche, die Sie für einige Stunden in den Urlaubsmodus bringt. „Pfiat enk und bis spat!“

**X305092G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 09.11.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Partyfood

Lernen Sie Fingerfood, leckere Dips, herzhaftes Gebäck und köstliche Getränke zuzubereiten. Das geht einfach, hat wenig Kalorien und die Gäste sind begeistert... die Party kann steigen.

**X305084G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 11.11.2023, 14:00 - 17:45 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin

## Darm gesund - Mensch gesund: Tipps und Tricks für eine darmfreundliche Ernährung.

In diesem Kurs kochen Sie nicht nur leckere darmgesunde Mahlzeiten, Sie erfahren auch vieles über die Vorteile einer gesunden Darmflora, wie bspw. die vorbeugende Wirkung gegen Depressionen und Verstimmtheit, die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und mehr Erfolg bei der Gewichtsreduktion.

**X305134G**  
Gifhorn, KVHS  
Mo., 13.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Charlotte Stegen, Dozentin

## Soulfood - Iss dich glücklich

In diesem Kurs erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln bzw. Gerichten Sie Ihre Psyche positiv beeinflussen können und von welchen Sie lieber die Finger lassen sollten. Fast alle Zutaten stammen aus dem biologischen Anbau. Die Gerichte sind eifrei, laktosefrei, weizenfrei, cholesterinfrei, vollwertig und für Diabetiker/innen geeignet.

**X305085G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 18.11.2023, 14:00 - 17:45 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin



## Rindsrouladen und Gulasch - wie von Mama

Butterzarte Rouladen mit einer aromatischen Sauce und zartes Gulasch sind die Helden in diesem Kurs. Mit professioneller Anleitung gelingen diese traditionellen Gerichte auch ganz leicht. Aber auch die passenden Zutaten wie Rotkohl, Rosenkohl und selbstgemachte Klöße und gute Kroketten dürfen dabei nicht fehlen.

**X305111G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 23.11.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Marcel Otte, Dozent

## Weihnachtsbäckerei - mit Dinkelmehl

Weihnachtsgebäck selbst gemacht mit Bäckermeister Ulrich Hemp! Christ-, Mohn-, Quarkstollen, Honigkuchen, Lebkuchen und Plätzchen sind in diesem Kurs die Favoriten. Ganz nebenbei erfahren Sie außerdem viel Wissenswertes zur Warenkunde und Verarbeitung und erhalten so manchen Profi-Tipp.

**X305107G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 25.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
32,80 € + Lebensmittelumlage  
Ulrich Hemp, Dozent

## Candlelight Dinner

Genießen Sie den Winter in stimmungsvollem Ambiente und in geselliger Runde mit einem köstlichen Candlelight-Dinner. An diesem Abend bereiten Sie ein raffiniertes, leichtes und vollwertiges Menü zu, das Sie anschließend mit einer alkoholfreien eigens zubereiteten Bowle in geselliger Runde genießen.

**X305124G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 25.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luica Braun, Dozentin

## Bayrisch Kochen Unschlagbare Klassiker mit köstlichen Soßen

An diesem Abend kochen Sie bayrische Traditionsrezepte, von der typischen Suppe über Krustenbraten, Tafelspitz, Rahmgulasch, Semmelknödel und Spätzle, begleitet mit den dazugehörigen Soßen. Als krönenden Abschluss gibt es ein typisches Dessert.

**X305096G**  
Gifhorn, KVHS  
Di., 28.11.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Traditionelles Weihnachtsmenü: Heute gibt es Gänsebraten

Wie ein traditioneller Gänsebraten richtig zubereitet wird, damit er knusprig duftend aus dem Ofen kommt, das erfahren Sie an diesem Abend. Dazu gibt es köstliche Zutaten und einen ganz besonderen Nachtsch.

**X305112G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 30.11.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Marcel Otte, Dozent

## Dim Sum

Dim Sum sind gedämpfte oder frittierte Teigsäckchen, die mit unterschiedlichsten Füllungen meist in einem Bastkörbchen serviert werden. Die Zutaten ist sehr variationsreich, so können es Fleisch- oder Meerestiere sein, aber auch Gemüse, Eier oder Süßwaren. Lernen Sie an diesem Abend die Zubereitung dieser kleinen Köstlichkeiten kennen.

**X305130G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 01.12.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Ruifang Feng, Dozentin

## Köstlichkeiten zum Verschenken

Ob für den Adventskalender, für Weihnachten oder zum Geburtstag, hier bereiten Sie zahlreiche verschenkbare Köstlichkeiten zum Essen und Trinken zu. Die Palette reicht dabei von Marmelade, Kuchen im Glas, Kekse, Pralinen, Schokonaschereien bis hin zu Antipasti und Gewürz-Öl.

**X305086G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 02.12.2023, 14:00 - 17:45 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin

## Das vegane Weihnachtsmenü

Wie wäre es in diesem Jahr mit einem Weihnachtsessen ganz ohne tierische Zutaten?! Überraschen Sie Ihre Liebsten mit den vielfältigen Möglichkeiten der veganen Küche. Herzhaft, lecker, gesund und festlich.

**X305104G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 15.12.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Andreas Gröppler, Dozent

## Hygge - Skandinavische Köstlichkeiten

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise mit typischen skandinavischen Speisen, die uns zudem auch noch mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Gemeinsam wollen wir an diesem Abend in unseren Lieblingsklamotten und völlig entspannt dem Alltag ent-rinnen.

**X305125G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 16.12.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luica Braun, Dozentin

**X305117G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 08.12.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rashmi Patil-Madhabhavi, Dozentin

## Flammlachs Tradition am Lagerfeuer

An diesem Abend garen Sie den Fisch wie im alten Finnland auf einem Brett direkt an der Flamme des Feuers. So wird er saftig und zart und hat ein angenehmes Raucharoma. Serviert wird er mit einem selbstgebackenem Sauerteigbrot aus dem Dutch-Oven und einer Honig-Senf-Soße.

**X305110G**  
Gifhorn, KVHS  
Do., 02.11.2023, 17:00 - 20:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Marcel Otte, Dozent

## Sommernachtsdinner

Genießen Sie den Sommer in stimmungsvollem Ambiente und in geselliger Runde mit einem köstlichen Sommernachtsdinner. Es wird ein raffiniertes, leichtes, vollwertiges Menü zubereitet, das anschließend mit einer alkoholfreien eigens zubereiteten Bowle genossen wird.

**X305119G**  
Gifhorn, KVHS  
Sa., 26.08.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Luica Braun, Dozentin



## Kreiskunstschule - Kurse für Kinder

### Kreative Frühförderung Ab 4 Jahren



In der kreativen Frühförderung werden den Kleinsten spielerisch Grundlagen im Malen, Farbmischen, dem Umgang mit Schere und Klebstoff, Collagieren und Zeichnen vermittelt.

**X207039G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Do., 31.08.2023, 16:15 - 17:45 Uhr  
4 x donnerstags 2 UStd.  
32,00 € + 5,00 € Material  
Dagmar Pflug, Dozentin

**X207040G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Do., 09.11.2023, 16:15 - 17:45 Uhr  
4 x donnerstags 2 UStd.  
32,00 € + 5,00 € Material  
Dagmar Pflug, Dozentin

## Kreiskunstschule - ab 6 Jahren

### Malen, Zeichnen, Comic & Co. Ab 6 Jahren



Der Kurs umfasst vier Termine zum Thema Zeichnen und fünf für die Malerei mit Acrylfarben.

**X207021G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Di., 19.09.2023, 15:30 - 17:00 Uhr  
9 x dienstags 2 UStd.  
72,00 € + 9,00 € Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky, Dozenten

### Töpferwerkstatt für Kinder Ab 6 Jahren



In diesem Kurs lernt ihr die nötigen Techniken und bekommt Anleitung, um eure eigenen Ideen gut in Form bringen zu können.

**X208026G**  
Gifhorn, KVHS  
Fr., 22.09.2023, 15:30 - 17:00 Uhr  
7 x freitags 2 UStd.  
56,00 € + 10,00 € Material  
Siegfried Blonsky, Dozent

### Kunst für Jugendliche Ab 11 Jahren



In diesem Kurs geht es um experimentelle und traditionelle Techniken. Im Mittelpunkt stehen die Acryl- und die Aquarellmalerei.

**X207033G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Mo., 18.09.2023, 16:30 - 18:00 Uhr  
9 x montags 2 UStd.  
72,00 € + 9,00 € Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky

### Zeichnen für Jugendliche Ab 12 Jahren



Beim Zeichnen spielt die Linie eine große Rolle - wir verwenden Bleistift, Kohle, Pastellkreide

**X207041G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
So., 08.10.2023, 11:00 - 14:00 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
19,00 € + 9,00 € Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky

## Kreiskunstschule - Wochenendworkshops

### Mosaik Workshop - Kunst aus Scherben

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene



Bei diesem Workshop besteht die Möglichkeit, größere und kleine Mosaik (für drinnen oder draußen) aus Fliesen- und Geschirrstücken zu gestalten.

**X208023G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Sa., 09.12.2023, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Tag 5 UStd.  
27,00 € inkl. Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky

### Wieso - Weshalb - Warum: "Im Land der Saurier" Ab 6 Jahren



Dieser Workshop unternimmt eine Zeitreise in das "Land der Saurier". Hier kann mit Bernstein experimentiert werden. Anschließend wird der Bernstein bearbeitet und darf natürlich als Erinnerungsstück mit nach Hause genommen werden.

**X200005G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Sa., 02.12.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
17,60 € inkl. Material  
Susanne Münch, Dozentin

### Aquarellmalerei Ab 8 Jahren



Aquarellfarben ähneln in mancher Hinsicht Tuscharben. Die Farben sind jedoch schöner, edler und leuchtender. Werden sie zart übereinandergelegt, scheinen untere Schichten durch.

**X207031G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Sa., 04.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
18,50 € inkl. Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky, Dozenten

### Menschen zeichnen und malen Ab 10 Jahren



Wir skizzieren und zeichnen Figuren in Ruhe und in Bewegung und versuchen uns in Portrait und Selbstportrait. Als Werkzeuge stehen Bleistift, Feder, Kohle, Pinsel, Tusche & Co. zur Verfügung.

**X207036G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Fr., 29.09.2023, 16:00 - 19:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
19,00 € inkl. Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky, Dozenten

### Bau mit Holz! Ab 6 Jahren



Mit Säge, Hammer und Akkubohrer können hier allerlei Dinge aus Holz gebaut werden.

**X210009G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
So., 03.12.2023, 11:00 - 14:00 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
21,00 € inkl. Material  
Wolfgang Brodsky und Heidrun Schmidt, Dozenten

### Gestalten mit Speckstein Ab 8 Jahren



Speckstein ist ein weicher Stein, der sich mittels Feile und Schleifpapier vergleichsweise leicht bearbeiten lässt. In diesem Workshop können kleinere Skulpturen und Schmuckstücke gestaltet werden.

**X208024G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
So., 12.11.2023, 11:00 - 14:00 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
19,00 € inkl. Material  
Wolfgang Brodsky und Heidrun Schmidt, Dozenten



## Kreiskunstschule - Ferienworkshops

### Mosaik - Bilder aus Bruchstücken

Ab 6 Jahren



Wir gestalten farbige Mosaik aus Bruchstücken von Fliesen, Spiegeln, Glas und Geschirr.

**X208022G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Mo., 16.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
1 Vormittag 5 UStd.  
21,50 € inkl. Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky

### Zeichnen und Malen mit Stift, Kohle und Kreide

Ab 6 Jahren



Bleistift, Kohle und Pastell - beim Zeichnen spielen die ausdrucksstarke Linien und die zarten Übergänge eine große Rolle.

**X207035G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Di., 17.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
1 Vormittag 5 UStd.  
21,50 € inkl. Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky

### Bau mit Holz!

Ab 6 Jahren



Mit Säge, Hammer und Akkubohrer können hier allerlei Dinge aus Holz gebaut werden.

**X210008G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Mi., 18.10.2023, 09:00 - 12:15 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
19,20 € inkl. Material  
Wolfgang Brodsky und Heidrun Schmidt,  
Dozenten

### Vulkane, Saurier & Co.

Ab 6 Jahren



Wir starten eine Fantasiereise in die "Kreidezeit". Die Nachwuchs-Forscher können hier altersgerechte Experimente durchführen und einen Vulkan zum Ausbruch bringen.

**X200006G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Do., 19.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
1 Vormittag 5 UStd.  
22,00 € inkl. Material  
Susanne Münch, Dozentin

## Herbstakademie

### Herbstakademie im Künstlerhaus Meinersen

In den Herbstferien bietet das Künstlerhaus Meinersen mit der Herbstakademie eine Atelierwoche für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Die Herbstakademie ist als Bildungsurlaub zugelassen.

**X207001X**  
Meinersen, Künstlerhaus, Hauptstr. 2  
Mo., 16.10. bis Fr., 20.10.2023, 10:00 -  
18:00 Uhr  
5 Tage, insgesamt 40 UStd.  
250,00 € inkl. Basismaterial  
Jochen Weise und Team

### Zeichnen, Grafik, Malerei

#### Skizzieren und Zeichnen - Technik und individueller Ausdruck

In diesem Kurs setzen wir uns mit traditionellen und experimentellen Techniken des Skizzierens und Zeichnens auseinander.

**X207030G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Di., 19.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr  
8 x dienstags 2 UStd.  
64,00 € + 8,00 € Material  
Wolfgang Brodsky und Heidrun Schmidt

#### Atelier am Abend

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Das Atelier am Abend ist ein Treffpunkt für alle, die an ihren persönlichen künstlerischen Möglichkeiten arbeiten wollen und dabei Unterstützung und Anregung suchen. Der Fokus liegt auf den Techniken der Aquarell- und der Acrylmalerei.

**X207034G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Mo., 18.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
7 x montags 2 UStd.  
56,00 € + 10,00 € Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky,  
Dozenten

#### Urban Sketching

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Beim Urban Sketching geht es neben dem reportageartigen Zeichnen und Skizzieren von Dingen und Situationen auch um den Austausch. Im Fokus steht das Umsetzen von Moment-Eindrücken und Situationen.

**X207037G**  
Treffpunkt: Gifhorn, Marktplatz -  
Ratp2hauseingang  
Sa., 30.09.2023, 11:00 - 14:00 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
16,00 €  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky,  
Dozenten

Wochenend-Workshop

#### Aquarell kompakt

ab 16 Jahren

Der Workshop gibt kompakt die Möglichkeit des Erkundens, Vertiefens und Entdeckens der Aquarellmalerei.

**X207032G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Sa., 25.11.2023, 11:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 6 UStd.  
24,00 € + 3,00 € Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky

#### Grundlagen des Zeichnens

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die Grundlagen des Zeichnens erlernen möchten. Es werden verschiedene Themen behandelt, darunter das Messen und Erkennen von Proportionen, Schraffurtechniken sowie Licht und Schatten.

**X207043G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Fr., 03.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 x freitags 2 UStd.  
48,00 € + Material  
Silvia Roskam, Dozentin

**X207044G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Mo., 06.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
6 x montags 3 UStd.  
72,00 € + Material  
Silvia Roskam, Dozentin

Wochenendworkshop

#### Farbe und Linie - Zeichnen und Malen mit Aquarell

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Anhand von Naturstudien (Landschaften, Blumen, Stilleben, Portrait) wollen wir die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei kennen lernen. Ob lasierend oder Nass-in-Nass bieten die verschiedenen Techniken eine Fülle an Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung.

**X207025G**  
Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Sa., 18.11.2023, 10:00 - 16:30 Uhr  
So., 19.11.2023, 10:00 - 16:30 Uhr  
2 Tage, insgesamt 14 UStd.  
56,00 €  
Alex Vasilev, Dozent



Tagesworkshop

## Aktzeichnen kompakt Für Erwachsene

Aktzeichnen nach dem Modell ist eines der wichtigsten Elemente der künstlerischen Ausbildung - und bringt einen rasanten Fortschritt beim Zeichnenlernen mit sich!

**X207038G**

Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Sa., 07.10.2023, 14:00 - 18:00 Uhr  
1 Nachmittag 5 UStd.  
40,00 € inkl. Modellgeld  
Charlotte Dreschke, Dozentin

## Freie Acrylmalerei

In diesem Kurs werden Sie lernen, wie Sie sich spontan mit Farbe ausdrücken und schnell zu einem fertigen Ergebnis kommen können - mit Acrylfarbe.

**X207029G**

Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Do., 14.09.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
8 x donnerstags 3 UStd.  
96,00 €  
Lillien Grupe, Dozentin

## Aquarellmalerei und Mischtechniken

In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur die klassische Nass-in-Nass-Lasurtechnik, sondern auch moderne Mischtechniken, wie zum Beispiel die Kombination von Aquarell mit Kreide oder Tusche.

**X207028G**

Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Do., 14.09.2023, 16:30 - 18:45 Uhr  
8 x donnerstags 3 UStd.  
96,00 €  
Lillien Grupe, Dozentin

## Atelier: Zeichnen und Drucken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Zeichnen haben und ihr Talent durch verschiedene Drucktechniken weiterentwickeln möchten.

**X207026G**

Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Do., 14.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
5 x donnerstags 4 UStd.  
80,00 € + 5,00 € Material nach Verbrauch  
Bianca Höltje, Dozentin

**X207027G**

Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Do., 02.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
5 x donnerstags 4 UStd.  
80,00 € + Material  
Bianca Höltje, Dozentin

## Kreatives Gestalten

### Töpferwerkstatt

In diesem Kurs können Sie selbst entworfene Keramik für Ihren Balkon oder Garten in verschiedenen Aufbautechniken gestalten. Es werden ganz unterschiedliche Plastiken entstehen: Stelen, Brunnen, Schneckengehäuse, Gefäße oder Kugeln. Die Arbeiten können glasiert und anschließend gebrannt werden.

**X208017G**

Gifhorn, KVHS  
Do., 09.11.2023, 09:00 - 11:30 Uhr  
5 x donnerstags 3 UStd.  
60,00 €  
Kerstin Pöhland, Dozentin

### Mosaik Workshop - Kunst aus Scherben

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Bei diesem Workshop besteht die Möglichkeit, größere und kleine Mosaik (für drinnen oder draußen) aus Fliesen- und Geschirrstücken zu gestalten.

**X208023G**

Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11  
Sa., 09.12.2023, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Tag 5 UStd.  
27,00 € inkl. Material  
Heidrun Schmidt und Wolfgang Brodsky,  
Dozenten

### Schmuckgießen mit Epoxidharz

Wir werden Schneidebretter oder Serviertabletts mit Kunstharz dekorativ bearbeiten und verschönern. Kunstharz ist ein Material, das mittels Zweikomponenten-System funktioniert. Das Einfärben des Harzes sorgt für einen zusätzlichen Wow-Effekt.

**X210007G**

Gifhorn, KVHS  
Do., 12.10.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Fr., 13.10.2023, 17:00 - 19:15 Uhr  
2 Tage, insgesamt 7 UStd.  
28,00 €  
+ 15,00 € Material  
Piroska Csépe-Kirchhoff, Dozentin

## Nähen, Handarbeiten

### Zeitgemäßes Nähen mit individuellen Ideen

Je nach persönlichen Voraussetzungen lernen Sie fachgerechtes Arbeiten und den optimalen Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Sie erarbeiten verschiedene, maßgerechte Kleidungsstücke Ihrer Wahl, führen Änderungen durch oder beginnen als Anfänger/in mit dem Erlernen von Grundkenntnissen.

**X209015G**

Gifhorn, KVHS  
Mo., 04.09.2023, 08:30 - 11:30 Uhr  
5 x montags 4 UStd.  
76,00 €  
Elke Henkel, Dozentin

**X209016G**

Gifhorn, KVHS  
Mo., 04.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
5 x montags 4 UStd.  
76,00 €  
Elke Henkel, Dozentin

**X209017G**

Gifhorn, KVHS  
Mi., 06.09.2023, 08:30 - 11:30 Uhr  
5 x mittwochs 4 UStd.  
76,00 €  
Elke Henkel, Dozentin

**X209018G**

Gifhorn, KVHS  
Mi., 06.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
5 x mittwochs 4 UStd.  
76,00 €  
Elke Henkel, Dozentin

**X209019G**

Gifhorn, KVHS  
Mi., 11.10.2023, 08:30 - 11:30 Uhr  
5 x mittwochs 4 UStd.  
76,00 €  
Elke Henkel, Dozentin

**X209020G**

Gifhorn, KVHS  
Mi., 11.10.2023, 08:30 - 11:30 Uhr  
5 x mittwochs 4 UStd.  
76,00 €  
Elke Henkel, Dozentin

### Patchwork: „Seminole“

Die Ursprünge des Seminole Patchworks gehen auf die Jahre um 1900 zurück, als die Indianerinnen in den Everglades von Florida diese Technik entwickelten. Die Basistechnik besteht darin, Stoffstreifen aneinander zu nähen, sie wieder zu zerschneiden und neu in unterschiedlichen Positionen zusammenzunähen.

**X209021G**

Gifhorn, KVHS  
Fr., 21.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
Fr., 28.04.2023, 15:30 - 21:30 Uhr  
Sa., 29.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr  
3 Tage, insgesamt 20 UStd.  
76,00 €  
Ursula Hotopp, Dozentin



## Patchwork: „Feine Streifen“

Sie lernen die Technik anhand von kleinen und größeren Stoffstücken kennen, die einzeln oder wieder gemeinsam verwendet werden. Wir benötigen dazu Uni- oder „falschen“ Uni-Stoff, klein gemusterte Batiks, Farbverlaufsstoff. Bei Fragen zum Kurs rufen Sie gern die Dozentin an (05371 50570)

**X209022G**

Gifhorn, KVHS

Fr., 21.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Fr., 28.04.2023, 15:30 - 21:30 Uhr

Sa., 29.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr

3 Tage, insgesamt 20 UStd.

76,00 €

Ursula Hotopp, Dozentin

## Patchwork: „Weihnachtliche Geschenke, Ufo u. a.“

Wie so oft fehlt es an Kleinigkeiten, die man Weihnachten verschenken könnte. Wie wäre es mit einem kleinen Sternenquilt, einer Tischdecke, Servietten, Tischläufer und, und, und... Bei Fragen zum Kurs rufen Sie gern die Dozentin an (05371 50570)

**X209023G**

Gifhorn, KVHS

Fr., 21.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Fr., 28.04.2023, 15:30 - 21:30 Uhr

Sa., 29.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr

3 Tage, insgesamt 20 UStd.

76,00 €

Ursula Hotopp, Dozentin

## Fotografie

### Arbeitsgemeinschaft Fotografie

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu Silke Schnau auf (Tel.: 0163 1444169 oder E-Mail: kontakt@textildesign-silke-schnau.de).

**X211009G**

Gifhorn, KVHS

Di., 22.08.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

4 Abende, insgesamt 16 UStd.

entgeltfrei

Silke Schnau, Dozentin

### die PHOTO WERKsTATT - eine Arbeitsgemeinschaft der Kreisvolkshochschule

Nachfragen bitte an Wolfgang Schwenke (05376 1288 oder w.schwenke@web.de). www.photowerkstatt-gifhorn.de

**X211008G**

Gifhorn, KVHS

Mo., 11.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Abende, insgesamt 24 UStd.

entgeltfrei

Wolfgang Schwenke, Dozent

## Die Fotografie als Hobby - Einführungskurs

Sie wollen mehr als nur "drauflosknipsen"? Dann starten Sie mit mir gemeinsam durch und tauchen ein in die Welt der Fotografie. Sie lernen in diesem Workshop u.a. Ihre Kamera besser kennen und welche Einstellungen Sie für die verschiedenen Motive anwenden müssen.

**X211010G**

Gifhorn, KVHS

Fr., 08.09.2023, 16:30 - 19:45 Uhr

3 Tage, insgesamt 18 UStd.

72,00 €

Thomas Siber Tischer, Dozent

## Portrait-Fotografie

In diesem Kurs wollen wir lernen, wie das "perfekte" Portrait entsteht. Mit einem kleinen Anteil an Theorie über die Geschichte der Portraitfotografie geht es im Anschluss an die Umsetzung in der Praxis mit einem Modell (indoor und outdoor).

**X211011G**

Gifhorn, KVHS

Sa., 30.09.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Vormittag 5 UStd.

42,00 €

Thomas Siber Tischer, Dozent

## Fotowalk am Schlosssee Gifhorn Perspektive, Panorama, Polfilter

Einige haben eine Fotokugel - oder wollen sich eine zulegen. Wir experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten, wirkungsvoll mit der Fotokugel zu fotografieren. Kameraausrüstung wird vorausgesetzt.

**X211006I**

Treffpunkt: Parkplatz Schloss Gifhorn

Sa., 02.09.2023, 12:00 - 16:00 Uhr

1 Tag 5 UStd.

20,00 €

Bernd Wewior, Dozent

## Literatur

### Literaturwerkstatt der KVHS Gifhorn

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen und melden sich bitte bei Cornelia Cieslar, Telefon: 05831 992790. www.literaturwerkstatt-gifhorn.de

**X201006G**

Gifhorn, KVHS

Mi., 13.09.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

3 Abende, insgesamt 9 UStd.

entgeltfrei

Cornelia Cieslar, Dozentin

## Studienfahrten

### Studienreise: VAR & Oman

Die pulsierenden Vereinigten Emirate (VAR) mit den Städten Dubai und Abu Dhabi sowie der Oman sind das Ziel einer Reise der Kontraste.

Weitere Informationen erteilt Reiseleiter Norbert Uhde unter Telefon (05371) 7502702.

Inkludierte Leistungen:

- Flug ab/an Hannover mit Turkish Airlines
- Halbpension
- Rundreise im klimatisierten Reisebus

**X101004F**

Hannover, Flughafen

Do., 09.11.2023 bis

So., 19.11.2023,

2990,00 € im DZ

3589,00 € im EZ

Norbert Uhde, Dozent

📌 **Gesonderte Stornobedingungen des Reiseveranstalters beachten!**

### Steigenberger Grandhotel Petersberg

Hotel-Ikone & alte Bundeshauptstadt  
Bonn

Begleiten Sie uns auf eine Zeitreise in die Geschichte der Bundesrepublik. Erleben Sie einen Aufenthalt im historischen Steigenberger Grandhotel auf dem Petersberg, ehemaliges Gästehaus der Bundesrepublik, am Fuße des Siebengebirges. Entdecken Sie Bonn, besuchen Sie das UN Campus und erfahren Sie mehr über die Arbeit der UN. Erkunden Sie das Grandhotel bei einer Führung und genießen Sie ein Abendessen im Bistro Charles. Am zweiten Tag erwartet Sie eine Stadtführung in Bonn, inklusive des ehemaligen Kanzleramts und dem Weg der Demokratie. Besichtigen Sie das Haus der Geschichte und erleben Sie eine Weinverkostung im Weingut Domley. Am Abreisetag besuchen Sie das Besucherzentrum "Schauplatz Petersberg" und nehmen an einer Führung teil, bevor Sie die Heimreise antreten.

**X101005F**

Gifhorn, Parkplatz "Carl-Diem-Straße" (Treffen)

Fr., 24.11.2023, ca. 07:00 Uhr Abfahrt bis

So., 26.11.2023, ca. 17:00 Uhr Ankunft

499,00 € im DZ

579,00 € im EZ

Christa Jagla, Dozentin

📌 **Anmeldeschluss: 01.10.2022**



## Politik

### Vormittagskolleg

Das Vormittagskolleg bietet ein Forum, sich über aktuelle oder vergangene, nicht immer ganz alltägliche Themen zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Nach einem Vortrag mit anschließender Diskussion am ersten Termin wird das weitere Semesterprogramm mit Ihnen besprochen.

**X102005G**

**Gifhorn, KVHS**

**Mi., 23.08.2023, 09:00 - 11:15 Uhr**

**8 x mittwochs 3 UStd.**

**72,00 €**

**Klaus Gieseke, Dozent**

**X102006G**

**Gifhorn, KVHS**

**Di., 29.08.2023, 09:00 - 11:30 Uhr**

**8 x dienstags 3 UStd.**

**72,00 €**

**Karin Efing, Dozentin**

## Familie

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vorsorge treffen für den Fall, dass ich nicht mehr entscheiden oder handeln kann, bei Krankheit, Demenz oder Koma. Es ist nicht nur ein Thema für Menschen im Lebensherbst. Jeder kann davon unmittelbar betroffen sein, z. B. nach einem Unfall.

Die Patientenverfügung stellt die Menschen vor weitreichende und wichtige Entscheidungen. Der Referent erläutert nicht nur die Möglichkeiten, sondern auch die Risiken der Patientenverfügung und klärt die Abgrenzung zur gesetzlichen Betreuung.

**X100011G**

**Gifhorn, KVHS**

**Mi., 30.08.2023, 18:00 - 20:15 Uhr**

**1 Abend 0 UStd.**

**9,00 €**

**Thomas Böker, Dozent**

### Risiko Pflege - wenn Eltern teuer werden

Wenn Eltern zum Pflegefall werden, stellen sich viele Fragen, die geklärt werden müssen. Welche Kosten kommen auf die Familie zu? Es ist zu prüfen, unter welchen Bedingungen sich das Sozialamt beteiligt und welche Freibeträge zu berücksichtigen sind.

Muss das Haus der Eltern verkauft werden? Sind die Kinder unterhaltspflichtig oder müssen sie sogar ihr eigenes Vermögen einbringen?

Dieser Abend klärt über rechtliche Ansprüche und Pflichten auf und beantwortet auch individuelle Fragen der Teilnehmer/innen.

**X100013G**

**Gifhorn, KVHS**

**Mi., 28.04.2021, 18:00 - 20:15 Uhr**

**1 Abend 3 UStd.**

**9,00 €**

**Thomas Böker, Dozent**

## Haus, Garten, Umwelt

### Auf die Pilze - Fertig - Los!

Auf einer etwa fünfeinhalbstündigen Sammelexkursion in den nordwestlich von Transvaal gelegenen Staatsforst Malloh wird Ihnen das Wissen vermittelt, um die anstehende "Pilzjagdsaison" erfolgreich zu bestehen. Sie werden überrascht sein, wie viele gute Speisepilze es gibt außer den allseits bekannten Maronenröhrling, Pfifferling und Steinpilz. Wer könnte Sie darüber besser informieren als ein Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V.?

Es ist ein Spaß für die ganze Familie. Kinder können an der Exkursion selbstverständlich gern teilnehmen.

**X104006G**

**Gifhorn, KVHS**

**So., 08.10.2023, 08:45 - 14:00 Uhr**

**1 Tag 8 UStd.**

**24,00 €**

**Detlef Emgenbroich, Dozent**

### Jetzt mache ich mir meinen Strom selbst!

Lohnt sich die Anschaffung einer Solar-Anlage? Was muss ich beachten, wenn ich eine Solaranlage installieren möchte? Wie ist eine Solar-Anlage aufgebaut und welche verschiedenen Typen gibt es? Was kann ich selbst installieren und wofür benötige ich einen Techniker? Diese und viele weitere Fragen werden in dem Kurs besprochen.

**X501081G**

**Gifhorn, KVHS**

**Do., 09.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr,**

**7 x donnerstags, insgesamt 14 UStd.**

**64,40 €**

**Adam Glogowski, Dozent**

## Grundbildung

### LernTreff Gifhorn

Haben Sie manchmal Probleme beim Lesen und Schreiben? Wünschen Sie sich Hilfe bei Briefen? Möchten Sie moderne Technik nutzen? Kennen Sie jemanden, der diese Unterstützung gebrauchen könnte? Melden Sie sich gerne an! Wir können Ihnen helfen. In kleiner Gruppe wollen wir gemeinsam lesen, schreiben und Spaß haben. Wir freuen uns auf Sie!

**X700012G**

**Gifhorn, KVHS**

**Do., 01.06. bis 14.12.2023,**

**15:30 - 18:00 Uhr**

**entgeltfrei**

**Dorothee Hartung, Dozentin**

**Lerntreff Wittingen**

**X700013W**

**KVHS Wittingen,**

**Am Zimmerplatz 12**

**Di., 06.06. bis 12.12.2023**

**15:30 - 18:00 Uhr**

**entgeltfrei**

**Birgit Giebel, Dozentin**

**Einstieg jederzeit möglich!**

Beratung und weitere

Informationen:

Joana Sparenborg

Telefon: 05371 9459-634

E-Mail: j.sparenborg@kvhs-gifhorn.de



## Boldecker Land

### Skizzieren und Zeichnen Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir setzen uns mit den traditionellen und experimentellen Methoden des Skizzierens und Zeichnens auseinander. Sie erlernen Zeichentechniken, je nach den individuellen Interessen und Veranlagungen.

**X207003B**

Weyhausen, DRK, Bokensdorfer Str. 3  
Sa., 23.09.2023, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Tage, insgesamt 10 UStd.  
40,00 € + 5,00 € Material  
Yoko Haneda, Dozentin

### Nähkurs

Nähen für alle, je nach Können und eigenen Vorstellungen unter fachlicher Anleitung. Es ist nicht schwer, für sich selbst oder Ihre lieben Kleinen ein neues Lieblingsstück zu zaubern oder Änderungen vorzunehmen

**X209005B**

Weyhausen, Oberschule, Neue Str. 10  
Di., 07.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
5 x dienstags 4 UStd.  
76,00 €  
Kerstin Preuß, Dozentin

**X209006B**

Weyhausen, Oberschule, Neue Str. 10  
Mi., 01.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
5 x mittwochs 4 UStd.  
76,00 €  
Kerstin Preuß, Dozentin

### Spanisch A1

#### Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen, die schon einige Spanischkenntnisse haben. Wortschatz und Grammatik werden erarbeitet, um sich in Alltagssituationen mit einfachen Sätzen verständigen zu können.

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag

**X422003B**

(ab unidad 9/10)  
Weyhausen, DRK, Bokensdorfer Str. 3  
Mi., 06.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
12 x mittwochs 2 UStd.  
88,80 €  
Montserrat Paredes, Dozentin

## Brome

### Karten gestalten leicht gemacht

Handgemachtes hat Stil. Wir werden in diesem Kurs Karten mit verschiedenen Techniken und Materialien gestalten. Ob Line- Art, Handlettering oder stempeln, hier darf einfach mal ausprobiert werden.

**X207003Z**

Brome, Museum Burg Brome, Museums-Café  
Mi., 06.12.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Abend 4 UStd.  
16,00 € + 4,00 € Material  
Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin

### Ölwechsel für Ihren Körper Leinöl & Co.

Welches Öl ist gesund bzw. ungesund oder eignet sich für welche Zubereitungsart? Was sind Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren, ungesättigte Fettsäuren, gesättigte Fettsäuren und Transfette? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet. In dieser Veranstaltung werden zudem gemeinsam kleine Verköstigungen zubereitet.

**X305003Z**

Brome, Museum Burg Brome, Museums-Café  
Sa., 14.10.2023, 11:00 - 14:00 Uhr  
1 Tag 4 UStd.  
16,40 € + Lebensmittelumlage  
Gundel Berghoff, Dozentin

### Online-Kurs: Spanisch B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Niveaustufe bis unidad 3. Die bereits erworbenen Kenntnisse werden vertieft und erweitert.

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag

**X422002Z**

(ab unidad 4)  
Online-Seminar  
Di., 29.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 x dienstags 2 UStd.  
88,80 €

Hendrik Nitz, Dozent

Für die Teilnahme am Online-Unterricht benötigen Sie einen Laptop mit Kamera und Mikrofon oder ein Tablet sowie eine stabile Internetverbindung.

## Meine

### Yoga

Yoga ist ein traditionelles Übungssystem aus Indien, das gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht. Im Zentrum stehen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, die in jedem Alter durchgeführt werden können.

**X301010P**

Hatha Yoga  
Meine, Bauhof, Zellbergstr. 23  
Mo., 04.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
5 x montags 2 UStd.  
46,00 €  
Olesja Krus, Dozentin

**X301008P**

Hatha Yoga  
Meine, Bauhof, Zellbergstr. 23  
Di., 07.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 x dienstags 2 UStd.  
55,20 €  
Nadine Becker, Dozentin

**X301011P**

Hatha Yoga  
Meine, Bauhof, Zellbergstr. 23  
Mo., 13.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 x montags 2 UStd.  
55,20 €  
Olesja Krus, Dozentin

### Meditation und Phantasie Reisen

Entspannung und Erholung kommen bei Ihnen oft zu kurz?

Mit Meditationseinheiten können wir lernen, für kurze Momente in unsere innere Mitte zu kommen und Ruhe zu spüren.

**X301009P**

Meine, Bauhof, Zellbergstr. 23  
Sa., 11.11.2023, 15:00 - 17:30 Uhr  
1 Nachmittag 3 UStd.  
13,80 €  
Nadine Becker, Dozentin

### Rückentraining

Gezielte und regelmäßige Wirbelsäulengymnastik ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Lernen Sie mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen Ihr Rückgrat wieder ins Lot zu bringen und sich im Alltag rückengerecht zu verhalten.

**X302016P**

Meine, Grundschule "Am Zellberg", Schulstr. 8  
Do., 07.09. - 07.12.2023, 18:00 - 19:00 Uhr  
9 x donnerstags 1 ZStd.  
Kein Unterricht am 05.10., 12.10. und 02.11.2023.  
54,90 €  
Birgit Krämer, Dozentin

## Isenbüttel

## Skizzieren und Zeichnen

Wir setzen uns mit den traditionellen und experimentellen Methoden des Skizzierens und Zeichnens auseinander. Sie erlernen Zeichentechniken, je nach den individuellen Interessen und Veranlagungen.

X207001I

Isenbüttel, Jugendtreff, Schulstraße 31  
Sa., 11.11.2023, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Tage, insgesamt 10 UStd.  
40,00 € + 5,00 € Material  
Yoko Haneda, Dozentin

## Karten gestalten leicht gemacht

Handgemachtes hat Stil: Selbst gestaltete Geburtstags- oder Weihnachtskarten, Wünsche und Sprüche werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus. Wir werden in diesem Kurs Karten mit verschiedenen Techniken und Materialien gestalten. Ob Line- Art, Handlettering oder stempeln, hier darf einfach mal ausprobiert werden.

X207002I

Isenbüttel, Jugendtreff, Schulstraße 31  
Sa., 02.12.2023, 13:30 - 16:30 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
16,00 € + 4,00 € Material  
Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin

Zentangle® -  
Zeichne den Stress weg

Wer glaubt, kein Talent zum Zeichnen zu haben, wird spätestens bei diesem Kurs seine Meinung ändern. Denn mit dem sogenannten Zentangle® können selbst Anfänger/innen, ohne viel Mühe, unglaublich schöne Bilder gestalten.

X200001I

Isenbüttel, Jugendtreff, Schulstraße 31  
Sa., 02.12.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Abend 4 UStd.  
16,00 € + 3,00 € Material  
Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin

Arbeitsgemeinschaften der  
Textilwerkstatt

je 19:00 – 21:15 Uhr

- Offene Maschenwerkstatt:  
1. Montag im Monat ab 7.8.
- Offene Webstube:  
1. Montag im Monat ab 14.8.
- Offener Spinnkreis  
1. Montag im Monat ab 21.8.
- Mama-Karzinom-Kreativwerkstatt:  
1. Montag im Monat ab 28.8.

Ansprechpartnerin:

Silke Schnau; Telefon: 01631.444169  
silke.schnau@t-online.de

X209010I

Isenbüttel, Textilwerkstatt, Mittelstr. 16

## Fotogruppe Isenbüttel

Die Fotogruppe Isenbüttel setzt vorwiegend Motive aus der Samtgemeinde in Szene - aber eben nicht nur. Wir besprechen eigene (und andere) Bilder und vergleichen sie zu bestimmten Themen. Ausstellungen im Rathaus und Jahreskalender sind feste Kreativ-Projekte, die von allen Mitgliedern aktiv gestaltet werden. Gemeinsame Fototouren werden von Mitgliedern zu bestimmten Punkten und Themen angeboten - wer will, kann daran teilnehmen - und die Ergebnisse dann in der Runde besprochen.

X211009I

Isenbüttel, Jugendtreff Schulstraße 31  
Mo., 31.07.2023, 18:30 Uhr  
6 x montags 3 UStd.  
entgeltfrei  
Bernd Wewior, Dozent

Sonnenaufgang im Großen Moor  
fotografieren

Wer noch nie einen Sonnenaufgang im Moor miterlebt hat, den wird die Stimmung besonders beeindruckend. Wir treffen uns früh genug, um Zeit für eine kurze Einweisung zu haben und die ersten Stellungen zu beziehen. Ein Stativ ist für gute Aufnahmen bitte mitzubringen. Kameraausrüstung wird vorausgesetzt.

Treffpunkt: Neudorf-Platendorf, Wanderrastplatz am Großen Moor, Kreuzung Dorfstraße - Mathildenhof

X211005I

Gifhorn, KVHS  
Sa., 26.08.2023, 06:00 - 09:00 Uhr  
1 Vormittag 4 UStd.  
16,00 €  
Bernd Wewior, Dozent

Fotowalk am Schlossee Gifhorn  
Perspektive, Panorama, Poifilter

Einige haben eine Fotokugel - oder wollen sich eine zulegen. Wir experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten, wirkungsvoll mit der Fotokugel zu fotografieren. Kameraausrüstung wird vorausgesetzt.  
Treffpunkt: Parkplatz am Schloss Gifhorn

X211006I

Gifhorn, KVHS  
Sa., 02.09.2023, 12:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 5 UStd.  
20,00 €  
Bernd Wewior, Dozent

"PHAENO bei Nacht" -  
Nachtfotografie

Das Phaeno hat eine beeindruckende Architektur von Zaha Hadid - die nachts sehr interessant illuminiert wird. Die sich in etwa 5-minütigem Wechsel ändernde Farbwahl gibt laufend neue Bildmöglichkeiten. Diese und auch die am und vor dem Gebäude vorhandenen strukturellen Elemente zu erkennen und für sein Bild zu nutzen, ist das Thema des Fotowalks. Kameraausrüstung wird vorausgesetzt. Treffpunkt: Wolfsburg, Parkplatz in der Tiefgarage (Willy-Brandt-Platz 1)

X211007I

Wolfsburg, Phaeno, Haupteingang  
Sa., 16.09.2023, 20:00 - 22:30 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
12,00 €  
Bernd Wewior, Dozent

Fotokurs „NAH DRAN“ -  
Kleine Objekte groß rausbringen

Fotografie ganz „nah dran“ bedeutet Nahaufnahmen von Objekten aus verschiedenen Blickwinkeln heraus, in geringer Entfernung abzulichten. Gerade das nah Herangehen an Objekte ist mit ein paar Feinheiten gespickt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen (nicht in der Kursgebühr enthalten) ist das Besprechen der Ergebnisse geplant. Kameraausrüstung wird vorausgesetzt.

X211008I

Isenbüttel, La Perla, Hauptstr. 4  
Sa., 21.10.2023, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Tag 5 UStd.  
22,50 €  
Bernd Wewior, Dozent

## Spanisch A1 Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder schon über geringe Vorkenntnisse verfügen. Wortschatz und Grammatik werden erarbeitet, um sich in Alltagssituationen mit einfachen Sätzen verständigen zu können. Daneben erwarten Sie Insider-Tipps und Einblicke in die Besonderheiten der spanischsprachigen Welt.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag  
**X422009I**  
(ab unidad 2/3)  
Isenbüttel, Rathaus, Fraktionsraum,  
Fraktionsraum  
Fr., 01.09.2023, 08:30 - 10:00 Uhr  
13 x freitags 2 UStd.  
96,20 €  
Ana Lourdes Ortiz de Passeyer, Dozentin

## Spanisch B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Niveaustufe A2. Die bereits erworbenen Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag  
**X422007I**  
(ab unidad 1/2)  
Wasbüttel, Alte Schule, Vortragsraum,  
Mittelstr. 1  
Do., 31.08.2023, 08:30 - 10:00 Uhr  
13 x donnerstags 2 UStd.  
96,20 €  
Ana Lourdes Ortiz de Passeyer, Dozentin

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag  
**X422008I**  
(ab unidad 1/2)  
Wasbüttel, Alte Schule, Vortragsraum,  
Mittelstr. 1  
Do., 31.08.2023, 10:15 - 11:45 Uhr  
13 x donnerstags 2 UStd.  
96,20 €  
Ana Lourdes Ortiz de Passeyer, Dozentin

## Anfänger/Wiedereinsteiger- Bauchtanzkurs

Der orientalische Tanz bietet dir ein Ganzkörpertraining, eingebettet in harmonische Bewegungsabläufe, zu orientalischen Rhythmen. Dieser Wohlfühlkurs für Tanzinteressierte jeden Alters trainiert deinen ganzen Körper und bietet gleichzeitig, durch kombinierte Bewegungsabläufe, ein gutes Koordinations- und Gedächtnistraining.

**X205001I**  
Für Frauen  
Wasbüttel, Alte Schule, Vortragsraum,  
Mittelstr. 1  
Mi., 08.11.2023, 17:30 - 18:15 Uhr  
4 x mittwochs 1 UStd.  
18,40 €  
Bettina Köhntopp, Dozentin

## Workshop Orientalischer Bauchtanz

Tauche ein in die faszinierende Welt des orientalischen Bauchtanzes! Dieser 2-tägiger Workshop bietet dir die Möglichkeit, diesen bezaubernden Tanz kennenzulernen und eine kleine, einfache Choreografie zu erlernen.

Lasse dich von der Vielfalt dieses Tanzstils begeistern. Melde dich jetzt an und erlebe zwei bereichernde Tage voller Tanz und Lebensfreude!

**X205003I**  
Für Frauen  
Wasbüttel, Grundschule, Schulstr. 12  
Sa., 23.09. und So, 24.09.2023, 13:30 -  
16:30 Uhr  
2 Tage, insgesamt 8 UStd.  
36,80 €  
Bettina Köhntopp, Dozentin

## Orientalischer Entspannungstanz in Kombination mit Meditationsreisen

Du suchst Entspannung und möchtest gleichzeitig etwas für deinen Körper tun? Dieser Kurs kombiniert weiche fließende Tanzbewegungen im Rhythmus der orientalischen Musik mit einer anschließenden klangunterstützten Meditationsreise, Tanz und Entspannung werden zu gleichen Teilen den Kurs ausmachen.

**X205002I**  
Für Frauen  
Wasbüttel, Grundschule, Schulstr. 12  
Do., 09.11.2023, 17:30 - 18:15 Uhr  
4 x donnerstags 1 UStd.  
18,40 €  
Bettina Köhntopp, Dozentin

## Taiji Qigong Harmonische Bewegungsformen

Taiji und Qigong sind meditativ und konzentriert ausgerichtete Bewegungen aus dem Fernen Osten. Die vielfältigen Bewegungs- und Entspannungsübungen verbessern die Harmonie von Körper, Geist und Seele, stärken die regenerativen Kräfte und mindern die Folgen von Bewegungsmangel und Stress.

**X301006I**  
Wasbüttel, Bürgerbegegnungsstätte,  
Schulstr. 18  
Do., 07.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
6 x donnerstags 2 UStd.  
54,90 €  
Beatrix Polte, Dozentin

**X301007I**  
Wasbüttel, Bürgerbegegnungsstätte,  
Schulstr. 18  
Do., 02.11.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
7 x donnerstags 2 UStd.  
64,40 €  
Beatrix Polte, Dozentin

## Yoga

Yoga ist ein traditionelles Übungssystem aus Indien, das gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht und sich bestens zur Gesundheitsvorsorge eignet. Im Zentrum stehen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, die in jedem Alter durchgeführt werden können.

**X301008I**  
Zertifizierter Präventionskurs  
Hatha-Yoga  
Calberlah, Ev. luth. Christus Kita  
Do., 14.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
10 x donnerstags 2 UStd.  
96,00 €  
Gisela Abraham, Dozentin

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das sanftes Muskeltraining und Stretching mit Elementen aus Gymnastik und Yoga vereint. Damit können Sie den gesamten Körper kräftigen, insbesondere auch die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.

**X302011I**  
Calberlah, Ev. luth. Christus Kita  
Mi., 06.09. - 15.11.2023, 19:15 - 20:15 Uhr  
9 x mittwochs 1 ZStd.  
54,90 €  
Leokadia Bührig, Dozentin

### Mix aus Pilates, Yoga und Faszientraining

Dieser Kurs fördert die Beweglichkeit und Stabilität zugleich. Sie lernen Übungen aus dem Pilates, Yoga und Faszientraining für eine starke Körpermitte kennen. Weg von einzelnen Muskelübungen - hin zur dynamischen, kreativen Ganzkörperbewegung mit Abwechslung und Spaß für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit!

**X301012I**

Für Einsteiger/innen

Wasbüttel, Grundschule, Schulstr. 12  
Do., 07.09. - 11.10.2023, 20:00 - 21:00 Uhr  
6 x donnerstags 1 ZStd.  
36,60 €  
Claudia Kaatz, Dozentin

### Aerobic und Bodystyling

Lernen Sie mit einem Mix aus Aerobic, Bauch-Beine-Po, Rückenübungen sowie Stretching, Ihre körperliche Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu steigern. So bringen Sie sich schnell wieder in Form!

**X302008I**

Calberlah, Realschule, Schulstr. 3  
Do., 07.09. - 21.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr  
3 x donnerstags 1 ZStd.  
18,30 €  
Sabine Konrad, Dozentin

**X302009I**

Calberlah, Realschule, Schulstr. 3  
Do., 02.11. - 07.12.2023, 19:30 - 20:30 Uhr  
6 x donnerstags 1 ZStd.  
36,60 €  
Sabine Konrad, Dozentin

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung ist eine einfache, wirksame, schnell erlernbare und jederzeit anwendbare Entspannungsmethode. Durch bewusstes Anspannen und aktives Loslassen von bestimmten Muskelgruppen lernen Sie einen Entspannungszustand in Stresssituationen herbeizuführen.

**X301010I**

Zertifizierter Präventionskurs  
Isenbüttel, Kindertagesstätte "St. Marien", Gutsstr. 9  
Do., 19.09 - 05.12.2023, 19:15 - 20:15 Uhr  
8 x donnerstags 1 ZStd.  
51,20 €  
Frauke Jungk-Roepke, Dozentin

### Autogenes Training und Fantasiereisen

Autogenes Training ist eine altbewährte Entspannungsmethode. Gelehrt werden die sechs Formeln nach J. H. Schultz aus der Grundstufe mit Übergängen in die Mittelstufe durch formelhafte Vorsatzbildung. Die angeleitete Fantasiereise verstärkt das Empfinden durch bildhafte Vorstellung.

**X301009I**

Isenbüttel, Kindertagesstätte "St. Marien", Gutsstr. 9  
Di., 19.09. - 21.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 x dienstags 1 ZStd.  
36,60 €  
Frauke Jungk-Roepke, Dozentin

### Köstliche Klassiker der indischen Küche

Indisches Essen ist raffiniert, aromatisch und ein Gedicht für die Sinne. Langeweile kommt den Indern nicht auf den Teller! Sie sind die Meister der Vielfalt, der Kreationen und der Gewürze. Die Inder lieben ihr Essen einfach und das schmeckt man auch. An diesem Abend nimmt die Dozentin Sie mit auf eine kulinarische und informative Reise durch ihr Geburtsland Indien und kocht mit Ihnen köstliche Klassiker aus ihrer Heimat.

**X305008I**

Calberlah, Realschule, Lehrküche, Schulstr. 3  
Fr., 06.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Rashmi Patil-Madhabhavi, Dozentin

### Traditionelle chinesische Küche nach Familienrezepten

In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Familienrezepte einer gebürtigen Chinesin und lernen die echte chinesische Küche kennen - ganz ohne Geschmacksverstärker, aber mit viel frischem Gemüse, Fleisch und Fisch. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Chinas Essenskultur und wenn Sie Stäbchen zuhause haben, an diesem Abend können Sie lernen, damit zu essen.

**X305011I**

Calberlah, Realschule, Lehrküche, Schulstr. 3  
Fr., 03.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Huijun Lochte, Dozentin

### Sushi - die besonderen Häppchen

Sushi ist eines der beliebtesten Gerichte in der traditionellen japanischen Küche und für seine Vielfalt und den feinen Geschmack berühmt. Lernen Sie Schritt für Schritt diese Köstlichkeiten mit und ohne Fisch in allen Variationen zuzubereiten.

**X305010I**

Calberlah, Realschule, Lehrküche, Schulstr. 3  
Di., 07.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Sonja Steinkirchinger, Dozentin

Vortrag mit Verköstigung

### Vergessene Schätze - das Wintergemüse

Entdecken Sie Rüben, Wurzeln, Knollen und Kohl wieder neu für Ihre Winterküche. Die vergessenen Gemüsesorten enthalten viele gute Kohlehydrate, Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, aber kein Fett und bilden daher die Basis für eine kalorienbewusste und doch sättigende Küche. In diesem Kurs werden Ihnen neben Tipps und Informationen viele ungewöhnliche Rezepte für jeden Geschmack vorgestellt - von roh bis gedünstet.

**X305013I**

Vortrag mit Verköstigung  
Calberlah, Realschule, Lehrküche, Schulstr. 3  
Sa., 11.11.2023, 13:00 - 16:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.  
16,40 € + Lebensmittelumlage  
Gundel Berghoff, Dozentin

## Meinersen

### Forum für Fotografie

Das „Forum für Fotografie“ möchte Fotointeressierte vom Amateur bis zum Profi ansprechen. Wir treffen uns regelmäßig im Mehrgenerationenhaus Meinersen um in angenehmer, ungezwungener Atmosphäre unsere Erfahrungen und Gedanken auszutauschen. Dabei besprechen wir unsere Werke, Techniken und Bildgestaltung und planen unsere jährlichen Fotoexkursionen und Ausstellungen. Bei allem Ehrgeiz und aller Akribie soll der Spaß an der Sache dabei stets im Vordergrund stehen.

Sie verfügen mindestens über Grundkenntnisse und etwas Erfahrung und möchten uns kennenlernen? Andreas Semler freut sich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Telefon 05373 9306123,

E-Mail: [andreas.semler@t-online.de](mailto:andreas.semler@t-online.de)

### Zentangle® -

#### Zeichne den Stress weg

Wer glaubt, kein Talent zum Zeichnen zu haben, wird spätestens bei diesem Kurs seine Meinung ändern. Denn mit Zentangle®, können selbst Anfänger/innen, ohne viel Mühe, unglaublich schöne Bilder gestalten. Verwendet werden nur drei Grundstriche, die jeder kennt und zeichnen kann. Gemeint sind I, O, S. Das Ergebnis ist immer wieder eine tolle Überraschung. Beim laufenden Kurs bringen wir neue Techniken und Farben auf das Papier.

#### X200003M

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben, Allertal 30, 1 Abend 4 UStd.**

**Di., 19.09.2023, 17:00 - 20:00 Uhr**

**16,00 € + 3,00 € Material**

**Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin**

#### X200004M

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben, Allertal 30, 6 x dienstags 2 UStd.**

**Di., 07.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr**

**48,00 € + 20 € Material**

**Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin**

### Karten gestalten leicht gemacht

Handgemachtes hat Stil: Selbst gestaltete Geburtstags- oder Weihnachtskarten, Wünsche und Sprüche werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus. Wir werden in diesem Kurs Karten mit verschiedenen Techniken und Materialien gestalten. Ob Line- Art, Handlettering oder stempeln, hier darf einfach mal ausprobiert werden.

#### X207003M

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben, Allertal 30, 1 Abend 4 UStd.**

**Mi., 29.11.2023, 17:00 - 20:00 Uhr**

**16,00 € + 4,00 € Material**

**Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin**

### Mit Qigong durch das Jahr

Qigong ist eine traditionsreiche Selbstheilungsmethode aus China. Sie beinhaltet vielfältige Bewegungs- und Entspannungsübungen, mit deren Hilfe Sie Ihre Lebensenergie aktivieren können. Die Bewegungen werden sanft, geschmeidig und langsam ausgeführt und sind für jedes Alter geeignet. Mit Qigong können Sie Stress abbauen, Ihren Körper kräftigen, Ihre Beweglichkeit sowie Ihr Immunsystem fördern und Ihre Verspannungen lösen. Somit bleiben Sie fit für den Berufsalltag.

#### X301016M

**Für Einsteiger/innen**

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben,**

**Allertal 30, 10 x donnerstags 2 UStd.**

**Do., 07.09. - 07.12.2023, 09:30 - 11:00 Uhr**

**Kein Unterricht am 28.09. und 30.11.2023.**

**92,00 €**

**Dr. Felicitas Nicolai-Kujawa, Dozentin**

#### X301015M

**Für Fortgeschrittene**

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben,**

**Allertal 30, 10 x freitags 2 UStd.**

**Fr., 08.09. - 08.12.2023, 09:30 - 11:00 Uhr**

**Kein Unterricht am 29.09. und 01.12.2023.**

**92,00 €**

**Dr. Felicitas Nicolai-Kujawa, Dozentin**

### Qigong "Reset - die kleinen Auszeiten im Alltag"

In diesem Kurs erlernen Sie kompakte, in sich abgeschlossene, weniger bekannte Qigong-Übungen. Die Übungen können im Alltag, mit wenig Zeitaufwand und fast überall praktiziert werden. Diese kleine Auszeit kann dazu beitragen, dass Sie sich entspannen, wieder vitaler fühlen, neue Energie haben und dass Sie über eine bessere Konzentrationsfähigkeit verfügen.

Qigong ist eine wunderbare Methode, um sich zu zentrieren, zu entspannen und eine gute geistige und körperliche Beweglichkeit zu erlangen oder zu bewahren. Selbstmassage von Akkupressurpunkten und eine geführte Meditation runden den Nachmittag ab.

#### X301019M

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben, Allertal 30**

**Sa., 04.11.2023, 13:00 - 16:00 Uhr**

**1 Nachmittag 4 UStd.**

**18,40 €**

**Bärbel Nürnberger, Dozentin**

### Qi-ZenTa

Drei erprobte Methoden, Körper und Geist zu entspannen. Qi Gong, Meditation und (Zen)tangle.

Diese Methoden gleichen sich darin, dass sie aus langsamen, harmonischen und sich wiederholenden Abläufen bestehen. So wirken sie in diesem Kurs vereint positiv auf Körper und Geist und sind eine ideale Kombination, um in die Balance zu kommen. Erleben Sie eine intensive, erholsame und zugleich kreative Auszeit. Denn jeder kann beim Qi -ZenTa Entschleunigung erfahren und seine Kreativität entdecken.

#### X301017M

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben,**

**Allertal 30, 1 Nachmittag 5 UStd.**

**Sa., 23.09.2023, 15:00 - 19:00 Uhr**

**43,75 € + 3,00 € Material**

**Dr. Felicitas Nicolai-Kujawa und Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozenten**

#### X301018M

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben,**

**Allertal 30, 1 Tag 5 UStd.**

**So., 12.11.2023, 10:00 - 14:00 Uhr**

**43,75 € + 3,00 € Material**

**Dr. Felicitas Nicolai-Kujawa und Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozenten**

### "Me-Time" mit Yoga, Kreativität und Essen

#### Nachhaltiges, gesundes Leben mit Genuss

Ein Nachmittag gefüllt mit Yoga, Me-Time, Kreativität, gutem Essen, Gleichgesinnten und Spaß unter dem Motto „Nachhaltigkeit – was ich kann ich mir und gleichzeitig der Umwelt Gutes tun“. Wir beginnen den Nachmittag mit einer Yogaeinheit, bei der Sie Übungen zur Kräftigung und Dehnung kennen lernen. Eine Entspannungseinheit runden diesen Part ab. Anschließend werden wir gemeinsam einen chemiefreien Zitronenreiniger herstellen und unserer Kreativität bei der Verzierung von Gläsern mit wunderschönen Bändern, Stoffen und eigens gestalteten Etiketten freien Lauf lassen. Diese eignen sich auch wunderbar als Geschenke. Abgerundet wird der Abend mit einem genussvollen Essen mit pflanzlichen Lebensmitteln. Die einfachen Rezepte eignen sich wunderbar, um Sie Zuhause nach zu kochen.

#### X301025M

**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben,**

**Allertal 30, 1 Nachmittag 6 UStd.**

**Sa., 16.09.2023, 15:00 - 20:00 Uhr**

**27,60 €**

**Luica Braun, Dozentin**

### Me-Time für Frauen - ein Tag "Wohlbefinden"

Nachhaltiges, gesundes Leben mit Genuss

Heute steht der Tag ganz unter dem Thema "Self-Care". Selbstfürsorge ist ein wichtiger Aspekt für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm ganz unter dem Motto: "Entspannung und Kraft schöpfen". Mit Meditation, Entspannungsübungen und verschiedenen Techniken zum Stressabbau bekommen Sie viele Tools an die Hand um sich wieder selbst zu spüren und neue Energie zu tanken.

In der Mittagspause bereiten wir leckere Gerichte zu, die einfach, leicht und schnell zuzubereiten sind und es erwartet Sie ein köstlicher Genuss und eine Augenweide zugleich! Zudem können Sie die Rezepte leicht in Ihrem Alltag einbauen.

Fast alle Zutaten stammen aus dem biologischen Anbau. Die Gerichte sind rein pflanzlich, Ei-frei, Laktose-frei, weizenfrei, cholesterinfrei, vollwertig und für Diabetiker geeignet.

**X301026M**  
**Hahnenhorn, Sportraum**  
**Sa., 18.11.2023, 15:00 - 20:00 Uhr**  
**1 Nachmittag 6 UStd.**  
**27,60 €**  
**Luica Braun, Dozentin**

### Yoga

Yoga ist ein traditionelles Übungssystem aus Indien, das gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht und sich bestens zur Gesundheitsvorsorge eignet. Im Zentrum stehen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, die in jedem Alter durchgeführt werden können. Die Körperübungen kräftigen die Muskeln, lockern Verspannungen und lassen die Wirbelsäule und Gelenke beweglicher werden. Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und mehr Gelassenheit zu entwickeln.

**X301020M**  
**Meinersen, Osteopathie Tersch, Am Marktplatz 10, 15 x Do. 2 UStd.**  
**Do., 17.08.2023, 19:55 - 21:25 Uhr**  
**138,00 €**  
**Luica Braun, Dozentin**

**X301021M**  
**Hahnenhorn, Sportraum**  
**Fr., 18.08.2023, 09:15 - 10:45 Uhr**  
**15 x freitags 2 UStd.**  
**138,00 €**  
**Luica Braun, Dozentin**

**X301022M**  
**Meinersen, Osteopathie Tersch, Am Marktplatz 10, 15 x freitags 2 UStd.**  
**Fr., 18.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr**  
**138,00 €**  
**Luica Braun, Dozentin**

**X301023M**  
**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben, Allertal 30, 15 x freitags 2 UStd.**  
**Fr., 18.08.2023, 19:15 - 20:45 Uhr**  
**138,00 €**  
**Luica Braun, Dozentin**

### Männer Yoga

Yoga für Männer? Na klar! Sie sind ein Mann und fühlen sich bei diesen Aussagen angesprochen: Ich habe Stress und bin angespannt, ich habe einen überlasteten Rücken, ich habe eine Muskeldysbalance oder ich fühle mich einfach steif und unbeweglich... Als Mann sind diese Probleme keine Seltenheit und können zur Belastung im Alltag werden. Gerade eine eingeschränkte Beweglichkeit wird häufig als Blockade gesehen. Doch Sie können sich ganz bewusst davon befreien. Mit gezielten Yogaübungen arbeiten wir auf mehr Flexibilität und Kraft hin – Sie werden sehen, welche positiven Effekte Yoga hat und zwar für Männer ebenso wie für Frauen.

**X301024M**  
**Ettenbüttel, Atelier Buntes Treiben, Allertal 30**  
**So., 20.08.2023, 11:30 - 13:00 Uhr**  
**15 x sonntags 2 UStd.**  
**138,00 €**  
**Luica Braun, Dozentin**

### Excel - Grundkurs

Sie suchen Einsatzmöglichkeiten für das Kalkulationsprogramm Excel? In diesem Kurs lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, wie Sie Excel privat oder beruflich sinnvoll nutzen können.

Inhalte:

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Erstellung und Aufbau von Tabellen
- Formatieren und Drucken von Tabellen
- Einbinden von einfachen Formeln in Tabellen
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Möglichkeiten der grafischen Darstellung
- Verknüpfungen zum Textverarbeitungsprogramm

**X501002M**  
**Meinersen, Realschule, Am Gajenberg 1 Mi., 20.09.2023, 17:45 - 19:15 Uhr**  
**4 x mittwochs, insgesamt 8 UE**  
**36,80 €**  
**Michael Voges, Dozent**

📌 **Tastatur- und Mauskenntnisse sind wünschenswert!**

### Herbstakademie im Künstlerhaus Meinersen

In den Herbstferien wird eine Atelierwoche im Künstlerhaus Meinersen angeboten. Es gibt zwei Gruppen: eine Grundkursgruppe, die sich speziell an Anfänger/innen richtet. Hier werden Grundlagen von Zeichnung und Malerei vermittelt. Die Fortgeschrittenengruppe richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon wissen was sie tun, schon öfter in Meinersen dabei waren und in guter Atmosphäre und mit viel Ruhe eine Woche künstlerisch arbeiten wollen.

Für begabte junge Kunstinteressierte zwischen 16 und 25 Jahren bieten wir kostenlose Stipendienplätze an. Eine ideale Gelegenheit für junge Menschen, die z.B. eine Mappe für die Aufnahme an einer Kunsthochschule vorbereiten möchten!

Bewerbungen mit einer kurzen Selbstdarstellung und Abbildungen von bis zu 10 eigenen Arbeiten bitte bis zum 08.09. an [c.dreschke@kvhs.gifhorn.de](mailto:c.dreschke@kvhs.gifhorn.de)

Übrigens: Die Herbstakademie ist auch als Bildungsurlaub anerkannt!

**X207001X**  
**16.bis 21.10.2023**  
**Ausstellung der Ergebnisse am 21.10. 15:00 - 17:00**  
**im Künstlerhaus Meinersen**  
**Hauptstr. 2**

## Sassenburg

### Töpfern - Kreatives Gestalten mit Ton

Mit Ton kann man wunderbar kreativ sein. Wir wollen mit Hilfe der Aufbautechnik modellieren. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für jene gedacht, die schon mal getöpft haben.

**X208003N**

Westerbeck, IGS, Werkraum, Hauptstr. 110, kein Unterricht am 5.10. und 2.11.  
Do., 07.09.2023, 17:30 - 19:45 Uhr  
6 x donnerstags 3 UStd.  
72,00 €  
Christina von Unwerth, Dozentin

**X208004N**

Westerbeck, IGS, Werkraum, Hauptstr. 110, kein Unterricht am 4.10. und 1.11.  
Mi., 06.09.2023, 17:30 - 19:45 Uhr  
6 x mittwochs 3 UStd.  
72,00 €  
Christina von Unwerth, Dozentin

### Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht das "Powerhouse", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Mit Pilates können Sie auf sanfte Weise die tiefen Muskeln kräftigen, entspannen und dehnen. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Für jedes Alter geeignet!

**X302003N**

Für Fortgeschrittene  
Neudorf-Platendorf, Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde, Dorfstr. 53  
Mo., 21.08. - 25.09.2023, 16:00 - 17:00 Uhr  
6 x montags 1 ZStd.  
36,60 €  
Carola Zeidler, Dozentin

**X302004N**

Für Fortgeschrittene  
Neudorf-Platendorf, Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde, Dorfstr. 53  
Mo., 06.11. - 18.12.2023, 16:00 - 17:00 Uhr  
6 x montags 1 ZStd.  
Kein Unterricht am 20.11.2023.  
36,60 €  
Carola Zeidler, Dozentin

### Yoga

Yoga ist ein traditionelles Übungssystem aus Indien, das gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht. Im Zentrum stehen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, die in jedem Alter durchgeführt werden können. Die Körperübungen kräftigen die Muskeln, lockern Verspannungen und lassen Wirbelsäule und Gelenke beweglicher werden. Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und mehr Gelassenheit zu entwickeln.

**X301015N**

Westerbeck, IGS, Rotunde, Hauptstr. 110 Mi., 06.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
10 x mittwochs 2 UStd.  
Kein Unterricht am 18.10. und 25.10.2023.  
92,00 €  
Sabine Dorn, Dozentin

**X301011N**

Hatha-Yoga  
Stüde, Bürgerhaus, Im Hägen 2  
Di., 12.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
4 x dienstags 2 UStd.  
36,80 €  
Monika Metzger-Lindner, Dozentin

**X301012N**

Hatha-Yoga  
Stüde, Bürgerhaus, Im Hägen 2  
Di., 12.09.2023, 11:00 - 12:30 Uhr  
4 x dienstags 2 UStd.  
36,80 €  
Monika Metzger-Lindner, Dozentin

**X301013N**

Hatha-Yoga  
Stüde, Bürgerhaus, Im Hägen 2  
Di., 07.11. - 19.12.2023, 09:00 - 10:30 Uhr  
6 x dienstags 2 UStd.  
Kein Unterricht am 12.12.2023.  
55,20 €  
Monika Metzger-Lindner, Dozentin

**X301014N**

Hatha-Yoga  
Stüde, Bürgerhaus, Im Hägen 2  
Di., 07.11. - 19.12.2023, 11:00 - 12:30 Uhr  
6 x dienstags 2 UStd.  
Kein Unterricht am 12.12.2023.  
55,20 €  
Monika Metzger-Lindner, Dozentin

### Nacken, Schultern und Rücken-yoga - Beginnerfreundlich

Lösen Sie festsitzende Verspannungen durch gezieltes Yoga. Genießen Sie die stärkende, entspannende und stressreduzierende Wirkung von Yoga. Sie lernen, mit einfachen Übungen selbstständig lästige Verspannungsschmerzen in diesen Bereichen zu lindern. Wussten Sie, dass die Gesundheit Ihres Rückens in Ihren Füßen beginnt? Freuen Sie sich auf diese wertvolle Zeit für Ihren Körper und Ihren Geist.

**X301016N**

Westerbeck, IGS, Rotunde, Hauptstr. 110 Mi., 06.09. - 15.11.2023, 19:15 - 20:15 Uhr  
9 x mittwochs 1 ZStd.  
Kein Unterricht am 18.10. und 25.10.  
54,90 €  
Sabine Dorn, Dozentin

### Taiji Qigong

#### Harmonische Bewegungsformen

Taiji und Qigong sind meditativ und konzentriert ausgerichtete Bewegungen aus dem Fernen Osten. Die vielfältigen Bewegungs- und Entspannungsübungen verbessern die Harmonie von Körper, Geist und Seele, stärken die regenerativen Kräfte und mindern die Folgen von Bewegungsmangel und Stress. Spüren Sie, wie bei regelmäßiger Durchführung Ihr Körper deutlich kräftiger, beweglicher und widerstandsfähig wird.

**X301017N**

Westerbeck, IGS, Rotunde, Hauptstr. 110 Di., 05.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
5 x dienstags 2 UStd.  
46,00 €  
Beatrix Polte, Dozentin

**X301018N**

Westerbeck, IGS, Rotunde, Hauptstr. 110 Di., 07.11.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
6 x dienstags 2 UStd.  
55,20 €  
Beatrix Polte, Dozentin

### Mein erstes digitales Fotobuch

#### Für Teilnehmer/innen 50+

Sie haben mit Ihrer Digitalkamera viele schöne Fotos geschossen und stellen sich nun die Frage: "Wie geht es weiter? Wie werden diese Fotos auf den PC übertragen, überarbeitet, gestaltet und ausgedruckt?". All diese Fragen werden im Einführungskurs beantwortet.

**X501003N**

Westerbeck, IGS, Kunstraum, Hauptstr. 110  
Di., 07.11.2023, 17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
4 x dienstags, insgesamt 8 UStd.  
36,80 €  
Michael Voges, Dozent

## Schwülper

### Vormittagskolleg

Das Vormittagskolleg bietet ein Forum, sich über aktuelle oder vergangene, nicht immer ganz alltägliche Themen zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Vorträge von Fachleuten, Diskussionen mit Politiker/innen, Besuche von Einrichtungen, Museumsbesuche usw. bilden ein abwechslungsreiches Mosaik von Erfahrungen, Wissen und Informationen aus erster Hand, das Privatpersonen in dieser Form selten zugänglich ist.

Nach einem Vortrag mit anschließender Diskussion am ersten Termin wird das weitere Semesterprogramm mit Ihnen besprochen.

#### X102002S

**Schwülper, Bürgerhaus, Hauptstr. 18**  
**Mi., 30.08.2023, 09:30 - 11:45 Uhr**  
**5 Vormittage 15 UStd.**  
**45,00 €**  
**Ulf Neumann, Dozent**

### Qigong - "Stilles Qigong"

Das Stille Qigong ist die meditative Urform der chinesischen Energiearbeit. Basis des Stillen Qi Gong ist eine tiefe Entspannung von Körper und Geist, der Zustand der Leere. Das Qi - die Lebensenergie - wird primär durch die Kraft des Geistes aktiviert und gelenkt, sparsame Bewegungen dienen zur Unterstützung der Vorstellungskraft. Die grundlegenden Übungen des Stillen Qigong sind einfach, äußerst effektiv und unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution leicht zu praktizieren.

#### X301005S

**Walle, Dorfgemeinschaftshaus, Hafenstraße 11**  
**So., 12.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**1 Tag 3 UStd.**  
**13,80 €**  
**Bärbel Nürnberger, Dozentin**

### Hatha-Yoga für den Rücken

Hatha-Yoga, angepasst an die Bedürfnisse unserer modernen westlichen Gesellschaft, kann gegen Rückenschmerzen helfen. Durch sanfte Yogaübungen können Verspannungen gelöst und die Rumpfmuskulatur gekräftigt werden. Wir werden durch einfache Yogaübungen die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule verbessern. Eine Anfangsentspannung und eine Phantasie am Ende runden die Übungen ab.

#### X301009S

**Hatha-Yoga**  
**Schwülper, Bürgerhaus, Hauptstr. 18**  
**Mo., 02.10. - 27.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**8 x montags 2 UStd.**  
**Der Kurs findet auch in den Ferien statt.**  
**Kein Unterricht am 06.11.2023.**  
**73,60 €**  
**Claudia Koch, Dozentin**

### Gesundes Herz

Sport macht Spaß, und es ist nie zu spät damit anzufangen! Das stellen wir in unseren Übungsgruppen immer wieder fest. Hier steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund. Es geht uns darum, dass Sie sich mehr zutrauen, ohne sich zu überlasten. Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören und fördern Sie Ihre Beweglichkeit, den Muskelaufbau und Ihre Kondition.

- Muskelaufbautraining
- Koordination
- Kraft-Ausdauer-Training
- Ball-Sport

#### X302005S

**Für Einsteiger/innen**  
**Schwülper, Okerhalle, Hauptstr. 20**  
**Mi., 23.08. - 18.10.2023, 17:00 - 18:00 Uhr**  
**9 x mittwochs 1 ZStd.**  
**Der Kurs findet auch in den Ferien statt.**  
**54,90 €**  
**Dietmar Zander und Wolfgang Vogt,**  
**Dozenten**

#### X302006S

**Für Fortgeschrittene**  
**Schwülper, Okerhalle, Hauptstr. 20**  
**Mi., 23.08. - 18.10.2023, 18:15 - 19:45 Uhr**  
**9 x mittwochs 2 UStd.**  
**Der Kurs findet auch in den Ferien statt.**  
**82,80 €**  
**Dietmar Zander und Wolfgang Vogt,**  
**Dozenten**

#### X302007S

**Für Einsteiger/innen**  
**Schwülper, Okerhalle, Hauptstr. 20**  
**Mi., 01.11. - 06.12.2023, 17:00 - 18:00 Uhr**  
**6 x mittwochs 1 ZStd.**  
**Der Kurs findet auch in den Ferien statt.**  
**36,60 €**  
**Dietmar Zander und Wolfgang Vogt,**  
**Dozenten**

#### X302008S

**Für Fortgeschrittene**  
**Schwülper, Okerhalle, Hauptstr. 20**  
**Mi., 01.11. - 13.12.2023, 18:15 - 19:45 Uhr**  
**7 x mittwochs 2 UStd.**  
**Der Kurs findet auch in den Ferien statt.**  
**64,40 €**  
**Dietmar Zander und Wolfgang Vogt,**  
**Dozenten**

### Kulinarisch durch Österreichs Alpen

Lecker, deftig, regional und einfach "gsmackig". Herr Wimmer führt Sie in diesem Kochkurs in die Küche Österreichs ein und zaubert mit Ihnen ein kulinarisches Erlebnis. Freuen Sie sich auf einen Einblick in die alpine Küche und die Kochkultur Österreichs. „Pfiat enk und bis spat!“

#### X305006S

**Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11**  
**Mi., 06.09.2023, 17:00 - 21:30 Uhr**  
**1 Abend 6 UStd.**  
**24,60 € + Lebensmittelumlage**  
**Rudolf Wimmer, Dozent**

### Spanischer Abend

Bienvenido!

In diesem Kochkurs lernen Sie, Paella, Tapas und viele andere spanische Spezialitäten aus frischen mediterranen Zutaten zuzubereiten.

#### X305007S

**Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11**  
**Do., 14.09.2023, 17:00 - 21:30 Uhr**  
**1 Abend 6 UStd.**  
**24,60 € + Lebensmittelumlage**  
**Rudolf Wimmer, Dozent**

### Vegetarischer Abend

Ein vegetarischer Kochkurs könnte der erste Schritt in eine neue Ess-Erfahrung werden, die Ihnen nicht nur neue faszinierende Geschmackswelten eröffnet, sondern Ihnen zudem mit lecker leichten Gerichten zu einem vitaleren und gesünderen Dasein verhilft. Wer heutzutage auf Fleisch verzichtet, befindet sich in guter Gesellschaft. Wichtige Ernährungsregeln sollten aber auch in diesem Zusammenhang für eine ausgewogene Gesundheit eingehalten werden.

#### X305008S

**Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11**  
**Mi., 04.10.2023, 17:00 - 21:30 Uhr**  
**1 Abend 6 UStd.**  
**24,60 € + Lebensmittelumlage**  
**Rudolf Wimmer, Dozent**

### Französische Küche

Mit Gerichten wie Coq au vin, Quiche Lorraine, Madeleines und Crème brûlée haben die französischen Köche weltweit kulinarische Maßstäbe gesetzt.

Schon seit dem frühen 16. Jahrhundert gilt die Cuisine Française als die einflussreichste Landesküche Europas und das auch deshalb, weil den Franzosen das Essen weitaus mehr bedeutet als die bloße Zuführung von Nährstoffen. Essen, sagen die Franzosen, sollte man nie in Eile, sondern es sollte ein Vergnügen, ein Fest für Augen und Gaumen sein.

Tauchen Sie an diesem Abend in die französische Kochkultur ein und lernen Sie ein perfektes französisches Menü zuzubereiten.

#### X305009S

**Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11**  
**Termin siehe: [www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)**  
**24,60 € + Lebensmittelumlage**  
**Rudolf Wimmer, Dozent**



## Bayrisch Kochen Unschlagbare Klassiker mit köstlichen Soßen

In freundlicher und entspannter Runde lernen Sie in diesem Kochkurs Gerichte aus der bayrischen und österreichischen Küche kennen. Wir kochen Traditionsrezepte von der typischen Suppe über Krustenbraten, Tafelspitz, Rahmgulasch, Semmelknödel und Spätzle, immer begleitet mit den dazugehörigen leckeren Soßen, die Gerichte richtig geschmacklich abrunden. Nachdem wir alles genüsslich verkostet haben, gibt es als krönenden Abschluss ein typisches Dessert aus dem süddeutschen Raum.

**X305010S**  
Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11  
Mi., 15.11.2023, 17:00 - 21:30 Uhr  
1 Abend 6 UStd.  
24,60 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Italienischer Abend

Gönnen Sie sich ein wahres italienisches Gourmet-Erlebnis: Kochen und genießen Sie Ihr eigenes 4-Gänge-Menü. Aus mediterranen Zutaten bereiten Sie nach klassischen italienischen Rezepten leckere Gerichte, wie Minestrone, Pasta, Pizza, Ossobucco, Saltimbocca und Tiramisu zu.

**X305011S**  
Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11  
Do., 16.11.2023, 17:00 - 21:30 Uhr  
1 Abend 6 UStd.  
24,60 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Festliches Menü

An diesem Abend werden Sie leckere Rezepte traditioneller und moderner Weihnachtsmenüs miteinander kombinieren, um ein rundum gelungenes Wintermenü zu zaubern. Bringen Sie mit uns Abwechslung in Ihre Weihnachtsküche und holen Sie sich von uns Ideen. Und vor allem genießen Sie beim Kochen mit uns einen zauberhaften Abend in der hektischen Vorweihnachtszeit.

**X305012S**  
Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11  
Di., 12.12.2023, 17:00 - 21:30 Uhr  
1 Abend 6 UStd.  
24,60 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Wild - Der Klassiker der heimischen Küche

Wild ist heimisch, natürlich und gesund und ein Geschmackserlebnis. Was zaubert man aber aus welchem Stück und wie bereitet man es zu, damit es saftig bleibt? Das erfahren Sie in diesem Kurs. Dazu gibt es leckere Beilagen.

**X305013S**  
Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11  
Do., 14.12.2023, 17:00 - 21:30 Uhr  
1 Abend 6 UStd.  
24,60 € + Lebensmittelumlage  
Rudolf Wimmer, Dozent

## Englisch A1 50+ Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer/innen, die noch nie Englisch gelernt haben, aber auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse nochmal von der Pike an auffrischen möchten. Anhand konkreter Alltagssituationen werden Wortschatz und Strukturen erarbeitet, die mündliche Kommunikation geübt. Das Ziel ist es, sich auf einfache Art und Weise über vertraute Themen verständigen zu können. Lehrwerk: Great! A1 2nd edition, Klett Verlag

**X406006S**  
(ab unit 3)  
Schwülper, Bürgerhaus, Hauptstr. 18  
Mi., 30.08.2023, 11:15 - 12:45 Uhr  
13 x mittwochs 2 UStd.  
96,20 €  
Reni Alpers, Dozentin

## Englisch A2 am Vormittag Für Fortgeschrittene

Anhand von lebensnahen Themen und realistischen Dialogen lernen Sie die natürliche Alltagssprache kennen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Situationen in Beruf, Alltag und auf Reisen zurechtzufinden. Texte, Fotos, Audiodateien und Lieder ermöglichen ein ganzheitliches, handlungsorientiertes Lernen mit allen Sinnen.

Lehrwerk: Great! A2 2nd edition, Klett Verlag

**X406005S**  
(ab unit 3/4)  
Schwülper, Bürgerhaus, Hauptstr. 18  
Mi., 30.08.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
13 x mittwochs 2 UStd.  
96,20 €  
Reni Alpers, Dozentin

## Spanisch A1 Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie noch nie Spanisch gelernt haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen erste Worte und Grammatikregeln, um sich in Alltagssituationen mit einfachen Sätzen verständigen zu können.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

**X422009S**  
(ab unidad 1)  
Schwülper, Bürgerhaus, Hauptstr. 18  
Mo., 28.08.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Ana Lourdes Ortiz de Passeyer, Dozentin

## Spanisch A2

In diesem Kurs werden die bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache vertieft und erweitert. Daneben erwarten Sie Insider-Tipps und Einblicke in die Besonderheiten der spanischen Welt. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

**X422007S**  
(ab unidad 7/8)  
Schwülper, Bürgerhaus, Hauptstr. 18  
Mo., 28.08.2023, 11:15 - 12:45 Uhr  
12 x montags 2 UStd.  
88,80 €  
Ana Lourdes Ortiz de Passeyer, Dozentin

## Excel - Grundkurs

Sie suchen Einsatzmöglichkeiten für das Kalkulationsprogramm Excel? In diesem Kurs lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, wie Sie Excel privat oder beruflich sinnvoll nutzen können.

Inhalte:

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Erstellung und Aufbau von Tabellen
- Formatieren und Drucken von Tabellen
- Einbinden von einfachen Formeln in Tabellen
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Möglichkeiten der grafischen Darstellung
- Verknüpfungen zum Textverarbeitungsprogramm

**X501005S**  
Schwülper, Oberschule Papenteich, Zum Dallmorgen 11  
Fr., 17.11.2023, 17:45 - 20:45 Uhr  
2 Tage, insgesamt 8 UStd.  
36,80 €  
Michael Voges, Dozent

📌 Tastatur- und Mauskenntnisse sind wünschenswert!

## Wesendorf

## Nähen mit der Nähmaschine

Egal, ob Sie schon Erfahrungen in diesem Bereich gemacht haben oder ganz neu starten: Ihre Ideen und Vorstellungen finden hier individuelle Unterstützung.

X209006E

Wesendorf, Oberschule, Textilraum, Alte Heerstr. 23

Mo., 09.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr  
5 x montags 4 UStd.

76,00 €

Birgit Meurers, Dozentin

Am 06./07.10.23 und am 03./04.11.23 finden Wochenend-Nähworkshops statt!

## Balance finden durch innere Ruhe und mehr Energie

Mit gezielten Übungsreihen für das Nervensystem und den Bewegungsapparat lernen wir nicht nur zu entspannen, sondern auch die Anforderungen des Lebens besser zu meistern. Die einzelnen Übungssequenzen bestehen aus kurzen, dynamischen und energetisierenden Übungen.

X301010E

Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum  
So., 19.11.2023, 10:30 - 15:00 Uhr  
1 Tag 5 UStd.

23,00 €

Martina Plesse, Dozentin

## Faszienyoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Faszien auf Trab bringen? Eine dynamische und entspannende Reise durch die Ganzkörperfaszie in Verbindung mit isometrischen Kraftübungen für eine starke Körpermitte. So werden Sie wieder beweglicher.

X301013E

Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum  
Sa., 04.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
1 Nachmittag 4 UStd.

18,40 €

Claudia Kaatz, Dozentin

## Yoga

Yoga ist ein traditionelles Übungssystem aus Indien, das gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht. Im Zentrum stehen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, die in jedem Alter durchgeführt werden können.

X301009E

Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum  
Do., 07.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 x donnerstags 2 UStd.

55,20 €

Leokadia Bührig, Dozentin

X301007E

Zertifizierter Präventionskurs  
Hatha-Yoga

Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum,  
Di., 12.09.2023, 17:20 - 18:50 Uhr  
10 x dienstags 2 UStd.

96,00 €

Gisela Abraham, Dozentin

## Qigong

Qigong ist eine traditionsreiche Selbstheilungsmethode aus China. Sie beinhaltet vielfältige Bewegungs- und Entspannungsübungen, mit deren Hilfe Sie Ihre Lebensenergie aktivieren können. Die Bewegungen werden sanft, geschmeidig und langsam ausgeführt und sind für jedes Alter geeignet.

X301014E

Zertifizierter Präventionskurs  
Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum  
Mi., 06.09. - 06.12.2023, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 x mittwochs 2 UStd.

Kein Unterricht am 27.09. + 04.10.2023.

96,00 €

Bärbel Nürnberger, Dozentin

## Qigong "Reset - kleine Auszeiten im Alltag nutzen"

In diesem Kurs erlernen Sie kompakte, in sich abgeschlossene, weniger bekannte Qigong-Übungen.

X301015E

Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum  
So., 05.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Tag 4 UStd.

18,40 €

Bärbel Nürnberger, Dozentin

## Mix aus Pilates, Yoga und Faszientraining

Dieser Kurs fördert die Beweglichkeit und Stabilität zugleich. Sie lernen Übungen aus dem Pilates, Yoga und Faszientraining für eine starke Körpermitte kennen. Weg von einzelnen Muskelübungen - hin zur dynamischen, kreativen Ganzkörperbewegung!

X301011E

Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum  
Mo., 11.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr  
3 x montags 2 UStd.

27,60 €

Claudia Kaatz, Dozentin

X301012E

Wesendorf, Oberschule, Forum, Eingang Parkplatz ggü. Ärztezentrum  
Mo., 06.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr  
5 x montags 2 UStd.

46,00 €

Claudia Kaatz, Dozentin

## Wirbelsäulengymnastik für Ältere

Gezielte und regelmäßige Wirbelsäulengymnastik ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen und Verspannungen.

X302005E

Groß Oesingen, Regenbogenschule  
Mo., 04.09. - 27.11.2023 15:00 - 16:00 Uhr  
9 x montags 1 ZStd.

44,10 €

Maren Malzahn, Dozentin

X302006E

Wahrenholz, Grundschule  
Do., 14.09. - 23.11.2023, 15:00 - 16:00 Uhr  
9 x donnerstags 1 ZStd.

44,10 €

Rita Berndt, Dozentin

## Ambulante Herzgruppe

Herzsport gilt als Rehabilitationssport, den die Krankenkassen bezuschussen. Die ambulante Herzsportgruppe ist eine Gruppe von ehemaligen Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen.

X302007E

Wesendorf, Oberschule, kl. Turnhalle, Alte Heerstr. 23, dienstags, 17.00 Uhr ganztätig, pro Nachmittag 2 UStd.  
Di., 22.08.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

14 Tage, insgesamt 28 UStd.

106,40 € (je 26 Nachmittage)

Ulrich Seibold und Josef Kraft, Dozenten

## Kochen mit dem Thermomix (oder einer gleichwertigen Küchenmaschine)

Um die Vielfalt des Thermomix bzw. einer gleichwertigen Küchenmaschine kennenzulernen, wollen wir gemeinsam verschiedene Gerichte zaubern, die einfach und schnell nach zu kochen sind.

X305001E

Wesendorf, Oberschule, Küche, Alte Heerstr. 23

Fr., 10.11.2023, 18:30 - 22:15 Uhr  
1 Abend 5 UStd.

20,50 € + Lebensmittelumlage

Christine Ehmke, Dozentin

## Englisch A1

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen, festigen und/oder erweitern? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei mit situationsbezogenen Themen, unterhaltsamen Aufgaben und Übungen.

X406005E

Wesendorf, Oberschule, Mobiler Klassenraum, Alte Heerstr. 23

Mo., 28.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
10 x montags 2 UStd.

74,00 €

Katrina Wochnik, Dozentin

## Wittingen

**Menschen mit Demenz verstehen  
Start-Up-Seminar für Pflegekräfte,  
Interessierte und pflegende  
Angehörige**

Das Seminar führt in eine Methode zum stressfreieren Umgang mit Demenzkranken ein, was Vorteile für die Pflegenden als auch für den/die Demenzerkrankte/n hat.

**X508003W**  
Wittingen, KVHS, Raum 12  
Mo., 11.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
3 x donnerstags 8 UStd.  
entgeltfrei  
Eva Küpers, Dozentin

Follow-Up-Seminar

**X508004W**  
Wittingen, KVHS, Raum 12  
Di., 07.11.2023, 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Tage, insgesamt 0 UStd.  
entgeltfrei  
Eva Küpers, Dozentin

- ① Die Teilnahme ist für Versicherte aller Kassen kostenfrei. In Zusammenarbeit mit der BARMER-Pflegekasse.

Vortrag

**Besser vorbereitet sein: wie  
erstelle ich eine  
Vorsorgevollmacht?**

Der Vortrag informiert über die Vorsorgevollmacht, dabei werden die Möglichkeiten, aber auch die Risiken der Patientenverfügung erläutert und über die Unterschiede der gesetzlichen Betreuung berichtet.

**X100006W**  
Wittingen, KVHS, Raum 11  
Mi., 04.10.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
10,35 €  
Thomas Böker, Dozent

Vortrag

**Besser vorbereitet sein: Was  
muss ich beachten, wenn ich erbe  
oder vererben will**

Der Vortrag berichtet über die wichtigsten Regeln und Begrifflichkeiten zur Erstellung eines Testaments.

**X100007W**  
Wittingen, KVHS, Raum 15  
Mo., 13.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
10,35 €  
Thomas Böker, Dozent

Vortrag

**"... und plötzlich muss ich  
pflegen"**

Dieser Vortrag klärt über rechtliche Ansprüche und Pflichten zum Thema Pflege auf, es wird auf individuelle Fragen der Teilnehmer/innen eingegangen.

**X100008W**  
Wittingen, KVHS, Raum 15  
Do. 30.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
10,35 €  
Thomas Böker, Dozent

Vortrag

in Kooperation mit der Polizei Gifhorn

**Enkeltrick, Schockanruf & Co. –  
wie kann ich mich als Senior/in  
vor Betrugsversuchen schützen?**

**NEU!**

Dieser Vortrag informiert über aktuelle Tricks zu Betrugsversuchen speziell bei älteren Menschen und erläutert Möglichkeiten, sich davor zu schützen.

**X106002W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Do., 28.09.2023, 14:00 - 16:15 Uhr  
1 x donnerstags 3 UStd.  
entgeltfrei  
Klaus Ahne, Dozent

**Als Frau allein unterwegs? –  
Sicherheitstipps für den Alltag**

**NEU!**

**Vortrag - nur für Frauen**

Dieser Vortrag richtet sich ausschließlich an Frauen und gibt ganz pragmatische und erfolgreiche Tipps, wie Sie in potentiellen Gefahren-Situationen handeln und reagiert sollten.

**Y106001W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Do., 25.01.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Abend 3 UStd.  
entgeltfrei  
Liane Jäger, Dozentin

In Kooperation mit dem Präventionsteam der Polizeiinspektion Gifhorn

Bildungsurlaub

**Grundlagen der Rhetorik**

Wittingen, 04.12.2023, Seite 34

Teilzeitbildungsurlaub

**Frei reden - selbstsicher auftreten**

Wittingen, 13.11.2023, Seite 34

**Energetische Sanierung des  
Eigenheims - was steckt dahinter?**

**NEU!**

Dieser Vortrag bietet Informationen zu einer erfolgreichen energetischen Sanierung des Eigenheims, wobei ein Schwerpunkt bei der Information über Photovoltaik-Anlagen liegen wird.

**X104001W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Do., 02.11.2023, 18:00 - 21:15 Uhr  
1 x donnerstags 4 UStd.  
13,80 €  
Christian Radland und Katharina Weinz,  
Dozenten

**Gebäude energetisch moder-  
nisieren - aber richtig!**

In diesem Info-Vortrag werden unterschiedliche Modernisierungsarten, auch zur Photovoltaik, vorgestellt sowie über mögliche Fehlerquellen aufgeklärt. Es können individuelle Fragen gestellt werden.

**Y104002W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Do., 25.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 x donnerstags 3 UStd.  
10,35 €  
Christian Herbsleb, Dozent

**Mein Garten – Fit für den Kli-  
mawandel **NEU!****

Vortrag der Landfrauen Wittingen und Umgebung in Kooperation mit der KVHS am Standort Wittingen

Dieser Vortrag gibt Informationen, Anregungen und Tipps, wie der eigenen Garten an den stattfindenden Klimawandel angepasst werden kann.

**X104006W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Di., 10.10.2023, 17:30 - 19:45 Uhr  
1 x samstags 5 UStd.  
10,35 €  
Landfrauen Wittingen, Dozent

- ① Für Landfrauen ist der Eintritt kostenlos.  
(Bitte bei Anmeldung angeben)

**LernTreff Wittingen**

Haben Sie manchmal Probleme beim Lesen und Schreiben? Wünschen Sie sich Hilfe bei Briefen? Möchten Sie moderne Technik nutzen? In kleiner Gruppe wollen wir gemeinsam lesen, schreiben und Spaß haben.

**X700013W**  
Di., 06.06. bis 12.12.2023  
15:30 - 18:00 Uhr, entgeltfrei  
Birgit Giebel, Dozentin

Einstieg jederzeit möglich!

Beratung: Joana Sparenborg  
Telefon 05371 9459 626

Gesellschaft

Kultur

Sprachen

Gesundheit

Beruf

Grundbildung

Außenstellen

### Entschuldigung, Entschuldigung... **NEU!**

In diesem Workshop erhalten Sie Methodenwissen darüber, sich souverän in Beruf & Alltag zu verhalten, beispielhaft erläutert am Thema „Entschuldigung“.

**X106004W**  
Wittingen, KVHS, Raum 14  
Sa., 25.11.2023, 10:00 - 13:15 Uhr  
1 x samstags 4 UStd.  
16,00 €  
Kirsten Reinberger, Dozentin

### Nein sagen will gelernt sein!

**NEU!**  
Die Kunst „Nein“ zu sagen und auch dabei zu bleiben

In diesem Workshop-Angebot lernen die Teilnehmenden, ihre eigenen Wünsche zu achten, vorzubringen und zu ihren Bedürfnissen zu stehen - ohne Freunde, Kolleg/innen oder die eigene Familie vor den Kopf zu stoßen.

**X106003W**  
Wittingen, KVHS, Raum 14  
Sa., 11.11.2023, 10:00 - 13:15 Uhr  
1 x samstags 4 UStd.  
16,00 €  
Kirsten Reinberger, Dozentin

### Zero Waste in Küche und Bad

**NEU!**  
Müll vermeiden ist einfacher als gedacht

An diesem Tag stellen wir kreative und nachhaltige Produkte für Küche & Haushalt her.

**X104005W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Sa., 11.11.2023, 11:00 - 14:45 Uhr  
1 x samstags 5 UStd.  
17,25 € + 10,00 € Material  
Luica Braun, Dozentin

### Do it yourself – Ran an Bohrmaschine und Co.! **NEU!**

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie kleinere Handwerksarbeiten im Haus selbst erledigen können!

**X210001W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Sa., 25.11.2023, 11:00 - 14:30 Uhr  
1 x samstags 4 UStd.  
16,00 €  
Willi Giebel, Dozent

### Lebensgeschichten inklusiv(e) - es ist deine Geschichte in Kooperation mit Stellwerk Gifhorn e.V.

Dieser entgeltfreie Kurs bietet Hilfestellung und Unterstützung beim Schreiben von eigenen Texten.

**X116002W**  
Wittingen, KVHS, Raum 4  
Do., 14.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr  
12 x donnerstags 2 UStd.  
entgeltfrei  
Justus Sprengel, Dozent

### Bühnencafé - Theaterwelten (er) leben

in Kooperation mit der Psychiatrischen Tagesstätte Gifhorn gGmbH

In diesem entgeltfreien inklusiven Theater-Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren dreht sich alles ums Theater-spielen.

**X203004W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Do., 24.08.2023, 15:30 - 18:30 Uhr  
8 x donnerstags 2 UStd.  
entgeltfrei  
Katharina Gießle, Dozentin

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

**X203005W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Do., 02.11.2023, 15:30 - 18:30 Uhr  
7 x donnerstags 2 UStd.  
entgeltfrei  
Katharina Gießle, Dozentin

### Skizzieren und Zeichnen Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden erlernen in diesem Workshop Zeichentechniken, je nach den individuellen Interessen und Veranlagungen.

**X207008W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Sa. u. So. 16.09. - 17.09.2023 10:00 -  
14:00 Uhr  
2 x 5 UStd.  
40,00 € + 8,00 € Material  
Yoko Haneda, Dozentin

**X207009W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Sa. u. So. 04.11. - 05.11.2023 10:00 - 14:00  
Uhr  
2 x 5 UStd.  
40,00 € + 8,00 € Material  
Yoko Haneda, Dozentin

### Zentangle® - Zeichne den Stress weg



In diesem Workshop wird eine kreative Entspannungsmethode vorgestellt, wobei gleichzeitig wundervolle und schöne Bilder entstehen.

**X207011W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Sa., 14.10.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 x samstags 4 UStd.  
16,00 € + 3,00 € Material  
Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin

### Karten gestalten - leicht ge- macht



In diesem Workshop werden individuelle Gruß-Karten mit verschiedenen Techniken und Materialien gestaltet.

**X207010W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Sa., 14.10.2023, 13:30 - 16:30 Uhr  
1 x samstags 4 UStd.  
16,00 € + 4,00 € Material  
Melanie Scheinhardt-Scholz, Dozentin

### Einblicke in die Natur – ein Ein- stieg in die Acrylmalerei **NEU!**

In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der Acrylmalerei und bringen Einzelmotive oder ganze Landschaften mithilfe verschiedener Maltechniken auf die Leinwand.

**X207013W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Sa., 23.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 x samstags 8 UStd.  
32,00 + 10,00 € Material  
Katarina Brandt, Dozentin

### Pflanzen, Blumen, Früchte – Malen mit Acryl **NEU!**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt beim Malen von (Heil-)Pflanzen, Küchenkräutern und Gemüse mit Acryl.

**X207014W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Di., 07.11.2023, 17:00 - 19:15 Uhr  
6 x dienstags 3 UStd.  
72,00 €  
Katarina Brandt, Dozentin

### Adventsgesteck für die Weih- nachtszeit basteln **NEU!**

Pünktlich zur Adventszeit binden und gestalten Sie in diesem Workshop einen individuellen Adventskranz für unterschiedliche Verwendungszwecke.

**X207015W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Fr., 24.11.2023, 16:00 - 19:00 Uhr  
1 x freitags 4 UStd.  
16,00 € + ca. 15,00 € Material/Verbrauch  
Katarina Brandt, Dozentin

### Kinderatelier-kreativer Malkurs Ab 6 Jahren



In diesem Kurs lernen die Kinder verschiedene kreative Methoden der Bildgestaltung kennen und werden individuell beim Malen unterstützt.

**X207006W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Mi., 06.09.2023, 15:30 - 17:00 Uhr  
6 x mittwochs 2 UStd.  
48,00 € + 12,00 € Material  
Katrin Kern, Dozentin

**X207007W**  
Wittingen, KVHS, Raum 16  
Do., 07.09.2023, 15:00 - 16:30 Uhr  
6 x donnerstags 2 UStd.  
48,00 € + 12,00 € Material  
Katrin Kern, Dozentin

### Endlich in Balance - mit der richtigen Ernährung Körper, Geist & Seele in Einklang bringen **NEU!**

An diesem Samstag wollen wir den Versuch unternehmen, uns in Balance zu bringen, wobei uns neben Entspannungsübungen auch ein Blick auf die Ernährung helfen wird.

**X300005W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Sa., 09.12.2023, 10:00 - 14:30 Uhr  
1 x samstags 6 UStd.  
27,60 € + Lebensmittelumlage  
Christina Hülskamp, Dozentin

### Entspannen – mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson® **NEU!**

Lernen Sie sich effektiv zu entspannen - mit einer Methode, deren Wirkung wissenschaftlich belegt ist.

**X301022W**  
Wittingen, KVHS, Raum 24  
Di., 12.09.2023, 08:30 - 09:30 Uhr  
9 x dienstags 2 UStd.  
54,90 €  
Christina Hülskamp, Dozentin

### Einfach mal entspannen - mit Klangschalen für Menschen aller Altersgruppen geeignet

Hier erfahren Sie die wohltuende Wirkung von Entspannung mithilfe von Klangschalen, einer Jahrhunderte-alten Technik, die auch heute noch wirkt.

**X301016W**  
Wittingen, KVHS, Raum 24  
Sa., 09.09.2023, 14:00 - 18:00 Uhr  
1 x samstags 5 UStd.  
23,00 €  
Gisela Hülsmann, Dozentin

**Y301002W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Sa., 27.01.2024, 14:00 - 18:00 Uhr  
1 x samstags 5 UStd.  
23,00 €  
Gisela Hülsmann, Dozentin

### Pilates - sanftes Ganzkörpertraining für Männer und Frauen

Pilates stärkt und kräftigt bei regelmäßigem Training Bauch und Rücken, Erfolge stellen sich schnell ein und werden sicht- und spürbar.

**X302057W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Do., 07.09.2023, 9:00 - 10:30 Uhr  
6 x donnerstags 2 UStd.  
55,20 €  
Petra Paeger, Dozentin

### Yoga zur Stressbewältigung

Bei diesem Yoga-Angebot werden Stress und Spannung nicht nur kurzfristig abgebaut, sondern es wird die Fähigkeit trainiert, sich zu entspannen.

**X301017W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Mo., 04.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
5 x montags 2 UStd.  
46,00 €  
Petra Paeger, Dozentin

**X301018W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Mo., 06.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
5 x montags 2 UStd.  
46,00 €  
Petra Paeger, Dozentin

### Entspannte Schultern, gelöster Nacken

In diesem Kurs wird Verspannungen und Schmerzen im Schulter-Nackengebiet gezielt entgegengewirkt, indem einfache Übungen zur Lockerung der verspannten Muskulatur gezeigt und geübt werden.

**X302055W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mi., 06.09.2023, 16:00 - 16:45 Uhr  
5 x mittwochs 1 UStd.  
23,00 €  
Petra Paeger, Dozentin

**X302056W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mi., 08.11.2023, 16:00 - 16:45 Uhr  
5 x mittwochs 1 UStd.  
23,00 €  
Petra Paeger, Dozentin

### Rückenfit

Trainieren Sie in lockerer Atmosphäre Rücken- und Bauchmuskulatur und erleben Sie das sich dabei einstellende positive Körpergefühl.

**X302049W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mittwoch 06.09.2023, 17:30-18:15 Uhr  
6 x mittwochs  
Am 04.10.2023 findet der Kurs nicht statt  
27,60 €  
Britta Gade, Dozentin

**X302050W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mi., 01.11.2023, 17:30 - 18:15 Uhr  
7 x mittwochs 1 UStd.  
32,20 €  
Britta Gade, Dozentin

### Fit im Sitzen - Senior/innen erwünscht

Körperliche Beweglichkeit kommt auch der geistigen Fitness zugute, macht Spaß und kann auch im Sitzen ausgeübt werden.

**X302059W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Mo., 04.09.2023, 16:00 - 16:45 Uhr  
5 x montags 1 UStd.  
23,00 €  
Petra Paeger, Dozentin

**X302060W**  
Wittingen, KVHS, Raum 01  
Mo., 06.11.2023, 16:00 - 16:45 Uhr  
5 x montags 1 UStd.  
23,00 €  
Petra Paeger, Dozentin

Ⓧ Bitte besprechen Sie ggf. mit Ihrem Arzt/Ärztin, ob eine Kursteilnahme für Sie geeignet ist.

### Wanderausstellung MENSCH - MÜLL - MEER

vom 04.10. 2023 bis 22.02.2024 in der KVHS Standort Wittingen  
in Kooperation mit dem Verein Küsten Union Deutschland e.V. (EUCC-D) und den Landfrauen Wittingen und Umgebung.

Zur Vernissage am Donnerstag, 12.10.2023 um 17:30 Uhr  
sind Sie herzlich eingeladen!

Geeignet auch für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

**Wirbelsäulengymnastik für Ältere**

Bringen Sie mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen Ihr Rückgrat wieder ins Lot und lernen Sie Übungen gegen Rückenschmerzen und Verspannungen kennen.

**X302054W**  
Steinhorst, Grundschule,  
Brauelweg 3  
Do., 14.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr  
9 x donnerstags 1 ZStd.  
58,80 €  
Rita Berndt, Dozentin

**Beckenbodentraining für Frauen**

Halten Sie mit gezieltem Training Ihren Beckenboden fit – im Stand und auf der Matte.

**X302045W**  
Hankensbüttel, Ludwig-Harms-Haus,  
Karl-Söhle-Weg 2  
Di., 12.09.2023 18:00 - 19:00 Uhr  
9 x dienstags 1 ZStd.  
54,90 €  
Anke Seidler, Dozentin

**Easy Step-Aerobic für Einsteiger/innen**

In diesem Kursangebot erlernen Sie die Grundschriffe des Step-Aerobic und trainieren die damit verbundenen einfachen Choreografien zu mitreißender Musik.

**X302035W**  
Hankensbüttel, Karl-Söhle-Schule,  
Schulstr. 6  
Di., 17.01.2023, 17:30 - 18:30 Uhr  
6 x dienstags 1 ZStd.  
61,00 €  
Gunda Grabengießler, Dozentin

**Fit mit Bodyforming**

In diesem Kurs wird mit Spaß, Musik und einem vielseitigen Übungsprogramm der gesamte Körper trainiert - das stärkt Koordination und Ausdauer, dient einer guten Körperhaltung und steigert das Wohlbefinden.

**X302075W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mittwoch 06.09.2023, 19:30-20:15 Uhr  
6 x mittwochs  
Am 04.10.2023 findet der Kurs nicht statt  
27,60 €  
Britta Gade, Dozentin

**X302076W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mittwoch 01.11.2023, 19:30-20:15 Uhr  
7 x mittwochs  
32,20 €  
Britta Gade, Dozentin

**Hula Hoop! Workshop - geeignet für Anfänger/innen**

Hier lernen und trainieren Sie Fitness mit dem Hula Hoop-Reifen - eine Stärkung für Kondition, Ausdauer und Rücken mit hohem Spaßfaktor.

**X302069W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mi., 06.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
1 x mittwochs 2 UStd.  
9,20 €  
Anette Weitzel, Dozentin

**X302068W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mi., 27.09.2023, 10:00 - 10:45 Uhr  
6 x mittwochs 1 UStd.  
27,60 €  
Anette Weitzel, Dozentin

Für Fortgeschrittene

**X302067W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Fr., 15.09.2023, 16:00 - 16:45 Uhr  
8 x freitags 1 UStd.  
36,80 €  
Anette Weitzel, Dozentin

① Es werden verschiedene Reifen durch die Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Aqua-Jogging**

Laufen im Wasser mit Auftriebsgürteln kräftigt, dehnt und lockert die gesamte Muskulatur - einfach optimal um fit zu bleiben!

**X302072W**  
Knesebeck, Schwimmhalle, Kirchstr. 8  
Sa., 11.11.2023, 07:00 - 07:45 Uhr  
5 x samstags 1 UStd.  
23,00 € + Eintrittsgeld  
Elisabeth Henrich, Dozentin

**X302073W**  
Knesebeck, Schwimmhalle, Kirchstr. 8  
Sa., 11.11.2023, 08:00 - 08:45 Uhr  
5 x samstags 1 UStd.  
23,00 € + Eintrittsgeld  
Elisabeth Henrich, Dozentin

**X302074W**  
Knesebeck, Schwimmhalle, Kirchstr. 8  
Sa., 11.11.2023, 09:00 - 09:45 Uhr  
5 x samstags 1 UStd.  
23,00 € + Eintrittsgeld  
Elisabeth Henrich, Dozentin

**Fit mit Latin Dance**

Wir kombinieren Fitness und Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen zu cooler Musik. Hoher Spaßfaktor!

**X302051W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mittwoch 06.09.2023, 18:30-19:15 Uhr  
6 x mittwochs  
Am 04.10.2023 findet der Kurs nicht statt  
27,60 €  
Britta Gade, Dozentin

**X302052W**  
Wittingen, KVHS, Raum 25  
Mittwoch 01.11.2023, 18:30-19:15 Uhr  
6 x mittwochs  
32,20 €  
Britta Gade, Dozentin

**Me-Time für Frauen - ein Tag voller Entspannung, Tools und Techniken zum Stressabbau und leckeren Gerichten**

Self-Care, zu deutsch Selbstfürsorge, ist wichtig. Heute nehmen wir uns mal Zeit für uns!

Es steht ein abwechslungsreiches Programm an, ganz unter dem Motto „Entspannung und Kraft schöpfen“: Meditation, Entspannungsübungen, Tools und Techniken zum Stressabbau und vieles andere mehr. Wir spüren uns selber, bekommen neue Energie und erlernen nützliche Techniken zur Selbstregulation.

In der Mittagspause bereiten wir leckere Gerichte zu, die lecker, einfach, leicht und schnell zuzubereiten sind.

Es erwartet Sie ein köstlicher Genuss und eine Augenweide zugleich! Und Sie erfahren ganz nebenbei, wie Sie mit gezielter Ernährung zum Stressabbau beitragen können.

Fast alle Zutaten stammen aus dem biologischen Anbau. Die Gerichte sind rein pflanzlich, Ei-frei, Laktose-frei, Weizen-frei, Cholesterin-frei, vollwertig und für Diabetiker/innen geeignet.

**X300002W**  
Wittingen, KVHS, Raum 12  
Sa., 16.09.2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 x samstags 8 UStd.  
37,50 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin

**X300003W**  
Wittingen, KVHS, Raum 12  
Sa., 25.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 x samstags 8 UStd.  
37,50 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin

**Y300001W**  
Wittingen, KVHS, Raum 12  
Sa., 27.01.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 x samstags 8 UStd.  
37,50 € + Lebensmittelumlage  
Patricia Hauser, Dozentin

**Männerkoch-Club: Herzhafte Beilagen fürs Barbecue**

An diesem Abend lernen Sie viele neue Beilagen für einen gelungenen Grillabend kennen.

**X305014W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Do., 24.08.2023, 17:30 - 21:15 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Dörte Franke, Dozentin

**Backen fürs Barbecue - mit Dinkelmehl und Sauerteig**

Erlernen und erleben Sie in diesem Back-Kurs, wie frische und vielfältige Backbeilagen für den Grillabend gezaubert werden können.

**X305019W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Sa., 26.08.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
32,80 € + Lebensmittelumlage  
Ulrich Hemp, Dozent

**Tipps & Tricks für große Feiern****NEU!**

An diesem Kursabend erlerne und erproben Sie, wie Sie ein Menü für Gäste gut planen und so umsetzen können, dass Sie selbst auch Spaß daran haben können.

**X305015W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Mi., 27.09.2023, 17:30 - 21:15 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Dörte Franke, Dozentin

**Brötchen, Brot & Baguettes backen mit Dinkelmehl und Sauerteig**

Gewusst wie - Bäckermeister Ulrich Hemp erklärt, wie man selbst Brote und Brötchen "zaubert" und gibt einen Einblick in die Warenkunde.

**X305020W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Sa., 30.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
32,80 € + Lebensmittelumlage  
Ulrich Hemp, Dozent

**Tortenschlacht!**

Torten sind die Stars jeder Kaffeetafel! Hier erfahren Sie, wie Sie Frankfurter Kranz, Bisquitrolle & Co. selber perfekt „zaubern“ mit echter Buttercreme, Tipps & Tricks.

**X305021W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Sa., 07.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
32,80 € + Lebensmittelumlage  
Ulrich Hemp, Dozent

**Endlich Pilzzeit!**

Mit unserer Köchin Dörte Franke schnippeln, braten und kochen Sie an diesem Abend allerlei Gerichte rund um Steinpilze, Maronen, Pfifferlinge & Co. - einfach köstlich!

**X305016W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Mi., 11.10.2023, 17:30 - 21:15 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Dörte Franke, Dozentin

**Hörnchen, Bienenstich & Co.**

Heute wird gebacken! Außer Bienenstich und saftigem Pflaumenkuchen stehen heute u.a. auch süße Hörnchen und Brötchen auf dem Programm.

**X305024W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Sa., 21.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
32,80 € + Lebensmittelumlage  
Ulrich Hemp, Dozent

**Zero Waste - Kochen ohne Reste!****NEU!**

An diesem Kochabend erhalten Sie Tipps & Tricks, wie sich aus Kühlschrank-Resten noch leckere Gerichte zaubern lassen und alle Reste nachhaltig verwertet werden können.

**X305017W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Do., 02.11.2023, 17:30 - 21:15 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Dörte Franke, Dozentin

**Brötchen, Brot & Baguettes backen mit Kartoffeln, Dinkelmehl und Sauerteig**

Hier lernen Sie, wie man selbst Brote und Brötchen "zaubert" - sogar mit Kartoffeln!

**X305022W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Sa., 04.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
32,80 € + Lebensmittelumlage  
Ulrich Hemp, Dozent

**Ein festliches Menü**

An diesem Kursabend lernen Sie, ein festliches 4-Gang-Menü für die Weihnachts- und Adventszeit zu kochen - Bon Appetit!

**X305018W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Mi., 15.11.2023, 17:30 - 21:15 Uhr  
1 Abend 5 UStd.  
20,50 € + Lebensmittelumlage  
Dörte Franke, Dozentin

**Weihnachtsbäckerei – Stollen, Lebkuchen & Plätzchen backen**

Christ-, Mohn- und Quarkstollen, Lebkuchen und Plätzchen - alles wird selbst gebacken, da schlagen die Herzen in der Adventszeit höher und Erinnerungen werden wach.

**X305023W**  
Wittingen, KVHS, Raum 29  
Sa., 18.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag 8 UStd.  
32,80 € + Lebensmittelumlage  
Ulrich Hemp, Dozent

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen die Lebensmittelumlage, Getränke, Vorratsdosen für Kostproben, ggf. eigene scharfe Lieblinsmesser und eine Schürze oder ein Geschirrtuch für die Hände mit!

**Spanisch lernen von Anfang an A1  
(ab unidad 5)**

Mit vielfältigen Methoden und Übungen wird ein abwechslungsreiches und effektives Sprachtraining angeboten, bei dem die gesprochene Sprache im Vordergrund steht.  
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

**X422007W**

Wittingen, KVHS, Raum 15  
Mi., 06.09.2023, 16:30 - 18:00 Uhr  
13 x mittwochs 2 UStd.  
96,20 €  
Elodi Rohrbeck, Dozentin

Teilzeitbildungsurlaub

**Spanisch lernen von Anfang an für  
Anfänger/innen ohne  
Vorkenntnisse**

Wittingen, 04.10.2023, Seite 39

**Seniorinnen und Senioren:  
Ran ans Smartphone!  
geeignet für Anfänger/innen**

In diesem Kurs gibt es auf Augenhöhe und "gut portioniert" eine Einführung in die Nutzung eines Smartphones, inkl. Anleitung und Tipps zur Nutzung sowie Datenschutzhinweise (nur für das Android-Betriebssystem).

**X501027W**

Wittingen, KVHS, Raum 11  
Do., 14.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
6 x donnerstags, 3 UStd.  
82,80 €  
Willi Waldmann, Dozent

**X501028W**

Wittingen, KVHS, Raum 11  
Do., 14.09.2023, 13:15 - 15:30 Uhr  
6 x donnerstags, 3 UStd.  
82,80 €  
Willi Waldmann, Dozent

Vortrag

**Online-Banking - leicht gemacht**

In diesem Vortrag wird erklärt, wie der Zugriff aufs eigene Konto im Internet funktioniert, inklusive einiger Tricks zum sicheren Zahlungsverkehr.

**X501004W**

Wittingen, KVHS, Raum 11  
Fr., 08.09.2023, 12:30 - 15:00 Uhr  
1 x freitags 3 UStd.  
entgeltfrei  
Michael Albers, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Dozent

Vortrag

**Sicherer Umgang mit Online-  
Banking Aufbaukurs**

Dieser Aufbau-Vortrag richtet sich an alle, die bereits Online-Banking nutzen, aber mehr über die Funktionen erfahren möchten bzw. noch Fragen haben.

Inhalte:

- Welche Bankgeschäfte kann ich online erledigen?
- Gemeinsames Erkunden beliebter Funktionen
- Tipps und Tricks zur Nutzung
- Aktuelles zur Sicherheit

**X501006W**

Wittingen, KVHS, Raum 11  
Fr., 10.11.2023, 12:30 - 15:00 Uhr  
1 Nachmittag 3 UStd.  
entgeltfrei  
Michael Albers, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Dozent

Vortrag

**Sicher online und mobil bezahlen**

Dieser Vortrag klärt, welche Bezahlverfahren beim Einkauf im Internet wirklich einfach, sicher und bequem sind.

**X501026W**

Wittingen, KVHS, Raum 11  
Fr., 15.09.2023, 12:30 - 15:00 Uhr  
1 Nachmittag 3 UStd.  
entgeltfrei  
Michael Albers, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Dozent

**Ein neuer PC - was nun?  
auch geeignet für Senioren/innen**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr neues Gerät Ihren Wünschen anpassen, wie Sie nicht benötigte Programme entfernen und wie Sie es gegen Viren absichern, eine Mailadresse einrichtet, usw.

**X501031W**

Wittingen, KVHS, Raum 13  
Mo., 04.,11.,18., und 25.09.2023  
Mi., 06.,13.,20. und 27.09.2023  
immer montags und mittwochs  
jeweils 16:00 - 18:15 Uhr  
8 Tage, insgesamt 24 UStd.  
110,40 €  
Sascha Kiss, Dozent

**Mein Computer - was kann der  
eigentlich?  
PC-Schnupperkurs für Seniorinnen  
und Senioren**

Es geht ganz am Anfang los: es werden Übungen mit der Maus gemacht, einfache Texte erstellt, Ordner angelegt, usw. - dabei erfahren Sie Grundlegendes zur EDV und zum Surfen im Internet, alles gut verständlich und lebenspraktisch orientiert.

**X501029W**

Wittingen, KVHS, Raum 13  
Mi., 04.10. und 11.10.2023  
Do., 05.10. und 12.10.2023  
jeweils 14:45-16:30 Uhr  
4 Tage, insgesamt 9 UStd.  
41,40 €  
Michael Voges, Dozent

**Excel - Grundkurs**

Der/Die Teilnehmer/in lernt, wie Excel aufgebaut ist, wie Daten in Tabellen erfasst, wie Formeln eingebunden, Excel mit Word sinnvoll verknüpft werden kann und wie der Einsatz im privaten wie im beruflichen Alltag Arbeit erleichtern kann.

**X501030W**

Wittingen, KVHS, Raum 13  
Mi., 04.10. und 11.10.2023  
Do., 05.10. und 12.10.2023  
jeweils 17:00-19:00 Uhr  
4 Tage, insgesamt 10 UStd.  
46,00 €  
Michael Voges, Dozent

**X501032W**

Wittingen, KVHS, Raum 13  
Mo., 06.11. bis Mi., 08.11.2023  
Mo., 03.11. bis Mi., 15.11.2023  
jeweils 18:00 - 20:15 Uhr  
6 Abende, insgesamt 18 UStd.  
82,80 €  
Sascha Kiss, Dozent

**Y501002W**

Wittingen, KVHS, Raum 13  
Mo., 15.01. bis Mi., 17.01.2024  
Mo., 22.01. bis Mi., 24.01.2024  
jeweils 18:00 - 20:15 Uhr  
6 Abende, insgesamt 18 UStd.  
82,80 €  
Sascha Kiss, Dozent

Teilzeitbildungsurlaub

**Office-Fit im Büroalltag mit Word,  
Excel und PowerPoint  
Grundkurs**

Wittingen, 04.12.2023, Seite 39



# Onlinekurse der KVHS



Hier finden Sie eine vielfältige Auswahl an Onlinekursen, die Ihnen die Möglichkeit bieten, bequem von zu Hause aus, Ihr Wissen zu erweitern. Ausführliche Informationen über Dauer, Kosten, Anmeldeschluss etc. finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)



## Gesundheit

21.08.2023	Pilates - Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschritten	X302043G
08.10.2023	Yoga Nidra - Der Schlaf der Yogis	X301052G
02.11.2023	Pilates - Für Fortgeschrittene	X302042G
05.11.2023	Yoga Nidra - Der Schlaf der Yogis	X301053G



## Beruf

07.11.2023	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz	X500023G
07.11.2023	Bilanzierung - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500028G
07.11.2023	Controlling - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500029G
07.11.2023	Finanzbuchführung 1 - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500030G
07.11.2023	Finanzbuchführung 2 - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500031G
07.11.2023	Finanzwirtschaft - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500032G
07.11.2023	Lohn und Gehalt 1 - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500033G
07.11.2023	Personalwirtschaft - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500034G
07.11.2023	Betriebliche Steuerpraxis - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500035G
07.11.2023	Einnahmen-Überschussrechnung - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500036G
07.11.2023	Kosten- und Leistungsrechnung - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500037G
07.11.2023	Lohn und Gehalt 2 - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500038G
18.11.2023	Investieren in Aktien – Kompaktkurs	X500022G
21.11.2023	Lohn und Gehalt mit DATEV - mit Xpert Business-Zertifikat (XB)	X500039G



## Sprachen

21.08.2023	Dänisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse	X403006G
21.08.2023	Dänisch für die Reise	X403007G
28.08.2023	Englisch B1 Conversation and more	X406035G
29.08.2023	Spanisch B1 (ab unidad 4)	X422002Z
30.08.2023	Spanisch B1 (ab unidad 4)	X422002H
05.09.2023	Spanisch A1 Intensivo für Studierende und Schnell-Lernende	X422024G
04.10.2023	Französisch A1 am Vormittag	X408018G
05.10.2023	Französisch A2 (ab unité 1/2) für Fortgeschrittene	X408017G
10.10.2023	Französisch A1 von Anfang an	X408016G

Kreisvolkshochschule Gifhorn /  
Kreiskunstschule Gifhorn  
Freiherr-vom-Stein-Str. 24  
38518 Gifhorn

## Verbindliche Anmeldung

Kurs-Nr.: .....

Kurstitel: .....

Name, Vorname: .....  m  w  d

.....  m  w  d  
Bei Minderjährigen zusätzlich Name, Vorname des/r Erziehungsberechtigten

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Geburtsdatum: .....

Telefon (dienstlich/privat): .....

Telefon (mobil): .....

E-Mail: .....

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen an und bestätigen, dass Sie die Datenschutzbestimmungen gelesen haben und ihnen zustimmen. Beide können in der Geschäftsstelle in Gifhorn und auf der Homepage der KVHS/KKS eingesehen werden.

X

.....  
**Datum, Unterschrift** (bei Minderjährigen die des/r Erziehungsberechtigten)

Wenn der KVHS ein SEPA-Mandat vorliegt, wird die Kursgebühr per Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen. Liegt kein gültiges Mandat vor, erhalten Sie automatisch eine Rechnung. Eine SEPA-Mandatsvorlage erhalten Sie in der Geschäftsstelle in Gifhorn oder zum Download auf unserer Homepage.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Kreisvolkshochschule/Kreis Kunstschule Gifhorn



## Anmeldung

Anmeldungen sind nur schriftlich möglich. Anmeldungen für die Kurse in den Außenstellen richten Sie bitte schriftlich an die Außenstellenleiterinnen.

## So können Sie sich anmelden:

Online-Anmeldung:  
Sie können sich online anmelden unter: [www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)  
Ermäßigungen können bei Online-Anmeldungen aus technischen Gründen nicht berücksichtigt werden.

Per Karte:  
Anmeldekarten sind in der KVHS-Geschäftsstelle erhältlich.

Per E-Mail ([info@kvhs-gifhorn.de](mailto:info@kvhs-gifhorn.de)) oder per Fax (05371 9459-626):  
Sie können eine formlose Anmeldung mailen oder faxen. Bei der Anmeldung bitten wir um folgende Angaben:

- Kursnummer
- Thema und Beginn des Kurses
- Name, Vorname
- Geburtsdatum
- Straße, Hausnummer
- Postleitzahl, Ort
- Telefon-/Mobilnummer (tagsüber und abends)

Angaben zu Veranstaltungsorten, Dozent/innen, Daten und Entgelte sind unverbindlich. Programmänderungen sind möglich.

Mit Ihrer Anmeldung kommt der Vertrag zustande und Sie verpflichten sich zur Zahlung der angegebenen Entgelte und bei den Kochkursen der Lebensmittelumlage. Zusätzliche Gebühren können durch Teilnahme an Prüfungen entstehen.

Die KVHS arbeitet nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG). Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt i. d. R. 16 Jahre, sofern nicht anders ausgeschrieben.

## Veranstaltungsbestätigung

Für Kurse in Gifhorn erhalten Sie eine schriftliche Veranstaltungsbestätigung.  
Für Kurse in den Außenstellen erfolgt eine Veranstaltungsbestätigung schriftlich oder telefonisch.

Veranstaltungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl nach dem NEBG erreicht ist. Über Ausnahmen entscheidet die KVHS-Leitung.

## Entgelt

Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der aktuellen Ankündigung (Programmheft, Internet, Tageszeitung Aushang etc.). Die Zahlung erfolgt per Lastschrift, Überweisung oder PayPal.

In Versäumnisfällen wird nach den gesetzlichen Bestimmungen verfahren. Die schriftliche Zahlungserinnerung erfolgt entgeltfrei, für die 1. Mahnung werden 5,00 €, für die 2. Mahnung 10,00 € zusätzlich in Rechnung gestellt. Danach wird ggf. ein Inkassoverfahren eingeleitet.

Materialkosten und Lebensmittelumlagen sind gesondert bei den Dozenten/innen zu entrichten.

Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kurstagen kann das Entgelt nicht erstattet werden.

## Ermäßigung

Ermäßigungsfähig sind nur Entgelte über 25,- €. Eine Ermäßigung ist möglich, wenn das Familieneinkommen aus Leistungen nach SGB II oder nach SGB XII besteht. Auch Schüler/innen und Studenten/innen (Vollzeit) kann eine Ermäßigung gewährt werden. In Sonderfällen können reduzierte Entgelte vereinbart werden, sprechen Sie uns an. Ein aktueller Anspruchsnachweis (z. B. Kopie des Schülerausweises oder eine andere Bescheinigung) ist der Anmeldung beizufügen.

Ausgenommen von einer Ermäßigung sind Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung sowie Studienfahrten, IHK-Lehrgänge, Schulabschlüsse, Kinderkurse, Tagesfahrten, Einzelveranstaltungen und Bildungsurlaube.

## Geschwisterermäßigung

Wenn mehrere Geschwister unter 18 Jahren gemeinsam an einem ermäßigungsfähigen Kurs teilnehmen, wird eine Geschwisterermäßigung ohne Antrag gewährt:

- Erstes Kind wird voll berechnet,
- zweites Kind erhält 10% Ermäßigung
- drittes und jedes weitere Kind erhält 20% Ermäßigung

## Rücktritt und Kündigung durch KVHS

Aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat (z.B. Dozentenausfall) kann die KVHS vom Vertrag zurücktreten. Außerdem kann die KVHS aus wichtigem Grund, z. B. gemeinschaftswidriges Verhalten, Ehrverletzung, Diskriminierung von Personen, Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische Zwecke und Agitationen sowie grobe Verstöße gegen die Hausordnung oder zum Schutz des Allgemeinwohls den Vertrag kündigen.

## Höhere Gewalt

Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

„Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht. Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt, benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail. Sollte die Wirkung Höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

## Abmeldungen

Abmeldungen müssen für alle Veranstaltungen schriftlich bei der Geschäftsstelle der KVHS bzw. in der zuständigen Außenstelle erfolgen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen bei den Kursleiter/innen sind unwirksam!

Fristen für entgeltfreie Abmeldungen:

- Bis spätestens drei Werktage vor Kursbeginn bei allgemeinen Veranstaltungen und
- bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei Bildungsurlaube.

Für langfristige Lehrgänge, Seminare mit Unterkunft und Verpflegung, bei Studien- und Tagesreisen und bei IHK-Lehrgängen sowie Schulabschlüssen gelten gesonderte Bedingungen, die Ihnen vor Vertragsabschluss zugeschiedt werden. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung hier grundsätzlich nicht möglich.

Bei Nichteinhaltung der Fristen und bei Abmeldungen nach Kursbeginn ist das volle Kursentgelt zu zahlen. Bei Kochkursen betrifft das auch die Lebensmittelumlage.

## Teilnahmebescheinigung/Quittung

Die KVHS stellt auf Anfrage eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung bei einer Teilnahme von mindestens 80% aus. Voraussetzung ist das vollständig bezahlte Teilnehmerentgelt. Für das nachträgliche - außerhalb des betreffenden Veranstaltungsjahres - Ausstellen von Bescheinigungen und Quittungen wird ein Entgelt von 10,- € erhoben. Wenn Sie Entgelte für die KVHS-Kurse beim Finanzamt oder an anderer Stelle geltend machen möchten, benutzen Sie bitte Ihren Kontoauszug oder Bareinzahlungsbeleg.

## Schadenersatz

Die Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der KVHS erfolgt auf eigene Gefahr. Der Träger der KVHS haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeiter/innen nach den Grundsätzen des Kommunalen Schadensausgleichs. Für eingebrachtes Eigentum von Teilnehmer/innen sowie von Dozenten/innen übernimmt der Träger der KVHS keine Haftung; ebenso haftet er nicht für Garderobe und Wertgegenstände sowie abgestellte Fahrzeuge und Fahrräder. Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der KVHS als Grundstückseigentümerin für sicheren Bauzustand von Gebäuden nach § 836 BGB.

## Datenschutzbestimmungen

**1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**  
Die Gemeinnützige Bildungs- und Kultur GmbH des Landkreises Gifhorn – Kreisvolkshochschule – Freiherr-vom-Stein-Str. 24 38518 Gifhorn (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die zur Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsdatum, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Infoservice

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der KVHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (z. B. Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Nationalität, Muttersprache, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) und an das Jobcenter weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## Zusatz: Corona Pandemie

Aufgrund der „Niedersächsischen Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona Virus“ sind wir verpflichtet Ihre Kontaktdaten zu erfassen. Hierzu zählt Ihr Name, Ihre Anschrift und eine gültige Telefonnummer. Die Erfassung erfolgt beim Betreten der KVHS/KKS und der Teilnahme an unseren Kursen. Im Falle einer Infektion müssen wir diese Daten an das Gesundheitsamt weitergeben. Die Daten werden spätestens nach einem Monat bzw. einen Monat nach Ende des Kurses datenschutzkonform vernichtet.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessentin/er Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzauflagebehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:  
[datschutz@bz-gifhorn.de](mailto:datschutz@bz-gifhorn.de)

## Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

**Widerrufsrecht**  
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Gemeinnützige Bildungs- und Kultur GmbH des Landkreises Gifhorn

- Kreisvolkshochschule -  
Freiherr-vom-Stein-Straße 24  
38518 Gifhorn  
Fax-Nr.: 05371 9459-626  
E-Mail: [info@bz-gifhorn.de](mailto:info@bz-gifhorn.de)

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstige Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen der Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie veranlasst, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist begonnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Hinweise

### Beratung

Wir beraten Sie gern über Weiterbildungsangebote, damit Sie die Veranstaltung wählen, die Ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entspricht. Vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin. Die Telefonnummer Ihrer Ansprechpartner/ innen finden Sie auf unserer Homepage oder Sie rufen uns an unter 05371 9459-601.

### Unterrichtsstunde

Eine Unterrichtsstunde hat 45 Minuten.

### Parken

Die KVHS verfügt nur über eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen. Einen großen öffentlichen Parkplatz mit direktem Zugang finden Sie am Sportzentrum Süd, erreichbar über die Limbergstraße/Carl-Diem-Straße.

### Barrierefreiheit

Die Seminarräume und Sanitäranlagen sind fast alle für Gehbehinderte zugänglich. Bitte nutzen Sie den Eingang der Kreisvolkshochschule von der Freiherr-vom-Stein-Straße aus. Dort stehen auch Parkplätze zur Verfügung. Begleitung zur Unterstützung Benötigen Sie eine Begleitung zur Unterstützung bei der Kursteilnahme? Sprechen Sie uns bitte an, für Ihre Begleitung ist der Kurs ggf. entgeltfrei oder ermäßigt.

### Haus- und Nutzungsordnung

In der KVHS gilt die Haus- und Nutzungsordnung, die Sie im Eingangsbereich ausgedruckt vorfinden. Das Rauchen und Mitbringen von Haustieren ist im gesamten Schulgebäude sowie auf dem Schulgelände verboten.

### Fotos

Wir weisen darauf hin, dass im Rahmen unserer Veranstaltungen Fotos zum Zwecke der Veröffentlichung auf unserer Homepage [www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de), Druckveröffentlichungen und/oder unseren Social-Media-Kanälen erstellt werden. Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich mit der Veröffentlichung von Bildern einverstanden, auf denen auch Sie abgebildet sind. Sie haben jederzeit das Recht und die Möglichkeit uns darauf hinzuweisen, dass Sie nicht aufgenommen werden wollen. Bitte sprechen Sie uns an.

### Verhalten

Die KVHS ist mit ihren Außenstellen Gast in Schulen und anderen Einrichtungen. Wir bitten Sie daher, die jeweilige Hausordnung und geltende Vorschriften zu beachten, das Inventar vor Beschädigungen zu bewahren, für Sauberkeit und Ordnung zu sorgen und Rauchverbote einzuhalten.

### Ferien

In den Ferien sowie an gesetzlichen Feiertagen findet kein regulärer Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses besprochen.

### Rückmeldung

Ihre Meinung ist uns wichtig! Schreiben Sie Anregungen, Kritik, Beschwerden oder auch Lob per Mail an: [info@bz-gifhorn.de](mailto:info@bz-gifhorn.de) oder auf dem Postweg an die:

Gemeinnützige Bildungs- und Kultur GmbH des Landkreises Gifhorn  
- Kreisvolkshochschule -  
Freiherr-vom-Stein-Str. 24  
38518 Gifhorn



Kreisvolkshochschule  
Gifhorn

## Impressum

Gemeinnützige Bildungs- und Kultur GmbH  
des Landkreises Gifhorn  
Sitz der Gesellschaft: Gifhorn  
Amtsgericht Hildesheim: HRB 100775  
Geschäftsführerin: Gunhild Posselt  
Aufsichtsratsvorsitzender: Horst Ganz

Kreisvolkshochschule  
Freiherr-vom-Stein-Str. 24  
38518 Gifhorn  
[www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)  
[info@kvhs-gifhorn.de](mailto:info@kvhs-gifhorn.de)

Telefon: 05371 9459-601

### Geschäftszeiten:

Mo - Mi: 08:30 - 12:30 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr  
Do: 10:00 - 12:30 Uhr und 13:30 - 17:00 Uhr  
Fr: 08:30 - 12:30 Uhr

Während der Schulferien  
nur eingeschränkte Öffnungszeiten

Bankverbindung:  
KVHS Gifhorn  
Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg  
IBAN DE53 2695 1311 0011 0061 11  
BIC: NOLADE21GFW  
Steuernr. 19/218/16977

Fotos: Pixabay/KVHS Gifhorn  
Layout: Charlotte Dreschke  
Druck: Saxoprint.de  
Auflage: 4000 Expl.