



neugierig bleiben

Programm 2 / 26

WENN

ihr richtig feiert,

DANN

geben wir euch Halt.

VGH
fair versichertDie VGH Ansprechpartner
in Ihrer Nähe:

Reinbold & Evers OHG
Cordinger Str. 3
29699 Walsrode OT Benefeld
Tel. 05161 941010

Hauptstr. 7
29649 Wietzendorf
Tel. 05196 9639523



Versicherungsbüro Grete e.K.
Wilhelmstr. 21
29614 Soltau
Tel. 05191 15044

vhs
Volkshochschule
Heidekreis gGmbH

Geschäftsstellen:

Kirchplatz 4, 29664 Walsrode

Tel. 05161 94 88 80

Fax 05161 94 88 99

Rosenstraße 14, 29614 Soltau

Tel. 05191 96 82 80

Fax 05191 96 82 99

<http://www.vhs-heidekreis.de>E-Mail: info@vhs-heidekreis.de**Liebe Leserinnen und Leser,**

über sechs Programmhefte hat uns die Farbe Gelb begleitet – leuchtend, warm, voller Energie. Nun wechseln wir die Perspektive: In diesem Semester wird es grün.

Grün ist eine leise Farbe. Sie drängt sich nicht in den Vordergrund, sondern entfaltet ihre Kraft durch Erdung und Tiefe im Wachsen und Werden. Gerade in den Monaten von Herbst und Winter zeigt sie eine besondere Qualität: Wenn vieles sich zurückzieht, bleibt Grün bestehen – in den Nadeln der Bäume, im Moos am Wegesrand, im Versprechen, dass Leben weitergeht.

Grün ist Hoffnung. Nicht die laute, schnelle Hoffnung, sondern die geduldige, die sich Zeit nimmt. Eine Hoffnung, die Wurzeln schlägt, die sich verzweigt und die uns trägt – gerade dann, wenn die Tage kürzer werden.

Grün ist auch unsere Region. Die Lüneburger Heide ist mehr als ihre berühmte Blüte: Sie ist ein vielschichtiger Naturraum, in dem Grün einen stillen Zwischenraum bildet – weit, beständig, nachhaltig.

Und Grün ist Bildung. Bildung wächst, verändert sich, verzweigt sich. Sie braucht Raum, Zeit und Neugier. Sie verbindet Menschen, öffnet Perspektiven und schafft Zukunft. In der Volkshochschule wird dieses Wachstum lebendig – in Kursen, Begegnungen und gemeinsamen Erfahrungen. So laden wir Sie ein, in diesem Semester Ihr eigenes Grün zu entdecken: Neues auszuprobieren, Altes zu vertiefen, innezuhalten.

Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Katharina Rogge-Balke

Energie und Bildung erhellen Ihren Weg...

vhs
Volkshochschule
Heidekreis gGmbH

Kirchplatz 4 · 29664 Walsrode · Tel. 05161 9488-80 · www.vhs-heidekreis.de

Stadtwerke
BÖHMETAL

Poststraße 4 · 29664 Walsrode · Tel. 05161 6001-400 · www.swbt.de**Ihr VHS-Programm****Ab sofort fortlaufend online Neues entdecken**

Die Volkshochschule Heidekreis startet mit einem abwechslungsreichen neuen Programm in die kommende Saison und geht dabei neue Wege: Auf der Webseite www.vhs-heidekreis.de finden sich ab sofort nicht mehr nur alle Kurse, die auch im Programmheft stehen, sondern laufend aktualisiert weitere Angebote, die z. B. erst nach Drucklegung geplant werden konnten oder ganz frisch „reingekommen“ sind. Damit entfällt auch künftig das bisherige Warten auf das gedruckte Programmheft.

Was bedeutet das für unsere Kundinnen und Kunden? Ab sofort lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die Webseite – es gibt immer wieder Neues zu entdecken! So können sich Interessierte frühzeitig ihren Platz in den vielfältigen Kursangeboten sichern – und profitieren von einer stetig wach-

senden Auswahl, denn laufend werden weitere Kurse freigeschaltet. Ob Sprachen, Kultur, Beruf oder Gesundheit: Das neue VHS-Programm bietet für jeden Geschmack das passende Angebot und lädt zum Entdecken, Ausprobieren und Weiterlernen ein.

Ein wichtiger Hinweis:

Erfahrungsgemäß sehr schnell ausgebuchte Angebote bleiben weiterhin jeweils erst zum offiziellen Programmstart (für das Frühjahrsprogramm immer im Januar, für das Herbstprogramm im August) buchbar. Auf diese Weise möchten wir gleiche Chancen auf einen Platz auch den Interessent*innen eröffnen, die unsere Angebote über das Programmheft für sich entdecken.

Neugierig geworden? Dann stöbern Sie gleich los...



Beratung und Anmeldung:

Montag - Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 - 17:00 Uhr
Beratung auch außerhalb der Geschäftszeiten
nach Vereinbarung.
Walsrode Tel.: 05161 94 88 80
Soltau Tel.: 05191 96 82 80
E-Mail: info@vhs-heidekreis.de



Dr. Katharina Rogge-Balke

Geschäftsführerin

05191 96 82 80 oder 05161 94 88 80-
krogge-balke@vhs-heidekreis.de



Eva Yacoubi-Kromer

stellv. Geschäftsführerin
Projektbereichsleitung

05161 78 86 28
eyacoubi-kromer@vhs-heidekreis.de

Anmeldung

Walsrode



Heidrun Karkheck

05161 94 88 81
hkarkheck@vhs-heidekreis.de



Stefanie Wüsteney

05161 94 88 83
hwuesteney@vhs-heidekreis.de



Julia Hennies

05161 94 88 80
jhennies@vhs-heidekreis.de

Soltau



Andrea Brandes

05191 96 82 76
abrandes@vhs-heidekreis.de



André Ebert

05191 96 82 82
aebert@vhs-heidekreis.de



Kelvin Popple

05191 96 82 84
kpopple@vhs-heidekreis.de



Petra Winandy

05191 96 82 81
pwinandy@vhs-heidekreis.de

Verwaltung



Miriam Wilkens

Leitung Verwaltung

05161 94 88 89
mwilkens@vhs-heidekreis.de



Neriman Ak

Verwaltung und Gebäudemanagement

05191 96 82 85
nak@vhs-heidekreis.de



Gitta Ewe

Projektverwaltung

05161 94 88 76
gewe@vhs-heidekreis.de



Raphael Sabielny

Leitung Rechnungswesen

05161 94 88 84
rsabielny@vhs-heidekreis.de

Programmbereichsleitungen



Stine Dehnke

Politik – Gesellschaft – Umwelt
Arbeitsleben - IT - Management
Schulabschlüsse

05191 96 82 86
sdehnke@vhs-heidekreis.de



Elke Dettmer

Sprachen
päd. u. soz. Qualifizierungen
Grundbildung
Qualitätsbeauftragte

05161 94 88 88
edettmer@vhs-heidekreis.de



Silke Huster

Deutsch als Zweitsprache
Integrationskurse
Berufssprachkurse

05191 96 82 89
shuster@vhs-heidekreis.de



Laura Krebs

Kultur
Gesundheit

05191 96 82 95
lkrebs@vhs-heidekreis.de

Fragen zum An-
und Abmeldeverfahren
klären unsere
Geschäftsbedingungen
ab Seite 158.

Projektbereichsleitungen



Azadeh Weinrich-Kroll

05161 48 19 10
aweinrich-kroll@vhs-heidekreis.de



Eva Yacoubi-Kromer

05161 78 86 28
eyacoubi-kromer@vhs-heidekreis.de

Wir freuen
uns auf Ihre
Anrufe und
Nachrichten!

Service

Ansprechpartner*innen	4
Symbole im VHS-Programm	7
Wichtiges vorab	8
VHS-Partner	148
Familienzeit bei der VHS	73
Europäischer Referenzrahmen	119
Bildungsurlaube	137/156
Digital-Kompass	138
Berufswelt im Wandel	146
Bildungsberatung	147
Firmenseminare	154
Unterrichtsorte	160
Datenschutzbestimmungen	162
Leitbild	164
Geschäftsbedingungen	166

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte und Zeitgeschichte	10
Politik / Bürgerliches Engagement	11
Ökonomie - Recht - Finanzen	13
Globales lernen - Umwelt - Verbraucherfragen	14
Pädagogik - Erziehung - Familie	16
Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie	20
Philosophie - Religion - Ethik	27
Länder- und Heimatkunde	29
Rhetorik	30
Kurse von Freunden	53

Kultur

Oper - Theater - Kleinkunst	36
Vorträge - Lesungen	38
Musik	41
VHS Kino	42
Literatur	44
Malen - Zeichnen - Drucktechnik	45
Plastisches Gestalten	52
Textiles Gestalten	55
Mode - Kosmetik - Lebensart	58
Foto - Film - Medienpraxis	59
Kalligraphie und Meer	61

Gesundheit

Vorträge	64
Entspannung und Stressbewältigung	72
Bewegung und Fitness	84
Tanz	92
Sport und Wassersport	96
Ernährung	98
Gesundheit und Psyche	104
Eltern und Kinder	107
Mensch und Tier	110

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache	114
Deutsch	122
Englisch	122
Französisch	122
Italienisch	124
Spanisch	125
Portugiesisch	125
Griechisch	126
Dänisch	126
Schwedisch	127
Russisch	127
Latein	127

Grundbildung

Alphabetisierung	130
------------------	-----

Arbeitsleben - IT - Management

Qualifizierungen für pädagogische und soziale Berufe	134
Allgemeine Anwendungen	140
Technische Grund- und Fachlehrgänge	144
Organisation und Management	144
Xpert-Business	150

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss	158
Realschulabschluss	159



Onlinekurse

Onlinekurse haben in den letzten Jahren stark an Beliebtheit gewonnen und bieten eine flexible Alternative zum traditionellen Unterricht. Auch wir haben eine wachsende Anzahl an Onlinekursen und Blended-Learning-Kursen. Onlinekurse finden komplett digital statt. Wenn Sie nach einem Kurs suchen, den Sie von überall belegen können, dann sind diese Kurse das Richtige für Sie. Für die Teilnahme benötigen Sie auf jeden Fall eine stabile Internetverbindung und grundlegende Computerkenntnisse. Bei Blended-Learning-Angeboten finden Teile des Kurses online und Teile vor Ort statt. So können Fahrtwege reduziert und die persönliche Betreuung optimiert werden.



KinderCampus

Kurse mit diesem Zeichen sind speziell für Kinder und Jugendliche konzipiert. Sowohl didaktisch als auch inhaltlich basieren diese Kurse auf einer spielerisch motivierenden Art der Wissensvermittlung und bieten eine großartige Möglichkeit, um Teilnehmer*innen bereits in jungen Jahren eine breite Palette von Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln. Diese Kurse finden Sie in den Fachbereichen Kultur, Gesundheit und IT. Hier können Kinder und Jugendliche neue Dinge lernen und Interessen entdecken. Sie können dabei helfen, das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen zu stärken und ihnen die Fähigkeit zu geben, ihre Talente zu nutzen und weiterzuentwickeln.



Bildungsurlaub

Kurse mit diesem Zeichen sind nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz offiziell anerkannt. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Niedersachsen können grundsätzlich fünf Tage pro Jahr bezahlte Freistellung für die Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen gemäß dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragen. Auch Auszubildende, Personen in arbeitnehmerähnlicher Stellung und Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte haben diesen Anspruch. Um Bildungsurlaub zu nehmen, muss die Bildungsveranstaltung von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt worden sein.



Reisen

Unsere Bustouren und Reisen bieten eine einzigartige Möglichkeit, eine Bildungsreise mit einem abwechslungsreichen und unterhaltsamen Programm zu kombinieren. Teilnehmer*innen können nicht nur neue Orte erkunden, sondern auch ihre Kenntnisse im jeweiligen Bereich vertiefen. So erwerben Sie nicht nur theoretisches Wissen, sondern erleben die Thematik live bzw. können Ihr Praxiswissen anwenden und vertiefen. Unser Reiseangebot ist vielfältig und reicht von Opernfahrten über Gartentouren bis hin zu Kreativreisen nach Norderney. Nutzen Sie die Gelegenheit, Bildung und Freizeit zu kombinieren, neue Erfahrungen zu sammeln, Kenntnisse zu erweitern, Menschen kennenzulernen und dabei eine erholsame und inspirierende Zeit zu verbringen.



Bildung, Soziales und Gesundheit

Das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhsConcept-Lehrgänge profiliert haben. Die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus. Unsere Lehrgänge unterstützen Sie dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein. Auch wir als Mitglied im Verbund der Volkshochschulen in Niedersachsen bieten auf der Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards diese Lehrgänge an. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder – bei prüfungsbezogenen Lehrgängen – ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Unsicher, welcher Kurs der richtige ist?
Wir beraten Sie gern!
Walsrode
Tel: 05161 94 88 80
Soltau
Tel: 05191 96 82 80

VHS Heidekreis gGmbH

Kirchplatz 4, 29664 Walsrode
Tel: 05161 94 88 80 (Zentrale)

Rosenstraße 14, 29614 Soltau
Tel: 05191 96 82 80 (Zentrale)

Internet: www.vhs-heidekreis.de
E-Mail: info@vhs-heidekreis.de

Erreichbarkeit:

Die VHS-Mitarbeitenden stehen Ihnen zu den Geschäftszeiten von Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr sowie Montag, Dienstag und Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr zur Verfügung. Beratung erfolgt auch außerhalb dieser Zeiten nach Vereinbarung. Die Mitarbeitenden der VHS Heidekreis und ihre entsprechenden Kontaktdaten finden Sie auf Seite 4-5.

Anmeldung:

Melden Sie sich gern telefonisch, online, schriftlich oder persönlich an. Für Ihre Anmeldung benötigen wir folgende Daten: Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum und Bankverbindung. **Jede dieser Anmeldungen ist für Sie verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.** Ein unverbindlicher Besuch des ersten Veranstaltungstermins ist nicht möglich.

Bitte beachten Sie:

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung. Sie werden nur benachrichtigt, wenn:

- die Veranstaltung nicht wie angegeben stattfindet
- der Kurs bereits belegt ist
- Sie sich zu einer Bildungsurlaubsveranstaltung angemeldet haben.

Abmeldung:

Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. **Abmeldungen erfolgen nur über die VHS. Gebührenfreie Abmeldungen sind nur bis zu 14 Tagen, bei Bildungsurlauben/Bildungszeit bis zu 28 Tagen vor Kursbeginn möglich.**

Unabhängig von der Form der Anmeldung findet das Widerrufsrecht für Fernabsatzverträge nach BGB keine Anwendung auf Volkshochschulkurse (§ 312b Abs. 3 BGB).

Zahlung:

Die Zahlung der Gebühr erfolgt per Sepa-Lastschriftmandat, welches Sie mit Ihrer Unterschrift auf der Teilnehmerliste bestätigen. Überweisungen oder Barzahlungen (nur möglich in den Geschäftsstellen) sind vor Kursbeginn zu entrichten.

Kontoinhaberin: Volkshochschule Heidekreis
KSK Walsrode, BIC NOLADE21Wal,
IBAN DE79 2515 2375 0001 5444 44

Bei Ausstellung einer Rechnung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 4,- EUR erhoben. Die Gebühren der Kreativkurse verstehen sich zuzüglich der Auslagen für Material, die ggf. im Kurs bar an die/den jeweilige*n Dozent*in zu entrichten sind.

Durchführung der Kurse und Veranstaltungen:

Zur Durchführung einer Veranstaltung ist in der Regel eine Mindestteilnehmer*innenzahl von 7 Personen erforderlich.

Teilnahmebescheinigungen:

Für die Teilnahme an Angeboten der beruflichen Bildung und an Bildungsurlauben stellen wir Ihnen gebührenfrei eine Teilnahmebescheinigung aus, wenn der Besuch an diesen Maßnahmen an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden erfolgte und die Teilnahmegebühr bereits entrichtet wurde.

Veranstaltungsorte und Unterrichtszeiten:

Die Veranstaltungen finden häufig nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten statt. Auch hier sind die jeweiligen Haus- und Raumordnungen zu befolgen.

Das Rauchen in den Räumen ist nicht gestattet.

Die Unterrichtszeiten sind dem Kursprogramm zu entnehmen oder erfolgen nach Absprache mit dem/der Dozent*in. Alle Unterrichtstermine finden Sie auf der Homepage der VHS.

Haftung:

Für alle Diebstähle und andere Schadensfälle übernimmt die VHS Heidekreis keine Haftung.

Datenschutz:

Wir weisen darauf hin, dass alle Daten ausschließlich durch die VHS erfasst und verwaltet werden. Ihre Daten werden zur organisatorischen Abwicklung und zur statistischen Bewertung benötigt. (*siehe auch Seite 162*)

Die rechtskräftige Fassung der Geschäftsbedingungen finden Sie ab Seite 166.

(Auszug aus unseren Geschäftsbedingungen)

Politik Gesellschaft Umwelt

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



Geschichte und Zeitgeschichte

Schlagzeilen der Woche

Die jeweilige Schlagzeile aus Politik, Gesellschaft oder Literatur wird im Wochenrhythmus erörtert, analysiert und auf ihre Bedeutung für die Zukunft bewertet. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

- ➔ 26B10101
Leitung: Kurt Palis
Beginn: Dienstag, 15. September, 17:15 - 18:45 Uhr
8 Termine/16 UStdh.
Ort: Neuenkirchen - Rathaus Haus 2
Frielinger Straße 6
Gebühr: 63,- EUR

Einführung in die Familien- und Ahnenforschung
Eine Reise zu den eigenen Wurzeln

Gemeinsam planen wir Ihre spannende Reise in die Familien- und Ahnenforschung. Sie erhalten einen Einblick in die Recherche in Kommunal- und Kirchenarchiven und erfahren, was Sie bequem online in Datenbanken recherchieren können, wie Sie effektiv Archivbesuche planen und was Sie bei Anfragen an Archive und Ämter beachten sollten. Außerdem besprechen wir, wie Sie Ihre gesammelten Informationen über Ihre Vorfahren aufbewahren und darstellen können. Danach sind Sie bereit für eine Reise, die niemals enden muss!

- ➔ 26B10102
Leitung: Irina Kasprick
Termin: Mittwoch, 11. November, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin/4 UStdh.
Ort: Schwarmstedt - NDOC
Norddeutsches Optik Colleg
Am Apfelgarten 3
Gebühr: 25,50 EUR

Das Bildungszentrum in der Quintusstraße, Walsrode, ist ab Sommer aufgrund von Bauarbeiten z.T. nur umgeleitet erreichbar. Der Parkplatz bleibt frei und nutzbar!

Politik - Bürgerliches Engagement

Einbürgerungstest

Beim Einbürgerungstest bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung und zu den Lebensverhältnissen in Deutschland. Sie haben für den Test 60 Minuten Zeit. Die Anmeldung erfolgt persönlich bei der VHS. Die Gebühr ist bei Anmeldung zu entrichten. Bitte bringen Sie Ihre Ausweispapiere mit.

- Leitung:** Dozententeam
- ➔ 26B10303
Termin: Dienstag, 27. Oktober, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 21. September
- ➔ 26B10304
Termin: Dienstag, 1. Dezember, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 26. Oktober
- ➔ 27A10301
Termin: Dienstag, 16. Februar 2027, 14:30 - 15:30 Uhr
Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 12. Januar
- ➔ 27A10302
Termin: Dienstag, 16. Februar 2027, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 12. Januar
- ➔ 27A10303
Termin: Dienstag, 20. April 2027, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 16. März
- ➔ 27A10304
Termin: Dienstag, 15. Juni 2027, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 11. Mai

Vorstellung der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) NEU

Hilfe für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen

Sie möchten wissen, was die EUTB - die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Sie tun kann? Dann freuen wir uns auf ein spannendes Informations- & Austauschgespräch mit Ihnen. Die EUTB berät Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohte Menschen sowie deren Angehörige zu allen Themen der Teilhabe. Ob es um die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises geht, um Assistenz für das eigenständige Wohnen oder um Hilfen für die Mobilität. Die EUTB kann Sie beraten und begleiten. Nach dem Einblick in das Hilfsangebot haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen. Falls Sie besondere Hilfen benötigen (wie zum Beispiel einen Gebärdendolmetscher), teilen Sie uns das gerne vorab mit.
Leitung: Bettina Warzecha

- ➔ 26B10201
Termin: Donnerstag, 10. September, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin/2 UStdh.
Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 4
Gebühr: gebührenfrei
- ➔ 26B10202
Termin: Dienstag, 29. September, 11:00 - 12:30 Uhr
1 Termin/2 UStdh.
Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3
Gebühr: gebührenfrei



Bitte beachten Sie!

Bei Abmeldung vom Einbürgerungstest nach Anmeldeschluss ist eine Kostenrückerstattung nicht möglich.

Politik - Bürgerliches Engagement

Mentor - die Lesehelfer Walsrode e.V. Informationsveranstaltung

Schon seit 2014 gibt es den Verein MENTOR - Die Leselernhelfer Walsrode. Die Leselernhelfer*innen arbeiten ehrenamtlich an allen Grund- und Förderschulen in Walsrode und im Heidekreis. Sie begleiten Kinder ab der zweiten Klasse und junge Menschen bis 14 Jahren und geben ihnen Begeisterung für Sprache und Geschichten weiter. Mindestens ein Jahr lang trifft sich ein*e Mentor*in mit einem Kind einmal wöchentlich in der Schule zum gemeinsamen Lese- bzw. Sprechtraining. Ausgangspunkt sind dabei immer die Interessen und die individuellen Fähigkeiten des Kindes.

Wenn Sie Interesse an einer solchen Tätigkeit haben, über gesunden Menschenverstand und ein gewisse Portion Geduld verfügen, gibt dieser Kurs Ihnen dazu das notwendige Rüstzeug: Aufgaben eines Mentors/einer Mentorin, Rechte und Pflichten, theoretische Grundlagen und noch vieles mehr. Ein wunderbares Ehrenamt, das viel Freude und Erfüllung bringt.

Um Anmeldung wird gebeten.

➔ 26B10203

Leitung: Annegret Wera Biller

Termin: Donnerstag, 24. September, 16:00 - 17:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: gebührenfrei



Erst
anmelden,
dann
kommen.

Begleiten statt bestimmen

Einführung in die rechtliche Betreuung

Haben Sie Lust auf ein Ehrenamt, das etwas bewegt? Möchten Sie Menschen helfen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten? In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Aufgaben und Möglichkeiten der ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung. Sie erfahren, wie Sie Verantwortung übernehmen, begleiten statt bestimmen und unterstützen können.

Sie werden anhand praxisnaher Beispiele und interaktiver Übungen in die Welt der Betreuung eintauchen und bekommen einen Überblick über die Rolle eines Betreuers, wie Sie Entscheidungen unterstützen, ohne zu bevormunden, und welche Netzwerke helfen können.

Freuen Sie sich auf einen offenen Austausch und wertvolle Praxistipps. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, knüpfen Sie wertvolle Kontakte und erfahren Sie, wie Sie aktiv zur Selbstbestimmung anderer beitragen können!

➔ 26B10204

Leitung: Horst-Michael Stöckmann

Termin: Samstag, 14. November, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: gebührenfrei

Ökonomie - Recht - Finanzen

Frauen und Finanzen

Klarheit - Sicherheit - Unabhängigkeit

Viele Frauen möchten ihre finanzielle Situation besser verstehen und eigenständig gestalten - ob Single, verheiratet, getrennt oder beruflich im Wandel. Dieser interaktive Workshop vermittelt praxisnahes Finanzwissen und geht individuell auf die Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ein. Ziel ist es, mehr Klarheit, Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Geld zu gewinnen. Die Teilnehmerinnen erhalten zusätzlich ein begleitendes Handout mit Checklisten, Tipps und Impulsen.

➔ 26B10311

Leitung: Simone Ruhnau

Beginn: Mittwoch, 16. September, 18:30 - 20:00 Uhr
2 Termine/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 103

Gebühr: 44,- EUR

Familien richtig absichern

NEU

Viele Familien stellen sich früher oder später wichtige Fragen: Wie sichere ich mein Kind richtig ab? Welche Versicherungen sind wirklich sinnvoll? Wie kann ich frühzeitig für die Zukunft vorsorgen? In diesem Kurs erhalten Eltern, werdende Eltern und Interessierte einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Themen rund um die finanzielle und persönliche Absicherung von Kindern und Familien. Gemeinsam betrachten wir u.a. welche Versicherungen wirklich sinnvoll sind, wie man sich bei einem Unfall, Krankheit oder Berufsunfähigkeit absichern kann, wir betrachten Möglichkeiten der finanziellen Vorsorge für Kinder und wie man langfristig sparen und Vermögen aufbauen kann. Der Kurs vermittelt Grundlagenwissen, zeigt verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge auf und gibt den Teilnehmenden praktische Orientierung, um fundierte Entscheidungen für die eigene Familie treffen zu können.

Leitung: Heiko Berwardt

➔ 26B10312

Termin: Montag, 2. November, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: gebührenfrei

➔ 26B10313

Termin: Mittwoch, 25. November, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: gebührenfrei



Wie mache ich mein Haus energetisch fit?

In Kooperation mit der Energieagentur Heidekreis

Wie mache ich mein Haus energetisch fit? Und wo fange ich am besten an?

Dabei hilft es vor allem sein Haus, den eigenen Verbrauch und mögliche Stellschrauben gut zu kennen!

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam erarbeiten, welche Lösungen für Ihr Haus gut und sinnvoll sind.

Dabei haben wir folgende Schwerpunkte für die energetische Sanierung im Blick:

- Dach/PV/Solarthermie
- Betriebskostensenkung durch Änderung des Nutzerverhaltens
- Wärmedämmung
- Heizungsanlage optimieren/alternative Heizungstypen
- Fördermittel

Neben einem Fachvortrag durch einen Energieberater / Energieeffizienzexperten wird genug Raum für Fragen und Austausch gegeben.

Dieser Kurs findet im Rahmen der landesweiten Kampagne "Wochen der Wärme" der Klimaschutz- und Energieagentur Niedersachsen statt und wird in Kooperation mit der Energieagentur durchgeführt.

➔ 26B10314

Leitung: Andrea Krause

Beginn: Dienstag, 1. September, 17:30 - 19:00 Uhr
5 Termine/10 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5

Gebühr: 25,- EUR

Globales lernen - Umwelt - Verbraucherfragen

Lust auf Um(welt)denken?

Ideen zum Selbermachen für Haushalts- und Körperpflegemittel

Jede*r von uns kennt es – in Supermärkten und Drogerien stehen die Regale voll mit Haushalts- und Körperpflegemitteln. Die Inhaltsstoffe sind auf jedem Produkt aufgeführt, aber kaum einer weiß genau, um was es sich dabei handelt. Wie wäre es, wenn Sie einige Produkte mit einfachen haushaltsüblichen Mitteln selber herstellen könnten? Umweltfreundlich, kostengünstig und ohne Verpackungsmüll. Lust es einmal auszuprobieren? Nehmen Sie teil und finden heraus, ob etwas dabei ist bei dem auch Sie für sich und die Umwelt umdenken möchten.

➔ 26B10401

Leitung: Heidi Herbst-Brauckmann

Termin: Samstag, 21. November, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 103

Gebühr: 16,- EUR inkl. Materialkosten

Obstbaumschnitt

Für Anfänger *innen und Fortgeschrittene

Durch einen gezielten Obstbaumschnitt lassen sich die Erträge unserer Obstbäume langfristig steigern. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schnittmaßnahmen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Wundpflege. **Bitte mitbringen:** eigene Schnittwerkzeuge.

➔ 26B10402

Leitung: Gerhard Tempel

Termin: Samstag, 7. November, 11:00 - 13:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Wietendorf - Grund- und Hauptschule
Beekgarten 4a - Außenbereich

Gebühr: 18,- EUR



Gutes Geld für gutes Klima

NEU

Wie kann Klimafinanzierung gerecht gestaltet werden? Dieses Format bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der Finanzen - mit Fokus auf Wirkung, Verantwortung und globale Machtverhältnisse. Praxisbeispiele aus Öko-credit- Projekten machen das Thema greifbar.

➔ 26B10403

Leitung: Ann-Kathrin Hähnle

Termin: Mittwoch, 30. September, 17:30 - 19:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: gebührenfrei

Ethisch investieren

Raus aus dem Casino Global?

NEU

Was macht mein Geld, wenn ich nicht hinschaue? In diesem Format zeigen wir, wie sich ethische Geldanlage von Greenwashing unterscheidet - mit konkreten Beispielen, interaktiven Methoden und dem „Gutes Geld Spiel“.

➔ 26B10404

Leitung: Ann-Kathrin Hähnle

Termin: Mittwoch, 7. Oktober, 17:30 - 19:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: gebührenfrei

Obstbaumschnitt - ist gar nicht so schwer!

NEU

Obstbäume, Obststräucher, Wildsträucher, frei wachsende Hecke, Formschnitthecke, Sommerschnitt, Winterschnitt, triebanregend, triebberuhigend - wer blickt da noch durch? Womöglich bald Sie! In diesem Kurs erhalten Sie den Durchblick, denn das alles ist keine hochkomplizierte Wissenschaft. Gehölze folgen Wachstumsgesetzen, und wer die kennt und beim Schnitt beherrscht, der wird seine Wildgehölze schön und unauffällig in Form halten und sein Obst jung und gesund. Nie wieder verstümmelte Bäume und Sträucher!

Bitte mitbringen: Schnittwerkzeug

➔ 27A10401

Leitung: Grit Lory

Termin: Sonntag, 28. Februar 2027, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Termin/8 UStd.

Ort: Schneverdingen - Streuobstwiese am
Walter-Peters-Park

Gebühr: 46,70 EUR

Selbstversorgung aus dem Garten

NEU

Die ersten Radieschen, der erste Salat aus dem eigenen Garten - was gibt es Schöneres? Wollen Sie noch mehr? Kein Problem. In diesem Kurs geht es darum, wie Sie einen Nutzgarten sinnvoll planen und anlegen können, wie Sie Obst und Gemüse anbauen und ernten. Es geht um Beetbearbeitung, Fruchtfolgen, Anbauplanung, Anzucht, Pflege, Ernte, Saatgutvermehrung, Lagerung, Nährstoffkreisläufe und Kompostierung - kurz: um die Grundlagen für eine eigene Ernte, die mehr als nur zum Naschen ist.

➔ 27A10402

Leitung: Grit Lory

Termin: Samstag, 24. April 2027, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Termin/8 UStd.

Ort: Schneverdingen - Der genaue Kursort wird vor Kursstart bekannt gegeben

Gebühr: 46,70 EUR



Denken Sie bitte an Ihre Anmeldung - auch bei gebührenfreien Kursen.

Naturgarten - lebendig, spannend & schön

NEU

Träumen Sie auch von Ihrem Gartenparadies mit vielseitigem Pflanzenwuchs und buntem Tierleben? Je mehr Fläche durch Bebauung oder intensive Landwirtschaft belegt wird, desto wichtiger werden private Gärten als Rückzugsort für unsere Arten. Bei einem Naturgarten stehen heimische Pflanzen, natürliche, regionale Baustoffe und naturnahe Bauweisen im Mittelpunkt. Die Pflege im Einklang mit der Natur macht andere Methoden notwendig, lässt aber viel Raum für (zum Teil sehr selten gewordene) Gäste aus der Natur. Hier erfahren Sie, wie Sie einen solchen Garten anlegen oder den vorhandenen Garten umgestalten und ohne viel Aufwand pflegen können und können bei einem Ausflug nach Putensen in den Garten der Kursleitung ein praktisches Beispiel sehen.

➔ 27A10403

Leitung: Grit Lory

Termin: Sonntag, 13. Juni 2027, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Termin/8 UStd.

Ort: Schneverdingen - Der genaue Kursort wird vor Kursstart bekannt gegeben

Gebühr: 46,70 EUR



Pädagogik - Erziehung - Familie

Zwischen Vorwurf und Verbindung

Ein Workshop für mutige Paare

In einem sicheren Raum lernen Paare, mit ihren Unterschieden liebevoll umzugehen. Der Fokus: achtsame Kommunikation, Umgang mit Triggern und neue Wege zu emotionaler Nähe. Entdecken Sie in diesem interaktiven Workshop Möglichkeiten, um Ihre Partnerschaft zu stärken und weiterzuentwickeln. Dieser Kurs ist ideal für Paare, die ihre Beziehung durch verbesserte Kommunikation, effektive Streitkultur und gemeinsames Wachstum vertiefen möchten. In einer unterstützenden und offenen Umgebung lernen Sie, aktiv zuzuhören, Konflikte konstruktiv zu lösen und sowohl gemeinsame als auch persönliche Ziele zu fördern. Egal, ob Sie eine junge Beziehung festigen oder langjährige Bindungen erneuern möchten, dieser Workshop bietet wertvolle Einsichten und Werkzeuge, die Ihnen helfen, sich gegenseitig besser zu verstehen und zu unterstützen. Freuen Sie sich auf praktische Übungen, tiefgreifende Diskussionen und persönliche Reflexionen, die Ihre Partnerschaft auf ein neues Level heben. Somit wird dieser Workshop nicht nur zu einem informativen Mehrwert, sondern auch zu einer wertvollen Erfahrung für Sie als Paar. Hinweis: Nur 5 Paar-Plätze verfügbar. Erfahrungen müssen nicht mit der Gruppe geteilt werden.

➔ 26B10500

Leitung: Hanna Arjes

Termine: Samstag, 24. Oktober und 14. November
jeweils 17:00 - 20:00 Uhr
2 Termine/8 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum**Gebühr:** 180,- EUR pro Paar

Erste Hilfe am Kind - Grundlagen

In dieser kompakten Unterrichtseinheit erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über wichtige Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern. Der Kurs behandelt typische Notfälle im Alltag wie z.B. Sonnenstich, Verbrennungen und Vergiftungen im Haushalt sowie Insektenstiche und allergische Reaktionen. Auch weitere Themeneinheiten können behandelt werden. Abschließend sensibilisieren wir für Gefahrenquellen im eigenen Zuhause, um Unfälle präventiv zu vermeiden.

Ideal für Eltern, Großeltern und alle, die Kinder betreuen!

Leitung: Jörg Stenzel

➔ 26B10501

Termin: Donnerstag, 3. September, 17:30 - 20:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021**Gebühr:** 17,50 EUR

➔ 26B10502

Termin: Donnerstag, 8. Oktober, 17:30 - 20:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 17,50 EUR

Kernvokabular Gebärden

In diesem Kurs wird Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und z.B. bei Bilderbuchbetrachtungen und Liedern geübt. Sie gehören zu den 200 bis 250 Wörtern, die 80 % unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden.

Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kleine Worte wie z.B. noch mal, später, allein, weg. Egal, über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor.

Bei Kindern und Erwachsenen, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Dies gilt auch für die Verständigung mit gehörlosen Menschen. Auf diese Weise wird es Ihnen und Ihrem Gegenüber ermöglicht:

- auf sich aufmerksam zu machen
- Bedürfnisse und Gefühle zu äußern
- sich etwas zu wünschen
- zustimmen und ablehnen zu können
- etwas fragen und erzählen zu können.

Die Dozentin orientiert sich bei der Auswahl der Gebärden an der vom Karin Kestner Verlag herausgegebenen DVD: „Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleinen Imbiss, Getränke.

➔ 26B10503

Leitung: Maike Sander

Termin: Samstag, 21. November, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin/6 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021**Gebühr:** 42,- EUR

Resilienz im Alltag mit Kindern und Jugendlichen

Teilzeit-Bildungsurlaub



Kinder und Jugendliche wachsen nicht an perfekten Bedingungen, sondern an starken, zugewandten und innerlich stabilen Bezugspersonen. Die eigene Haltung und der Umgang mit Herausforderungen prägen entscheidend, wie sie mit Belastungen umgehen lernen. In diesem Seminar steht die Frage im Mittelpunkt, wie Eltern und Bezugspersonen ihre eigene Resilienz stärken können, um Kindern und Jugendlichen Sicherheit, Orientierung und emotionale Stabilität zu geben. Denn: resiliente Bezugspersonen sind ein zentraler Schutzfaktor für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie erfahren, wie Stress, innere Antreiber und eigene Prägungen das Erziehungsverhalten beeinflussen und wie Sie auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig und gelassen bleiben können. Gleichzeitig erhalten Sie Impulse, wie Sie Ihre eigene Widerstandskraft und die von Kindern und Jugendlichen im Alltag gezielt fördern können.

➔ 27A10501

Leitung: Ute Steinsberger

Termin: Montag, 22. bis Donnerstag, 25. Februar 2027
jeweils 8:30 - 13:30 Uhr
4 Termine/24 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 020**Gebühr:** 150,50 EUR

Sie haben sich
angemeldet,
sind aber leider
verhindert?
Kein Problem!

Bis 14 Tage
vor Kursbeginn
ist - mit einigen
Ausnahmen - eine
kostenfreie
Abmeldung
möglich!

Pädagogik - Erziehung - Familie

Grenzen setzen ohne Strafen

Klar und liebevoll im Familienalltag

NEU

Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen Halt und Richtung geben. Gleichzeitig wünschen sich viele Eltern einen entspannten Umgang, wissen aber nicht wie sie Grenzen setzen ohne zu bestrafen. Dieser Elternabend zeigt, wie beides zusammengehen kann. Eltern erfahren, warum Grenzen für Kinder wichtig sind und wie sie diese klar und ruhig setzen können, ohne die Beziehung zu ihrem Kind zu belasten. Dabei geht es auch darum zu verstehen, was hinter kindlichem Widerstand steckt und wie Eltern in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben.

➔ 26B10504

Leitung: Miriam Krause**Termin:** Mittwoch, 23. September, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.**Ort:** Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum**Gebühr:** 14,30 EUR

Starke Kinder - Stark fürs Leben

Wie Kinder Selbstvertrauen entwickeln und Herausforderungen meistern

NEU

Resilienztraining für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Kinder erleben im Alltag viele Herausforderungen: Streit mit Freunden, Frust, wenn etwas nicht klappt, Angst vor neuen Situationen oder starke Gefühle wie Wut und Enttäuschung. Resilienz hilft Kindern, mit solchen Situationen besser umzugehen und an sich selbst zu glauben. In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische und altersgerechte Weise, ihre Gefühle zu verstehen und ihre eigenen Stärken zu entdecken. Durch Geschichten, Gespräche, Übungen und kleine Spiele erfahren sie, wie sie schwierige Situationen bewältigen und Lösungen finden können. Die Kinder lernen unter anderem ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, mit Frust, Angst und Wut umzugehen, eigene Stärken zu erkennen und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

➔ 26B10505

Leitung: Miriam Krause**Elternabend:** Montag, 5. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr**Kindertage:** Montags, ab 12. Oktober,
jeweils 15:30 - 17:30 Uhr
5 Termin/10 UStd.**Ort:** Walsrode - Lange Straße 34
Raum 206**Gebühr:** 60,50 EUR

Wenn mein Kind wütend wird

Wutausbrüche verstehen und liebevoll begleiten

NEU

Wutausbrüche gehören zur Entwicklung von Kindern dazu und bringen Eltern oft an ihre Grenzen. An diesem Abend erfahren Eltern, was in diesen Momenten im Kind passiert, warum Gefühle manchmal „explodieren“ und wie sie ihr Kind bindungsorientiert, liebevoll und klar begleiten können. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlen zu gewinnen und das eigene Kind besser zu verstehen.

➔ 26B10506

Leitung: Miriam Krause**Termin:** Mittwoch, 28. Oktober, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.**Ort:** Walsrode - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5**Gebühr:** 14,30 EUR

Dozent*innen stellen sich vor



Miriam Krause
Resilienztrainerin für Kinder
Elternberaterin

Ich bin Mama von zwei Kindern. Mit der Geburt meines ersten Kindes 2019 kam ich zum ersten Mal mit der bedürfnisorientierten Begleitung in Berührung.

Ich habe viel gelesen, hinterfragt und ausprobiert, bis ich meine Ausbildung zur bindungsorientierten Elternberaterin gemacht habe und anschließend die Ausbildung zur Resilienztrainerin für Kinder.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, Eltern auf ihrem ganz persönlichen Weg zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihr Kind und sich selbst besser zu verstehen. Damit sie ihr Kind mit Klarheit, Liebe und Empathie begleiten können und sich selbst mit der gleichen Empathie und Fürsorge begegnen.

Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schnell man sich auf diesem Weg selbst verlieren kann.

Mir liegt besonders am Herzen, dass Kinder in der heutigen Zeit so stark und frei aufwachsen können, wie es nur möglich ist.

Social Walk für Mensch & Hund

Lernen auf vier Pfoten - entspannt gemeinsam unterwegs

NEU

Erleben Sie entspannte Spaziergänge, die mehr sind als nur Gassi gehen. Unter fachkundiger Anleitung einer erfahrenen Hundetrainerin lernen Sie und Ihr Hund in realen Alltagssituationen gelassen zu bleiben, klare Signale zu verstehen und dabei noch Spaß zu haben! Neben praktischen Erziehungsübungen gibt es Raum für Fragen, Austausch und kleine Erlebnisspiele unterwegs. Geeignet für Hunde jeden Alters und Menschen, die Freude am gemeinsamen Lernen und Erleben haben.

➔ 26B10507

Leitung: Susanne Herschel**Beginn:** Freitag, 11. September, 17:00 - 18:30 Uhr
4 Termine/8 UStd.**Ort:** Eickeloh - Parkplatz am Schützenhaus**Gebühr:** 42,- EUR

Kinder und Grenzen

Durchsetzen ja - Herabsetzen nein

Dieser Kurs lädt dazu ein, das herkömmliche Verständnis von Erziehung radikal zu hinterfragen. Basierend auf der Lebensphilosophie des Dozenten betrachten wir das Zusammenleben mit Kindern nicht als hierarchisches Erziehungsprojekt, sondern als gleichwürdige Freundschaft. Statt künstliche Grenzen zur Disziplinierung einzusetzen, fokussiert sich das Seminar auf die Selbstbestimmung des Kindes und die authentische Mitteilung eigener Bedürfnisse. Die Teilnehmer reflektieren tradierte Machtstrukturen und erarbeiten Wege, wie ein Alltag ohne Gehorsam und Bevormundung gelingen kann. Ein Kurs für alle, die Kindern auf Augenhöhe begegnen und echte Partnerschaft statt pädagogischer Anleitung leben wollen.

➔ 26B10508

Leitung: Dr. Hubertus von Schoenebeck**Termin:** Donnerstag, 29. Oktober, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 106**Gebühr:** 15,- EUR

Reanimation für jedermann

NEU

Haben Sie Angst vor dem Ernstfall und davor die Lage nicht richtig einschätzen zu können? Dann besuchen Sie diesen kurzweiligen Kurs. Am Ende sind Sie sicher in dem Handling der Reanimation und damit in der Lage Leben zu retten! Denn hier muss es schnell gehen.

Leitung: Martina Leffrang

➔ 26B10509

Termin: Dienstag, 3. November, 9:30 - 11:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.**Ort:** Walsrode - Lange Straße 34 - Raum 201**Gebühr:** 15,50 EUR

➔ 26B10512

Termin: Dienstag, 1. Dezember, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011**Gebühr:** 15,50 EUR

Erste Hilfe kompakt

Notruf bei 112, 116117 oder dem Hausarzt. Herzinfarkt und Schlaganfall erkennen, Scheu verlieren und handeln. Bewusstlosigkeit plötzlich und unerwartet, oder doch vorhersehbar? Allergische Reaktionen, wann wird es gefährlich? Diese und viele andere Themen in Kombination mit praktischen Übungen werden in diesem Kurs behandelt.

➔ 26B10510

Leitung: Martina Leffrang**Termin:** Montag, 23. November, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.**Ort:** Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum**Gebühr:** 16,80 EUR

Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

Notfälle im Alter - Ein Spezialkurs in Erster Hilfe für Senior*innen

Effektive und einfache Maßnahmen im Notfall

Der Kurs richtet sich vor allem an Senior*innen, die für ihre Angehörigen effektive, einfache Maßnahmen in Notfällen erlernen möchten.

Schnell ist es passiert: Ein Angehöriger, der Nachbar, die Freundin kippt plötzlich um, redet wirr oder stürzt und blutet stark. Sie haben die Möglichkeit, hilflos daneben zu stehen oder nach diesem Kurs professionell helfen zu können (dieses auch bei körperlichen Einschränkungen). Die Dozentin hilft Ihnen dabei, die wichtigsten Maßnahmen korrekt anzuwenden. Sie lernen, wann Sie den Rettungsdienst oder den Hausarzt / die Hausärztin oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst rufen sollten.

Durch die mehr als 20 jährige Tätigkeit der Dozentin im Rettungsdienst weiß sie um die Schwierigkeiten von Laien, im Ernstfall adäquat zu helfen. Diese Angst soll Ihnen in dem Kurs genommen werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für eigene Notizen, bequeme Kleidung, gute Laune.

➔ 26B10511

Leitung: Martina Leffrang

Termin: Dienstag, 1. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011

Gebühr: 16,80 EUR



Letzte-Hilfe-Kurs - Am Ende wissen, wie es geht

In Kooperation mit dem Hospizdienst

Heidekreis Nord e. V.

Jeder Mensch kommt irgendwann in seinem Leben mit den Themen Krankheit und Sterben in Kontakt. Im Letzte-Hilfe-Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Wir möchten Ihnen die Angst und die Unsicherheit im Umgang mit Sterbenden nehmen. Durch das Vermitteln von Grundwissen und das Zeigen einfacher Handreichungen und praktischer Übungen wollen wir Ihnen Sicherheit und Orientierung geben, damit Sie Menschen auf dem letzten Lebensweg begleiten und unterstützen können. Auch das Abschiednehmen wird ein Teil des Kurses sein.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die sich über die Themen rund um das Sterben, den Tod und die Palliativversorgung informieren möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

➔ 26B10513

Leitung: Diana Krinke, Pamela Hirschfeld

Termin: Freitag, 30. Oktober, 16:00 - 20:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 020

Gebühr: gebührenfrei



Letzte-Hilfe-Kurs Am Ende wissen, wie es geht

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst im Kirchenkreis Walsrode

Viele Menschen wünschen sich, zu Hause sterben zu dürfen. Dem gegenüber stehen - neben anderen Gründen - auch eine weit verbreitete Unsicherheit und Angst auf Seiten der Angehörigen und Mitmenschen. In diesem Letzte-Hilfe-Kurs erhalten Teilnehmende ein Basiswissen darüber, wie sie Sterbende, auch mit praktischen Hilfestellungen, kompetenter begleiten können. Auf diese Weise können Vorbehalte abgebaut und so der Wunsch nach einem Sterben in der Häuslichkeit vielleicht eher erfüllt werden. Ermutigt durch die verschiedenen Möglichkeiten der Zuwendung in der letzten Lebenszeit kann so der Prozess des Abschiednehmens für beide Seiten hilfreich und tröstend gestaltet werden. Das Kursangebot richtet sich an alle Interessierten, die sich mit den Themen Palliativversorgung, Sterben und Tod auseinandersetzen möchten. Medizinische oder pflegerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Themen:

- Sterben als ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

➔ 26B10514

Leitung: Ute Grünhagen, Cornelia Wilcke

Termin: Samstag, 7. November, 9:30 - 13:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: gebührenfrei

Advent anders erleben

NEU

Die Vorweihnachtszeit kann für Trauernde besonders schwer sein. In diesem Kurs schaffen wir einen geschützten Raum, um Gefühle wahrzunehmen, Trauer zuzulassen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Gemeinsam entdecken wir neue Perspektiven, wie Sie Weihnachten bewusst anders gestalten können - ohne Druck, Erwartungen erfüllen zu müssen. In diesem Kurs werden die eigenen Gefühle und Erinnerungen im Austausch reflektiert und kleine, individuelle Rituale für die Adventszeit entwickelt.

➔ 26B10515

Leitung: Anette Schulz-Zimmermann

Termin: Montag, 16. November, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 16,80 EUR

Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

Online-Vortragsreihe: Wissen to go

Glück beginnt im Kopf

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

NEU



Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein.

Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

➔ 26B30002

Leitung: Steve Windisch

Termin: Montag, 21. September, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 9,- EUR

Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

NEU



Wir alle wünschen uns mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

➔ 26B30003

Leitung: Steve Windisch

Termin: Montag, 26. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 9,- EUR

Weitere Online-Vorträge finden Sie im Fachbereich 3 auf Seite 64/65.

Entfessele deine innere Kraft

Bist du bereit, das Steuer deines Lebens in die Hand zu nehmen? Möchtest du endlich die limitierenden Glaubenssätze loslassen, die dich zurückhalten, und ein selbstbestimmtes Leben voller Freude und Erfüllung erschaffen?

Viele Menschen gehen davon aus, dass die Außenwelt für ihre Gedanken, Gefühle und Stimmungen verantwortlich ist. In Wirklichkeit ist es jedoch genau andersherum: Die Erfahrung, die wir machen, wird von innen nach außen erschaffen. Das heißt, deine Gedanken bestimmen, wie du die Außenwelt und alles, was darin passiert, wahrnimmst. Eine Erfahrung ist immer neutral. Erst durch unser Denken bewerten wir eine Situation als „gut“, „schlecht“, „richtig“, „falsch“ oder irgendetwas dazwischen.

Die Herausforderung ist, zu erkennen, dass du eine Situation nur durch dein Denken bewertest. Dies geschieht häufig so schnell, dass wir es nicht einmal mitbekommen. Deine Gedanken sind also der Pinsel, mit dem du dein Bild malst. Und du bist immer nur einen Gedanken davon entfernt, glücklich zu sein - oder auch unglücklich.

In diesem transformierenden Workshop enthüllen wir die tiefgreifenden Zusammenhänge zwischen deinen Gedanken, deinen Gefühlen und deinen Handlungen. Du wirst lernen, wie deine unbewussten Überzeugungen und Glaubenssätze dein Leben beeinflussen und wie du diese limitierenden Muster durchbrechen kannst.

- Erkenne deine limitierenden Glaubenssätze: Identifiziere die negativen Gedankenmuster, die dich zurückhalten, und lerne, wie du sie aufdeckst.
- Erkenne, wo du im Leben stehst, und richte den Fokus auf die Dinge, die du noch verbessern kannst.
- Transformiere deine Gedanken: Wandle negative Überzeugungen in positive, stärkende Gedanken um, die dich voranbringen.
- Entdecke, was dir dabei hilft, deine innere Welt zu verstehen und zu verändern.

➔ 26B10600

Leitung: Sina Vidal

Termin: Samstag, 5. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 016

Gebühr: 32,90 EUR



Die Kunst der Vergebung

Vergebung als Schlüssel zum Glück:

Eigene Wege zur Vergebung finden

Vergebung ist nicht nur ein Akt der Gnade für andere - sie ist vor allem ein Geschenk an uns selbst. Vergebung ist eine der kraftvollsten, aber auch herausforderndsten Praktiken für unser emotionales Wohlbefinden. Oft tragen wir unbewusst die Last alter Kränkungen und Verletzungen in uns, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen. In diesem, als Workshop konzipierten, Kurs diskutieren wir, was Vergebung wirklich bedeutet und was es heißt, zu vergeben - sowohl für uns selbst als auch für andere. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg zur Vergebung, darum lernen wir verschiedene Ansätze und Methoden kennen, um Vergebung zu praktizieren. Wir betrachten aber auch die Hindernisse, die der Vergebung oft im Weg stehen - wie Wut, Stolz oder Angst. Wir erforschen, wie wir diese Blockaden überwinden und die Bereitschaft entwickeln können, zu vergeben. Der Workshop bietet die Möglichkeit, den Weg der Vergebung ganz konkret zu beschreiten und zeigt, warum sie ein wesentlicher Schlüssel für emotionales Wachstum und inneren Frieden ist.

➔ 26B10601

Leitung: Lena Noa

Termin: Samstag, 29. August, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin/8 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: 32,- EUR

Frauenkreis

NEU

Tauche ein in einen Raum für Frauen - einen Ort, an dem wir uns austauschen können, gesehen, gehört und verstanden werden. Hier teilen wir die Themen, die uns bewegen, erkennen unsere Einzigartigkeit an und lassen uns gegenseitig wachsen. In diesem Kreis kann eine wertschätzende Gemeinschaft entstehen, die durch Ehrlichkeit, Vertrauen und Gegenseitige Unterstützung getragen wird. Alle Frauen - egal welchen Alters oder Hintergrunds - sind herzlich eingeladen Teil dieses Kreises zu werden, einen Raum für uns zu schaffen und die Kraft der Gemeinschaft zu erfahren.

➔ 26B10602

Leitung: Nicolina Schöfer-Wimmer

Termine: Samstag, 19. September, 10. Oktober,
21. November und 12. Dezember
jeweils 10:00 - 12:15 Uhr
4 Termine/12 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 54,- EUR

Erfolgreich kommunizieren mit NLP

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

Basiskurs - Bildungsurlaub



In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des NLP durch kurze Vorträge, praktische Demonstrationen, Kleingruppenübungen und Feedbackrunden. Im Fokus stehen die Arbeit an eigenen Zielen, das Erkennen von Wahrnehmungsfiltren sowie das Betrachten von Problemen aus neuen Perspektiven.

Weitere Themen sind wertschätzende Kommunikation, Konfliktlösung, nonverbale Signale, Ressourcenaktivierung, Zukunftsgestaltung und Fragetechniken im Coaching. Übungen mit eigenen Anliegen helfen, emotionale Muster zu erkennen und zu verändern.

Optional ist eine DVNLP-Basic- oder INLPTA-Diploma-Zertifizierung möglich. Dieser Basiskurs bildet auch die Grundlage für die NLP Practitioner-Ausbildung. Ein umfangreiches Skript ist inklusive.

Ideal für alle, die NLP kennenlernen und ihre Kommunikations- und Coachingkompetenzen erweitern möchten.

➔ 26B10603

Leitung: Ute Steinsberger

Termin: Montag, 16. bis Freitag, 20. November
jeweils 8:30 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: 295,- EUR

Anmeldeschluss: 19. Oktober

Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

Zwischen Reiz und Reaktion ist noch viel Luft

Wie Neurolinguistische Programmierung (NLP) helfen kann, unsere Reaktionen zu beeinflussen

Oft reagieren wir im Alltag impulsiv auf äußere Reize. Ein kritischer Kommentar, eine unerwartete Herausforderung oder eine stressige Situation kann dazu führen, dass wir ohne großes Nachdenken antworten oder handeln. Die Fähigkeit, zwischen Reiz und Reaktion eine Pause einzulegen, ist wie ein Muskel, den wir trainieren können. Je öfter wir uns darin üben, desto leichter fällt es uns, in emotional geladenen Momenten mit Bedacht zu handeln. Entdecken Sie an diesem Wochenende, wie Sie den Raum zwischen Ihren Emotionen und Ihrem Verhalten gestalten können. Entdecken Sie Möglichkeiten, Blockaden im Umgang mit sich selbst und mit anderen zu verringern und Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

26B10604
Leitung: Ute Steinsberger
Termine: Freitag, 4. Dezember, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 5. Dezember, 9:00 - 17:30 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015
Gebühr: 112,50 EUR

Stark im Alltag

Selbstermächtigung mit Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und innere Stärke

Der Alltag ist alles andere als entspannt; die Aufgaben häufen sich und es fehlt Zeit für sich selbst. Immer häufiger fällt es uns schwer im Alltag unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dann auch auszuüben. Wir laden Sie ein die eigenen Grenzen zu fühlen und zu kommunizieren, um den eigenen Selbstwert und die innere Stärke weiterzuentwickeln. Sie bekommen Coaching-impulse und Achtsamkeitsübungen. Zudem lernen Sie, wie Grenzen, ohne schlechtes Gewissen, gesetzt werden und für sich selbst eingestanden werden kann.

26B10605
Leitung: Anja Schierloh, Julia Friedrich
Termine: Dienstag, 27. und Donnerstag 29. Oktober
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
2 Termine/4 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 58,20 EUR

Human Performance Methode

Verstehen, Regulieren, Performen

Unser Denken bestimmt, wie wir Entscheidungen treffen, mit Herausforderungen umgehen und Beziehungen gestalten. Doch warum denken wir eigentlich, wie wir denken? Und wie können wir unser Denken bewusst nutzen, um unser Leben positiv zu beeinflussen? In diesem inspirierenden Wochenendseminar erhalten Sie spannende Einblicke in die Funktionsweise unseres Gehirns, erfahren, welche Rolle Schlafphasen für mentale Leistungsfähigkeit spielen und wie Sie Ihren aktuellen Lebensstand ehrlich analysieren können, um Ihre Zukunft bewusster zu gestalten. Sie lernen praxisnahe Methoden für mehr Selbstbewusstsein, einen konstruktiven Umgang mit Problemen und ein bewussteres Beziehungsmanagement. Ein Seminar für neugierige Entdecker, zielorientierte Macher, harmonieliebende Menschen - und alle, die sich selbst besser verstehen, ihr Potenzial entfalten und bessere Leistungen bringen möchten

Leitung: Stefan Miehe
26B10606
Termine: Samstag, 19. und Sonntag, 20. September
jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
2 Termine/18 UStd.
Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum
Gebühr: 79,85 EUR

26B10607
Termine: Samstag, 24. und Sonntag, 25. Oktober
jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
2 Termine/18 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015
Gebühr: 79,85 EUR



NEU

Wölfe in Schafspelzen

Narzisstischer Missbrauch in Beziehungen

Das Wort Narzissmus wird immer populärer - es wird fast inflationär verwendet. Aber was ist Narzissmus wirklich? Wie zeigt sich narzisstischer Missbrauch in Partnerschaften, aber auch in Freundschaften, bei Arbeitskolleg*innen oder andere Personen aus dem Arbeitsumfeld? Dieser Kurs möchte aufklären, ob es sich bei den "schwierigen" Menschen in Ihrem Umfeld um einen Narzissten handelt und/oder Sie von narzisstischem Missbrauch betroffen sind. Auch möchte dieser Kurs Hilfestellung geben, wie im "Ernstfall" damit umgegangen werden kann.

26B10608
Leitung: Michaela Bischoff
Termin: Donnerstag, 24. September, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 16,- EUR

Unsicher, welcher Kurs der richtige ist?
Wir beraten Sie gern!
Walsrode
Tel: 05161 94 88 80
Soltau
Tel: 05191 96 82 80



Grundlagen des NLP

Kommunikation verstehen und wirksam gestalten

Bildungsurlaub



Wie entstehen Missverständnisse? Warum reagieren Menschen unterschiedlich auf dieselbe Situation? Und wie können wir unsere Kommunikation gezielt verbessern? In diesem 5-tägigen Basisseminar lernen Sie die zentralen Modelle und Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) kennen. NLP beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen ihre Wahrnehmung strukturieren, wie Sprache unser Denken beeinflusst und wie Veränderung gezielt gestaltet werden kann. Das Seminar verbindet theoretische Impulse mit vielen praktischen Übungen, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe. Ziel ist es, die eigene Kommunikationsfähigkeit zu stärken, neue Perspektiven zu entwickeln und mehr Handlungsspielraum im beruflichen wie privaten Alltag zu gewinnen.

Ziele des Bildungsurlaubs:

- Eigene Kommunikationsmuster erkennen und erweitern
- Verständnis für Denk- und Verhaltensweisen anderer entwickeln
- Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen gewinnen
- Erste NLP-Techniken praktisch anwenden können

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Kommunikationskompetenz erweitern möchten unabhängig von Vorkenntnissen und bietet eine fundierte Einführung in NLP. Es besteht die Möglichkeit ein Zertifikat des DVNLP und/oder der INLPTA zu erhalten. Zusätzliche Kosten für das Zertifikat: 50,- EUR

27B10601
Leitung: Ute Steinsberger
Termin: Montag, 15. bis Freitag, 19. November 2027
jeweils 8:30 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.
Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum
Gebühr: 295,- EUR
Anmeldeschluss: 18. Oktober



Unser Newsletter ist da!

Hier erhältst du regelmäßig die wichtigsten Neuigkeiten direkt in dein Postfach.

Darauf kannst du dich freuen:

- Neue Kurse und Bildungsangebote
- Spannende Vorträge, Workshops und Veranstaltungen
- Tipps und Impulse für Alltag, Beruf und persönliche Entwicklung
- Wichtige Termine und Anmeldestarts
- Besondere Aktionen und ausgewählte Empfehlungen

Wir freuen uns auf dich.
Dein Team der Volkshochschule Heidekreis



Philosophie - Religion - Ethik

Einführung in die Philosophie von Erich Fromm

Haben oder Sein

Der Sozialphilosoph Erich Fromm spürt in seinen Werken dem Phänomen einer erkalteten Gesellschaft nach. Er gelangt zu dem Schluss, dass die Menschen vor der existentiellen Frage stehen, sich entweder für die Lebensweise des Habens oder des Seins zu entscheiden. Der Mensch sucht nach Halt und Orientierung; er wird sie weniger in der Welt des Habens finden (nach Fromm im übersteigerten Konsum) als vielmehr im Wesen umfassender Solidarität selbst: Nur sie weist uns den Weg zu einer erfüllten Existenz im Sein. Erich Fromms theoretische Vorbilder waren Freuds Psychoanalyse, vor allem aber die materialistische Geschichtsphilosophie. Sowohl Fromms biographische als auch philosophische Hintergründe werden leichtverständlich erläutert und seine Ideen für die moderne Gesellschaft ausführlich diskutiert, etwa die Bedeutung eines bedingungslosen Grundeinkommens. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Philosophische Lektüre wird im Seminar ausgegeben. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

➔ 27A10801

Leitung: Prof. Dr. Peter Moritz

Termin: Sonntag, 14. März 2027, 8:00 - 16:00 Uhr
1 Termin/8 Ustdn.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: 44,- EUR zzgl. Kosten für Lektüre



Philosophieren am Meer

Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern

Bildungsurlaub



Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Gott, über den Sinn und die Beschwerden des Alltags? Was meint etwa der Philosoph Immanuel Kant, wenn er den „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ proklamiert? Und warum beharrt Friedrich Nietzsche provozierend darauf, dass „Gott tot ist“?

Diesen und anderen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sich einen ersten Überblick über die Geschichte der Philosophie verschaffen wollen. Neben herausragenden Philosophen der Antike (Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikur) kommen auch bedeutende Denker der Moderne zu Wort (Nietzsche, Schopenhauer, Erich Fromm, Immanuel Kant, Max Horkheimer, H.-G. Gadamer, Wilhelm Schmid, R. David Precht). Religionskritische Gedanken finden ebenso philosophisches Gehör wie nachhaltige Fragen zur politischen Perspektive unserer modernen Lebenswelt. Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihrer Grundbegriffe werden anhand spannender Texte und Interviews die philosophischen Hintergründe aktuell verständlich erläutert. Der Kurs richtet sich auch an Interessierte, die bislang noch wenig Berührung mit philosophischen Fragestellungen hatten. Die Bereitschaft und das Interesse, aktiv an philosophischer Textanalyse, Erörterung und kritischer Interpretation mitzuwirken, wird vorausgesetzt. Ein Reader mit einer philosophischen Textsammlung wird den Teilnehmenden auf Föhr persönlich ausgehändigt.

Wichtig: Die Anreise muss eigenständig organisiert werden.

Im Reisepreis enthalten sind:

- die Unterkunft in einer Deutschen Jugendherberge
- die Verpflegung während des Kurses (Vollpension)
- alle Lehr- und Lernmaterialien

Bei Interesse gern melden bei info@vhs-heidekreis.de oder telefonisch unter 05191 968280.

➔ 27B10801

Leitung: Prof. Dr. Peter Moritz

Termin: Montag, 4. bis Freitag, 8. Oktober 2027
5 Termine/36 Ustdn.

Ort: Wyk auf Föhr

Gebühr: 694,50 EUR

Anmeldeschluss: 26. August

Sie haben einen Kurs nicht gefunden oder haben eine tolle neue Idee?

Melden Sie sich einfach bei uns.



vhs-heidekreis.de/kurswunsch/

Philosophie - Religion - Ethik

Islam in Glauben und Geschichte

Dieser Kurs bietet Einblicke in den islamischen Glauben und vermittelt zentrale Aspekte dieser jahrtausendealten Religion und Kultur. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Geschichte des Islam, Traditionen, Feiertage und Rituale sowie grundlegende Glaubensvorstellungen und Werte. Der Kurs fördert ein tieferes Verständnis des islamischen Glaubens und ermöglicht einen offenen Dialog über die Rolle des Islam in der modernen Welt. Geeignet für alle, die eine Informationen über die Geschichte und Tradition des Islam erfahren möchten - unabhängig von Vorkenntnissen oder Glaubensrichtung.

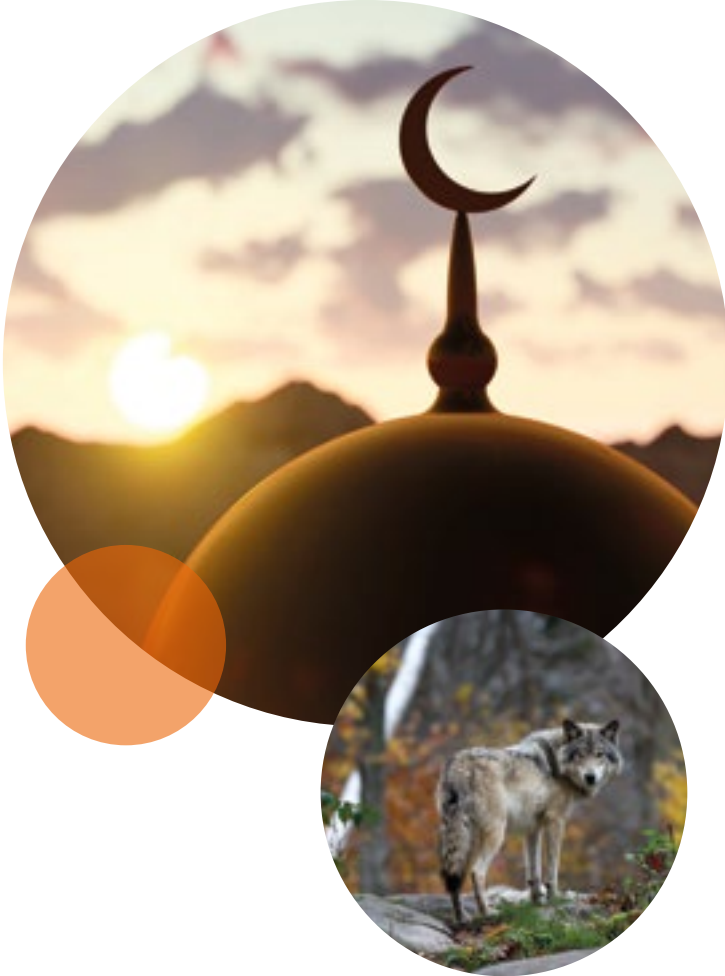
- ➔ 26B10802

Leitung: Stefanie Unger

Termin: Freitag, 27. November, 18:15 - 20:30 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Schwarmstedt** - Alte Schule - Mühlenweg 1
VHS-Raum

Gebühr: 17,- EUR



Länder- und Heimatkunde

Südseeträume - von Australien bis Chile

Weltreisevortrag

Ein Reisebericht über eine unvergessliche Seereise führt von der tropischen Küste Australiens in Cairns über so manche Trauminsel der Südsee bis an die chilenische Küste - eine Route, die ihresgleichen sucht. Unterwegs begegnen wir einzigartigen exotischen Inselwelten wie Fidschi, Samoa oder auch Tahiti, die mit ihrer Farbenpracht, Gastfreundschaft und Südseemagie verzaubern. Geheimnisvolle Orte wie die Pitcairnseln, bekannt durch die Meuterei auf der Bounty, liegen ebenso an der Route wie die legendäre Osterinsel mit ihren rätselhaften Moai-Statuen. Die abgelegene Robinson-Crusoe-Insel ist direkt mit der Geschichte des weltberühmten Romans verbunden. Tauchen wir tief ein in dieses faszinierende Inselhopping von unvergleichlicher Schönheit und wandeln wir auf den Spuren großer Seefahrer.

- ➔ 26B10902

Leitung: Wolf Leichsenring

Termin: Freitag, 30. Oktober, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: 15,- EUR



BUSBETRIEB
BERNHOLZ

Werner-von-Siemens-Straße 8
29664 Walsrode

Tel.: 05161/6029250
www.bernholz-bus.de • info@bernholz-bus.de

Südamerika - Am Ende der Welt?

Weltreisevortrag

Die Reise - einfach unvergleichlich: Von Santiago de Chile aus nimmt das Schiff Kurs gen Süden, dorthin, wo die Welt zerklüftet, wild und ungezähmt erscheint. In den Weiten Patagoniens erwartet uns das sagenumwobene Feuerland, die stille Fjord- und Gletscherwelt Chiles und Argentiniens sowie die entlegenen Falkland-Inseln, wo Natur und Einsamkeit ein besonderes Versprechen in sich tragen. Von dort aus führt der Weg weiter nach Norden: lebendige Küstenstädte wie Montevideo, Uruguays Hauptstadt, und das glanzvolle Rio de Janeiro in Brasilien bilden den schillernden Kontrast zur Stille der südlichsten Regionen. Die Heimkehr nach Europa trägt die Sehnsucht des Atlantiks in sich - mit Zwischenhalten auf den Kapverden und auf Teneriffa, wo Wärme und Farben die Reise sanft ausklingen lassen. Ein Abenteuer zwischen Wildnis und Weltstadt, zwischen Eis und Tropen - eine Einladung, Südamerika in seiner ganzen Vielfalt zu entdecken.

- ➔ 26B10903

Leitung: Wolf Leichsenring

Termin: Freitag, 30. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: 15,- EUR

Naturführung: Mythen und Fakten über den Wolf

Faszinierende Einblicke in das Leben der Wölfe

Begleiten Sie uns auf eine spannende Exkursion in die Welt der Wölfe. Erfahren Sie, wie Wölfe leben und welche wichtige Rolle sie im Ökosystem spielen. Wir sprechen über ihre Geschichte und Rückkehr nach Deutschland und klären wichtige Fragen wie z.B. verhalte ich mich, wenn ich einem Wolf begegne? Mit anschaulichem Material, Spurenkunde und interessanten Informationen wird diese Führung zu einem besonderen Naturerlebnis. Hunde sind (angeleint) herzlich willkommen! Kinder sehr gerne ab Schulalter.

- ➔ 26B10904

Leitung: Susanne Herschel

Termin: Freitag, 4. September, 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.

Ort: **Eickeloh** - Parkplatz am Schützenhaus

Gebühr: 11,- EUR

Länder- und Heimatkunde

Social Walk für Mensch & Hund

NEU

Lernen auf vier Pfoten - entspannt gemeinsam unterwegs

Erleben Sie entspannte Spaziergänge, die mehr sind als nur Gassi gehen. Unter fachkundiger Anleitung einer erfahrenen Hundetrainerin lernen Sie und ihr Hund in realen Alltagssituationen gelassen zu bleiben, klare Signale zu verstehen und dabei noch Spaß zu haben! Neben praktischen Erziehungsübungen gibt es Raum für Fragen, Austausch und kleine Erlebnisspiele unterwegs. Geeignet für Hunde jeden Alters und Menschen, die Freude am gemeinsamen Lernen und Erleben haben.

➔ 26B10507

Leitung: Susanne Herschel

Beginn: Freitag, 11. September, 17:00 - 18:30 Uhr
4 Termine/8 UStd.

Ort: Eickeloh - Parkplatz am Schützenhaus

Gebühr: 42,- EUR

Savoir-vivre im Herzen des Loiretals

Das Anjou - eine wenig bekannte Destination im Westen Frankreichs

NEU

Erfahrungsbericht eines Deutschen, der das Anjou seine zweite Heimat nennt. Dabei werden die Gastronomie, der Wein, die Kultur und die Lebensart der Franzosen in dieser wunderschönen Region dargestellt. In Angers, der Hauptstadt dieser Region, in Saumur und anderen Orten in der Nähe treffen wir auf zahlreiche Kulturschätze und historische Bauwerke, wie Burgen, Schlösser und Klöster, die die französische Geschichte lebendig werden lassen. Das Val de Loire (Loiretal) als UNESCO-Weltkulturerbe bietet zahlreiche Freizeitmöglichkeiten wie la Loire à vélo (Radwanderweg entlang der Loire), Boots- und Kajakfahrten und vieles mehr. Im lebendigen Austausch mit den Kursteilnehmer*innen geht der Kursleiter auf Fragen und Reaktionen ein und erzählt kleine Anekdoten aus seiner 40-jährigen interkulturellen Erfahrung der alltäglich gelebten deutsch-französischen Beziehungen.

Je nach sprachlicher Kompetenz der Kursteilnehmer*innen könnte ein Teil des Kurses in französischer Sprache gehalten werden.

➔ 26B10905

Leitung: Gerold Beyer

Termin: Dienstag, 6. Oktober, 17:30 - 19:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: 15,- EUR

Rhetorik

Kommunikation im Alltag

NEU

Klar kommunizieren, Missverständnisse klären, Konflikte lösen - Bildungsurlaub

Ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen oder Konflikte belasten und erschweren Beziehungen. In diesem praxisnahen Seminar setzen Sie sich mit den Grundlagen gelingender Kommunikation auseinander und lernen verschiedene bewährte Kommunikationsmodelle kennen. Dazu gehören unter anderem Ansätze aus dem NLP, die Kommunikationsprinzipien nach Paul Watzlawick sowie Elemente der Gewaltfreien Kommunikation. Wir werfen einen Blick auf typische Kommunikationsfallen im Alltag und entwickeln Strategien, um klarer, bewusster und wertschätzender miteinander zu sprechen. Sie lernen, wie Missverständnisse entstehen und wie Sie diese frühzeitig erkennen und klären können.

Ein besonderer Fokus liegt auf unseren individuellen Wahrnehmungsfiltren: Sie erfahren, wie diese unsere Sicht auf die Welt prägen und warum sie häufig die Ursache für Missverständnisse sind. Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag wird deutlich, wie unterschiedlich Menschen Situationen interpretieren - und wie dadurch Konflikte entstehen können.

➔ 27A11100

Leitung: Ute Steinsberger

Termin: Montag, 1. bis Freitag, 5. Februar 2027
jeweils 8:30 - 16:00 Uhr
5 Termine /40 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5

Gebühr: 295,- EUR

Anmeldeschluss: 4. Januar



Grenzen setzen - gut für sich sorgen

Mit Klarheit und Selbstfürsorge durch den Alltag

Jeder Mensch braucht Grenzen - sie schützen, geben Orientierung und sind die Basis für innere Stabilität. Doch im Alltag fällt es oft schwer, Nein zu sagen, wenn Erwartungen, To-do-Listen oder zwischenmenschliche Verpflichtungen an uns ziehen. Wird diese Grenze immer wieder überschritten - von uns selbst oder anderen - entsteht Stress und langfristige Erschöpfung. In diesem Kurs geht es darum, die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und selbstfürsorglich zu handeln. Sie erfahren, wie Sie ehrlich Nein sagen können, ohne den Kontakt zu Ihrem Umfeld zu verlieren, und lernen Wege kennen, um Ihre Energie zu schützen und dabei in guter Verbindung zu bleiben - mit sich selbst und mit anderen. Ein Kurs für alle, die mehr Klarheit, innere Ruhe und Selbstvertrauen im täglichen Miteinander gewinnen möchten.

➔ 26B11100

Leitung: Sabine Brunke-Reubold

Termin: Mittwoch, 25. November, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 016

Gebühr: 14,40 EUR



Vom Kopf zur Herzkommunikation

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Missverständnisse, Vorwürfe oder unausgesprochene Erwartungen belasten oft unsere Gespräche in der Familie, im Beruf oder auch im Alltag. Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt einen Weg, wie wir wieder mehr Verständnis, Klarheit und Verbindung in unsere Gespräche bringen können. In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen dieses Kommunikationsmodells kennen: eigene Bedürfnisse verständlich ausdrücken, sowie empathisch zuhören. So können Konflikte konstruktiver angesprochen und Beziehungen wertschätzender gestaltet werden.

➔ 26B11101

Leitung: Petra Schymkowitz, Kathrin Walendy

Termine: Freitag, 25. September, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 26. September, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine/12 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5

Gebühr: 54,50 EUR

➔ 26B11102

Leitung: Petra Schymkowitz

Termine: Freitag, 6. November, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 7. November, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine/12 UStd.

Ort: Schwarmstedt - Alte Schule - Mühlenweg 1
VHS-Raum

Gebühr: 54,50 EUR





TEILE DEINE LEIDENSCHAFT

Wir suchen in allen Bereichen engagierte Dozent*innen mit der Begeisterung, ihr Können und Wissen zu teilen.

Wenn du auf der Suche nach einer neuen Herausforderung bist, ruf einfach an oder schreib uns:

☞ 05161 94 88 80
05191 96 82 80
☞ info@vhs-heidekreis.de

Kurse von Freunden

Freiheitsaufgaben

Vortrags-Lesung und Diskussion

Der Freiheitskampf der Ukraine und deutsche Befindlichkeiten mit Autor Marko Martin von "Freiheitsaufgaben". Marko Martin geht der Frage nach: Warum fremdeln wir mit dem Wert der Freiheit? Er verbindet innenpolitische Debatten über Demokratie und Autoritarismus mit historischen Erfahrungen und globalen Perspektiven. Im Gespräch widmen wir uns den zentralen Herausforderungen unserer Zeit:

- Wie steht es um den Mut zur Freiheit in einer von Unsicherheit geprägten Welt?
- Warum werden Freiheitskämpfe oft erst im Nachhinein als solche erkannt?
- Und welche Lehren lassen sich aus der deutschen Geschichte für die Gegenwart ziehen?

➡ CE1202

Leitung: Marko Martin, Schriftsteller und Publizist

Termin: Mittwoch, 28. Oktober, 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: vhs Celle, Trift 20, 29221 Celle - Saal

Gebühr: kostenfrei

Um eine Anmeldung wird unter www.vhs-celle.de bzw. anmeldung@vhs-celle.de gebeten.

Leitung: Marko Martin, Schriftsteller und Publizist

Termin: Freitag, 30. Oktober, 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Kvhs Uelzen-Lüchow-Dannenberg
im Gasthaus ohne Linde in Natendorf

Gebühr: kostenfrei

Um eine Anmeldung wird unter allesbildung.de gebeten.

Infos zum Dozenten: Mehr Infos über Marko Martin lebt, sofern nicht auf Reisen, als Schriftsteller in Berlin. Neben einem Essayband zur israelischen Literatur und einer Tel Aviv-Hommage erschienen in der Anderen Bibliothek seine Bücher *Schlafende Hunde* und *Die Nacht von San Salvador* sowie 2019 der Essayband *Dissidentisches Denken*. Mit *Das Haus in Habana. Ein Rapport* stand er auf der Shortlist des Essayistikpreises der Leipziger Buchmesse. Bei Tropen erschienen: *Die verdrängte Zeit* (2020) *Die letzten Tage von Hongkong* (2021) und *Es geschieht jetzt* (2024).

Weltklimaspiel

Drei Tage Klimakrise erleben und Handlungsmöglichkeiten lernen Bildungsurlaub



Wie hängen Umwelt, Wirtschaft und unser tägliches Handeln zusammen? Das Weltklimaspiel macht die komplexen globalen Herausforderungen unserer Zeit greifbar. Als innovatives Bildungstool setzt es auf spielerischen Nachvollzug statt trockene Theorie. In der Gruppe wird Wissen lebendig: Das Spiel vertieft nicht nur wichtiges Sachwissen, sondern fördert auch Lebenskompetenzen und die gemeinsame Wertebildung. Erleben Sie, wie aus Spielfreude ein neues Bewusstsein für globale Zusammenhänge und die Kraft des eigenen Handelns entsteht!

Der Landkreis Heidekreis hat 2026 das Weltklimaspiel der Weitblick GmbH für Jugendgruppen und Schulklassen in den Heidkreis geholt. Nun gibt es die Möglichkeit auch für Erwachsene dieses dreitägige appbasierte Brettplanspiel selbst zu erleben und sich davon zu überzeugen.

Mehr Informationen zum Spiel: https://www.weltklimaspiel.org/uploaded-docs/Weltklimaspiel_Info_allgemein_20251745652924.pdf

Das Spiel Weltklimaspiel eignet sich vor allem für Lehrkräfte, Elternvertreter, Sponsoren und Interessierte und findet auf dem Jugendhof Idingen statt. In der Teilnahmegebühr ist das Mittagessen sowie Tee, Kaffee und Kuchen enthalten.

Leitung: Anna-Lee Stöhr

Termine: Montag, 8. bis Mittwoch,
10. Februar 2027
jeweils 8:30 - 16:15 Uhr

Ort: Jugendhof Idingen

Anmeldung unter: <https://veranstaltungen.heidekreis.de/event/1459>



JUGENDHOF IDINGEN



Freizeit- und Jugendbildungsstätte des Landkreises Heidekreis.

Jährlich über 60 Wochenend- und Ferienangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu vielen unterschiedlichen Themenbereichen, zum Beispiel:



Kajak-Wochenende



Elektronik & Arduino



Geländespiel



Gemeinschaft



Herausforderung

Gaming & Minecraft



**Selbst-
behauptung**



Kreatives



**Fantasy-
Rollenspiel**



Fotoseminare



Lego-Seminar

**Aus- und
Fortbildungen**

juleica
jugendleiter | in card

Honorarkräfte und
freie Mitarbeitende gesucht
für Seminare und Workshops
zu unterschiedlichsten
Themenbereichen sowie für
Schulklassen- und
Ferienprogramme.

Alle Angebote, Termine,
Informationen und Buchung:
www.veranstaltungen.heidekreis.de



Jugendhof Idingen

Bad Fallingb. 1
05162 989811

www.jugendhof-idingen.de



Kultur



Oper - Theater - Kleinkunst

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern; persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Theaterbühne

Sie haben Interesse am Theaterspielen und daran, gemeinsam ein Stück zur Aufführung zu bringen? Sie haben die Möglichkeit als Spieler*in, Souffleur*se oder Bühnentechniker*in für Maske oder Frisuren bei der nächsten Produktion der Theatergruppe der VHS in Walsrode mitzuwirken. Infos unter 05161-603320 (Herr Schäfer) oder info@theaterbuehne-walsrode.de

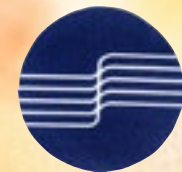
➔ 26B20101

Leitung: Burkhard Schäfer

Beginn: Montag, 6. Juli, 18:30 - 21:45 Uhr
25 Termine/100 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum 3

Gebühr: gebührenfrei



Heidekreis-Musikschule

Mit Musik durch's Leben

Im gesamten Heidekreis ist die Heidekreis-Musikschule verlässlicher und kompetenter Partner bei der musikalischen Bildung von fast 4.000 Kindern und Erwachsenen.

Über 50 hochqualifizierte Lehrende bieten neben dem Unterricht aller Instrumente noch viel mehr:

- Musikmäuse für Kinder von 1-3 Jahren, Musikalische Früherziehung von 4-6 Jahren
- Ensembles zum kostenlosen Mitmusizieren: Jazz-Combo, Big Band, sinfonisches Blasorchester, Jugendstreichorchester, Pop-Chor, u.v.m.
- Studienvorbereitung für ein Musikstudium
- Ballett, Malen
- Kooperationspartner vieler allgemeinbildender Schulen und Kitas im Heidekreis

Heidekreis-Musikschule,
Schmehrsahlstraße 12, 29664 Walsrode
Viktoria-Luise Straße 5, 29614 Soltau
Telefon: 05191/71728
www.heidekreis-musikschule.de
info@heidekreis-musikschule.de



Opernfahrten mit der VHS

Auch im kommenden Semester besuchen wir vier herausragende Musiktheater- und Konzertveranstaltungen in Hamburg und setzen uns mit unterschiedlichen musikalischen Epochen, Stilrichtungen und gesellschaftlichen Themen auseinander. Von Mozarts berühmtem Frauenverführer Don Giovanni über Rossinis politisches Freiheitsdrama Guillaume Tell bis hin zu Tschaikowskys psychologisch fein gezeichneter Oper Eugen Onegin erleben wir drei bedeutende Werke des Opernrepertoires in aktuellen Inszenierungen der Staatsoper Hamburg. Ergänzt wird das Programm durch ein außergewöhnliches Konzert in der Laeiszhalle.

Die Aufführungen eröffnen spannende Perspektiven auf Fragen von Freiheit, Verantwortung, Liebe, Macht und gesellschaftlichem Zusammenleben. Im Kurs werden die Werke historisch, musikalisch und inhaltlich vorbereitet und anschließend gemeinsam reflektiert.

Konzerttermine:

Sonntag, 04. Oktober 2026, 15.00 Uhr
Staatsoper Hamburg - Don Giovanni von Wolfgang Amadeus Mozart

Sonntag, 08. November 2026, 18.00 Uhr
Laeiszhalle Großer Saal - Lukáš Vondráček - David Afkham - 3. Symphoniekonzert - Symphoniker Hamburg

Samstag, 30. Januar 2027, 19.00 Uhr
Staatsoper Hamburg - Guillaume Tell von Gioachino Rossini

Samstag, 06. März 2027, 19.00 Uhr
Staatsoper Hamburg - Eugen Onegin von Peter Tschaikowsky

Die Veranstaltungen können nur zusammen im Paket gebucht werden. Die Kosten für alle vier Veranstaltungen betragen 315,- EUR inkl. Hin- & Rückfahrt.

Für weitere Informationen zum Programm oder zur Buchung melden Sie sich gerne bei Frau Neriman Ak - 05191 968285, nak@vhs-heidekreis.de



Das Stummfilmkonzert - Nosferatu

NEU

Live interpretiert von Stephan Graf von Bothmer
In Kooperation mit dem Kulturverein Schneverdingen e.V. und dem Kinoverein LichtSpiel

Stephan Graf von Bothmer interpretiert den Stummfilmklassiker Nosferatu live am Flügel und verleiht dem Film mit seiner hoch suggestiven, modernen Musik eine außergewöhnliche Tiefe. Bild und Klang verschmelzen zu einem intensiven Erlebnis, das das Publikum förmlich in den Film hineinzieht - eine ebenso faszinierende wie unheimliche Reise ins Unbewusste, in verborgene Ängste und Wünsche.

F.W. Murnaus Nosferatu (D 1922) zählt zu den bedeutendsten Werken der deutschen Filmgeschichte. Die poetische Bildsprache, die mystifizierten Naturaufnahmen und die legendäre Darstellung Max Schrecks schaffen eine einzigartige Atmosphäre der Schauerromantik. Von Bothmers Live-Musik verstärkt diese Wirkung zu einem nahezu mystischen Filmenerlebnis.

Der Film erzählt die Geschichte des jungen Maklers Thomas Hutter, der in die Karpaten reist, um mit Graf Orlok ein Geschäft abzuschließen - und dabei immer tiefer in eine Welt aus Alpträumen, Tod und Verderben gerät.

Stephan Graf von Bothmer zählt zu den renommiertesten Stummfilmmusikern unserer Zeit. Mit Auftritten in internationalen Konzerthäusern und über 1.000 neu vertonten Filmen hat er eine eigene, intensive Form moderner Live-Filmmusik entwickelt, die Tradition und Moderne verbindet und jeden Abend zu einem unwiederholbaren Ereignis macht.

Tickets erhalten Sie an den Vorverkaufsstellen des Kulturvereins Schneverdingen e.V.:

Kulturhaus „Alte Schlachtere“i, Am Markt 2, 05193/517559
Buchhandlung Vielseitig, Verdener Str. 1, 05193/4760
familia Schneverdingen, Am Vogelsang 12, 05193/98150
Schneverdingen Touristik, Rathauspassage 18, 05193/93800 oder online unter www.kulturverein-schneverdingen.de

➔ 26B20102

Termin: Mittwoch, 16. September, 19:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Schneverdingen - Kulturhaus
"Alte Schlachtere“i - Am Markt 2

Gebühr: VVK: 20,- EUR, Abendkasse: 24,- EUR
zzgl. Bearbeitungsgebühr



Mehr als Kino



Oper - Theater - Kleinkunst

Souverän auftreten auf der Bühne des Lebens

Präsenz, Stimme und Wirkung stärken

NEU

Wie wirken wir auf andere Menschen? Was verleiht uns Ausstrahlung, Überzeugungskraft und eine starke Präsenz? In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihr Auftreten bewusster gestalten und Ihre persönliche Wirkung entfalten können.

Mithilfe von Methoden aus dem Schauspiel trainieren wir Körpersprache, Stimme und Ausdruck. Durch abwechslungsreiche Übungen lernen Sie, klar und authentisch zu kommunizieren, Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und auch in herausfordernden Situationen selbstsicher aufzutreten.

Themen des Kurses sind unter anderem:

- Präsenz und Ausstrahlung entwickeln
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Stimme, Aussprache und Intonation verbessern
- Aufmerksamkeit erzeugen und halten
- Mit Lampenfieber und Nervosität konstruktiv umgehen
- Die eigene Ausdruckskraft stärken

Im Mittelpunkt steht nicht das Schauspielern, sondern die Entwicklung eines authentischen und individuellen Auftretens. Sie lernen, Ihre persönlichen Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen - im Beruf, bei Präsentationen, in Gesprächen oder im privaten Alltag.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern und mit mehr Sicherheit, Klarheit und Präsenz auftreten möchten. Schauspielerei Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

➔ 26B20103

Leitung: Lil Paulin Heinecker

Termin: Samstag, 10. Oktober, 11:00 - 16:00 Uhr
1 Termin/6 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: 29,40 EUR



Vorträge - Lesungen

Zwischen Ankunft und Aufbruch: Texte in Entstehung

In Kooperation mit dem Freundeskreis der Künstlerwohnung Soltau

NEU

Claire Walka ist Autorin und Filmemacherin. Ihre Texte werden in Anthologien und Literaturzeitschriften veröffentlicht und ihre Kurzfilme laufen auf internationalen Festivals, sie erhielt in beiden Bereichen verschiedene Preise und Stipendien.

In ihrer Präsentation zum Thema „Zwischen Ankunft und Aufbruch: Texte im Entstehen“ geht es darum, unterwegs zu sein - gedanklich wie auch physisch.

Auf zwei Zeitachsen (Jugend und 40plus) erzählt Claire Walka in ihrem Roman von einem Protagonisten auf der Suche, er steuert ins Unbekannte, ohne sein Ziel zu kennen oder zu wissen, ob er überhaupt (dort) ankommen will.

Einmal geht um den fünfzehn Jährigen Milo, der in den 90er Jahren mit seiner Mutter und Oma in schwierigen Verhältnissen aufwächst. Von ihrer Änderungsschneiderei in einem Problemviertel können sie gerade so leben, zudem verhält sich Milos Mutter durch ihre psychische Erkrankung sehr ambivalent. Dennoch versucht Milo die Verbindung zu ihr aufrecht zu erhalten, notfalls in seiner Fantasie. Als zwei Wochen vor Ende des Schuljahres eine neues Mädchen in seine Klasse kommt, verliebt er sich Hals über Kopf. Doch statt einer Liebesgeschichte beginnen die Ferien, in denen Milos Oma unerwartet stirbt, so dass Milo sich neuen Aufgaben und Herausforderungen stellen muss.

Auf der zweiten Zeitachse geht es um den Milo mit Mitte Vierzig, seit über zehn Jahren reist er als Software-Vertreter im Bereich Bad & Sanitär quer durchs Land und ist dabei äußerst erfolgreich. Er liebt das Unterwegssein, zieht Hotels den eigenen vier Wänden vor und denkt sich nach wie vor gern Geschichten über Menschen aus, die ihm zufällig begegnen. Doch dann verunglückt einer dieser Menschen direkt vor seinen Augen. Dieser Unfall lässt Milo nicht mehr los, wodurch auch sein eigenes Leben aus den Fugen gerät.

Neben Auszüge aus dem laufenden Projekt zu lesen, wird Claire Walka auch etwas über die Entstehung der Texte erzählen, zum Beispiel darüber, wie die Umgebung sich in Texte einschreiben kann. Sie stellt sich dabei auch den Fragen des Publikums.

Weitere Infos finden Sie unter: www.clairewalka.de

➔ 26B20202

Autorin: Claire Walka

Termin: Mittwoch, 23. September, 19:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015

Gebühr: gebührenfrei

Vortrag:

Farben waren mein Glück

Leben und Werk von Emil Nolde - zum 70. Todestag

NEU

Die meisten kennen Emil Nolde (1867 - 1956) als Maler von farbig-schillernden Blumenbildern und Landschaften. Weniger bekannt sind dagegen seine Großstadtszenen oder die religiösen Motive - Bilder, die er selbst als seine wichtigsten Schöpfungen ansah.

Auf der Entdeckungsreise zum unbekannten Emil Nolde wird neben seinem mühevollen und selbstquälerischen Weg zum Künstler auch seine mitunter widersprüchliche politische Haltung dargestellt; z.B. sein Engagement für die unterjochten Kolonialvölker, das wegen seiner deutsch-nationalen Gesinnung im Ansatz steckenblieb.

Ähnlich rätselhaft auch seine Haltung zum Nationalsozialismus: Nolde war sowohl Mitglied einer Nazi-Organisation als auch ein verhasstes Feindbild der Machthaber - zum Staatsfeind des NS-Systems erklärt.

Aus all diesen Details entsteht das Bild einer komplizierten und faszinierenden Künstlerpersönlichkeit - Schöpfer von atemberaubend schönen Bildern.

➔ 26B20203

Leitung: Dr. Hans Thomas Carstensen

Termin: Dienstag, 27. Oktober, 18:30 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: 15,- EUR (Abendkasse)



Lesung: Schwere Zeiten - Bekenntnisse einer Waage

NEU

Der Autor Peter Futterschneider nimmt seine Zuhörer*innen mit auf den legendären Lebens- und Roadtrip der kleinen, aber feinfühligsten Personenwaage namens Waagemuth. Waagemuths Abenteuer beginnen, als Maurermeister Karl-Heinz Stöhrcke eine Waage erwirbt, um für seine Rita abzuehmen. Später landet Waagemuth sogar im Knast, dann auf einem Flohmarkt und schließlich im Häuschen des schüchternen Fräulein Müller. Dabei wird Waagemuth Zeuge von Ehedramen, Missverständnissen und Gewissenskonflikten, Familiengeheimnissen hinter Badezimmertüren, kleiner Tragödien, großer Trauer und jeder Menge skurriler Situationen. Voller Neugier beobachtet Waagemuth die Menschen, stets bewahrt er dabei seinen feinen Sinn für Humor und Ironie, und immer wieder beschäftigen ihn grundsätzliche Fragen: Bis zu welchem Grad darf eine Waage die Gewichtsanzeige beeinflussen? Kann eine Waage aus einer Dynastie von Personenwaagen zur Briefwaage werden, oder wäre es gar möglich, als Goldwaage Worte abzuwägen? - Hier und da scheint es, als hielte Waagemuth den geneigten Lesern einen Spiegel vor. Und am Ende haben alle die kleine Waage - ganz entgegen sonstiger Gepflogenheiten - fest in ihr Herz geschlossen.

Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Abend mit dem Gifhorner Theater- und Buchautor Peter Futterschneider.

➔ 26B20201

Autor: Peter Futterschneider

Termin: Freitag, 6. November, 19:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum

Gebühr: 15,- EUR (Abendkasse)



Vorträge - Lesungen

Autorinnenlesung:
Im Einsatz für Frauenrechte
und Emanzipation

NEU

Frauen dürfen über ein eigenes Konto verfügen, eine Berufsausbildung oder Studium absolvieren, sich öffentlich zu Wort melden, wählen und gewählt werden und über sich selbst bestimmen - heute eine Selbstverständlichkeit. Doch der Weg zur rechtlichen Gleichstellung der Geschlechter war steinig, und die Aktivistinnen der Frauenbewegungen des 19. und frühen 20. Jahrhunderts, die sie erkämpft haben, kennt heute fast niemand mehr. Die Autorin Jutta Winter hat jahrelang zu den herausragenden Persönlichkeiten recherchiert und stellt sie in ihren Büchern und in einer Lesung mit Bildmaterial anschaulich vor.

➔ 26B20204
Autorin: Jutta Winter
Termin: Sonntag, 8. November, 15:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: gebührenfrei

Lesung: Neon Baby
In Kooperation mit dem
Kulturverein Schneverdingen e.V.

NEU

Ein Club der Superreichen. Ein Jagdrevier. Kein Entkommen. Und niemand wird verschont. Ein Kriminalroman über einen tödlichen Countdown und eine Welt, in der Menschen zur Beute werden.
Ex-Kommissar Tom Mangold bekommt eine bizarre tödliche Diagnose: 180 Tage bleiben ihm, um sein Leben zu retten. Doch die Zeit wird knapp: Als nach einem Deichbruch sechs tote junge Menschen gefunden werden, erwacht auch Toms alter Ermittlerinstinkt. Die Spur führt in die Welt der Superreichen, hinter deren schillernder Fassade verstörende Abgründe lauern - und Tom gerät in gefährliches Scheinwerferlicht.
In »Neon Baby« verknüpft Timo Blunck einen düsteren Kriminalfall mit scharfer Gesellschaftskritik. Hart, sarkastisch und intensiv erzählt er von Macht, Moral und einer Elite, die sich über jedes Gesetz erhebt.
Ein Noir-Thriller unter Hochspannung: ein Ermittler gegen die Zeit - und ein Spiel, in dem Menschenleben nichts zählen.
»Mein Protagonist wird kein Stehaufmännchen. Die Dinge, die ihm passieren, werden ihn verändern. Er nimmt jedes Mal Schaden. Physisch und mental.« Timo Blunck
Der zweite Fall für Ex-Kommissar Mangold. Auch unabhängig lesbar.

Tickets erhalten Sie an den Vorverkaufsstellen des Kulturvereins Schneverdingen e.V.:
Kulturhaus „Alte Schlachterei“, Am Markt 2, 05193/517559
Buchhandlung Vielseitig, Verdener Str. 1, 05193/4760
familia Schneverdingen, Am Vogelsang 12, 05193/98150
Schneverdingen Touristik, Rathauspassage 18, 05193/93800 oder online unter www.kulturverein-schneverdingen.de

➔ 27A20201
Autor: Timo Blunck
Termin: Dienstag, 14. Januar 2027, 19:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: Schneverdingen - Kulturhaus „Alte Schlachterei“ - Am Markt 2
Gebühr: VVK: 10,- EUR, Abendkasse: 12,- EUR zzgl. Bearbeitungsgebühr



Musik

Gitarre - Liedbegleitung für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene

NEU

Akkordgriffe, Anschlagsmuster und das nötige Handwerkszeug, um Lieder und Songs aus Rock und Pop auf der Gitarre zu begleiten, können hier, in kleinen Schritten, erlernt werden. Auch Tipps und Tricks für Fortgeschrittene stehen auf der „musikalischen Speisekarte“.
Bitte mitbringen: Gitarre
➔ 26B20301
Leitung: Erwin Dettmer
Beginn: Mittwoch, 16. September, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine/16 UStd.
Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 004 - Eingang 2
Gebühr: 73,60 EUR



Indianisches Trommeln
Grundkurs

Fesselnder Trommelschlag, farbenreiche Trachten mit langen Fransen und würdig getragenen Adlerfedern im Haar - so sind die ersten Eindrücke auf einem PowWow, dem indianischen Folklorefest. Doch dahinter steckt weit mehr, als auf den ersten Blick sichtbar. In diesem Kurs geht es um ein erstes Verständnis der indianischen Kultur auf Grundlage des Medizinrades, das Wissen um Mutter Erde und den Platz des Menschen auf ihr. Der Dozent konvertierte schon vor vielen Jahren zur indianischen Kultur und bringt Interessierten als erfahrener Sänger und Tänzer das indianische Trommeln näher.
Der Trommelschlag gilt als Herzschlag von Mutter Erde, die Trommel selbst im Indianischen als heilig. Der respektvolle Umgang beim gemeinsamen, würdevollen Trommeln schafft mitunter eine wohltuend berührende Atmosphäre. Selbstverständlich wird dabei auf Alkohol im Körper verzichtet. Musikalische Vorkenntnisse braucht es dafür nicht, lediglich ein gutes und offenes Herz.

➔ 26B20302
Leitung: Rainer Behrens (Ho Wakan)
Termine: Samstag, 31. Oktober und
Sonntag, 1. November
jeweils 15:00 - 17:15 Uhr
2 Termine/6 UStd.
Ort: Walsrode - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 33,- EUR





29664 Walsrode - Moorstraße 76 und Wiesenstraße 16
Auskunft: 0 51 61 - 7 16 51 - Fax: 0 51 61 - 91 11 34
E-Mail: info@musikschule-nicolaus.de - Homepage: www.musikschule-nicolaus.de
Über 900 Schüler - viele hochqualifizierte Musiklehrer/innen
Zusätzlich kostenlos zum Unterricht: Bands, viele Ensembles, Chöre und Orchester.
Konzertfahrten - Wochenendseminare - Vorbereitung auf ein Hochschulstudium
In Kooperation mit dem Musikzentrum im Heidekreis e.V.



VHS-Filmprogramm

2. Halbjahr 2026
Alle Vorführungen im
Capitol Walsrode

Lange Straße, Walsrode
Leitung: Karin Mestwerdt, Lutz Kiesewetter, Katrin Dyck
Thomas Lembke
Es handelt sich um ein vorläufiges Programm.
Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse und dem VHS-Kino-Newsletter.
(anmelden über www.vhs-heidekreis.de/kultur-und-kino/vhs-kino.html)

23.09.2026
**Der Held vom Bahnhof
Friedrichstraße**

Regie: Wolfgang Becker - Deutschland 2025
Publikumsliebbling Charly Hübner überzeugt in seiner Rolle als Besitzer eines aus dem Trend gefallenen Video-ladens, der unerwartet als vermeintlicher Stellwerksleiter der DDR-Reichsbahn im Jahr 1984 vielen Menschen zur Massenflucht in den Westen verholfen haben soll und nun als später Held gefeiert wird. Nur dass er an der Aktion keineswegs beteiligt war und seine Lüge natürlich nicht verborgen bleibt. Beckers letzter Film ist eine Satire, die au-genzwinkernd die Erinnerungskultur unserer jüngeren Geschichte hinterfragt.



14.10.2026
Hamnet

Regie: Chloé Zhao - USA 2025
Zhao erzählt in ihrem Film über die Ehe von Shakespeare – nicht als Historiendrama und, anders als erwartet, aus der Perspektive seiner Frau Agnes Hathaway. Ihr ist die zentrale Rolle des Films zugeacht, einer Frau, die mit ihrer starken Naturverbundenheit und großen Zärtlichkeit die Familie zusammenhält und Shakespeare, dem Träumer und ewig Suchenden, mit ihrer Zentriertheit auch bei Schicksalsschlägen mit größtem Schmerz Halt gibt. Wie aus Schmerz Schönheit wird und was Erinnerung im Innersten bedeutet, darum geht es Zhao in dem Film, der Worte sparsam einsetzt und auf seine emotionalen Bilder vertraut.

04.11.2026
**Astrid Lindgren - Die Menschheit hat
den Verstand verloren.**

Buch & Regie: Wilfried Hauke - Deutschland 2025
Der Film erzählt mit dokumentarischen und szenischen Bildern aus der Sicht von Astrid Lindgren und ihrer Tochter Karin, ihrer Enkelin Annika und ihrem Großvater Johan anhand der Kriegstagebücher (1939-1945) die wahre Geschichte hinter dem Erfolg der Weltautorin. Dabei gehen die Nachkommen bei der Lektüre und in Gesprächen miteinander auch den schmerzhaften Ereignissen im privaten Leben Astrid Lindgrens nach



25.11.2026
Sie glauben an Engel, Herr Drowak?

Regie: Nicolas Steiner - Deutschland 2025
Im Rahmen eines Sozialprojekts treffen die lebensfrohe Germanistikstudentin Lena und der Misanthrop Drowak aufeinander. Dem Regisseur Steiner gelingt mit diesem humor- und hoffnungsvollem, aber auch bitter abgründigen Sozialdrama ein visuelles, sprachliches und musikalisches Gesamtkunstwerk.

16.12.2026
Father Mother Sister Brother

Regie: Jim Jarmusch - USA 2025
In drei Episoden zeigt dieser kammerenspielartige Film die verschiedenen Ebenen der Familie auf. Behutsam und leise lässt uns der Film die Beziehungen zwischen Eltern, Kindern und Geschwistern wahrnehmen.



Sonderveranstaltung

23.09.2026
**„Nosferatu, eine Symphonie
des Grauens“ (1922)
Stummfilm mit Klavierbegleitung
durch Stephan Graf v. Bothmer
Deutscher Spielfilmklassiker aus dem Jahr 1922
Von Friedrich Wilhelm Murnau in fünf Akten**

NOSFERATU (1921/22) ist die erste Dracula-Adaption der Filmgeschichte und gleichzeitig die charismatischste: eine ebenso schöne wie unheimliche Reise ins Unterbewusste, in das Reich der verborgenen Ängste und Wünsche. Neben DAS CABINET DES DR. CALIGARI gehört NOSFERATU zum deutschen Filmexpressionismus und gilt als einer der künstlerisch wertvollsten Filmproduktionen aller Zeiten.

„Stephan v. Bothmer gehört zu den angesagtesten Stummfilm-musikern in Deutschland.“ (Komische Oper Berlin)
Der Pianist füllt Konzertsäle auf fünf Kontinenten mit seinen spektakulären Stummfilm-Konzerten.
Bisher hat er über 2000 Stummfilme vor über 300.000 Gästen vertont. Das hätte er sich selbst nie träumen lassen.
Es sind einfach immer mehr geworden.

Eintritt 20,- Euro

Immer
mittwochs
20:15 Uhr
Eintritt:
7,00 EUR

Literatur

Literaturtreff

Lesen ist mehr als stille Beschäftigung - es eröffnet neue Welten, bringt Gedanken in Bewegung und lädt ein zum Austausch. In diesem offenen Literaturtreff wollen wir gemeinsam lesen, sprechen, fragen und verstehen. Ob Roman, Kurzgeschichte, Essay oder Lyrik: Die Texte dienen als Ausgangspunkt für Gespräche über Inhalte, Sprache, Themen und das, was uns persönlich berührt. Dabei steht nicht die literaturwissenschaftliche Analyse im Vordergrund, sondern das gemeinsame Nachdenken und Erleben. Jede*r bringt eigene Eindrücke, Fragen und Perspektiven mit - und genau das macht die Diskussion lebendig und bereichernd. Der Literaturtreff richtet sich an alle, die Freude am Lesen haben - unabhängig von Vorwissen oder Lesetempo. Wir schaffen einen Raum, in dem Austausch auf Augenhöhe möglich ist und Vielfalt ausdrücklich erwünscht. Der Einstieg ist jederzeit, nach Voranmeldung bei der VHS möglich.

➡ 26B20401
Termine: Montag, 7. und 28. September, 26. Oktober, 16. November und 7. Dezember
5 Termine/10 UStd.
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4 Seminarraum 4
Gebühr: gebührenfrei

Das Bildungszentrum in der Quintusstraße, Walsrode, ist ab Sommer aufgrund von Bauarbeiten z.T. nur umgeleitet erreichbar. Der Parkplatz bleibt frei und nutzbar!



Mathias Kopetzki

Autobiografisches Schreiben NEU
Finde deine Geschichte, finde deine Stimme

In jedem Leben steckt Stoff, der erzählt werden will. Erinnerungen, Brüche, Glücksmomente, Verluste, Widersprüche und Sehnsüchte: Oft ist alles da - nur der Anfang fehlt. Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigene Geschichte neu zu betrachten und schreibend herauszufinden, was in ihr steckt. Wie finde ich einen Plot in meinem eigenen Leben? Wie erkenne ich, was für meinen Text wirklich wichtig ist - und was nur Beiwerk bleibt? Wie komme ich meiner eigenen, einzigartigen Erzählerstimme näher? Und wie finde ich heraus, was ich im Tiefsten eigentlich sagen will? Gemeinsam mit dem renommierten Autor und Schauspieler Mathias Kopetzki begeben sich die Teilnehmenden auf die Suche nach dem literarischen Kern ihrer Erfahrungen. In Übungen, Gesprächen und Schreibansätzen geht es darum, Erinnerungen zu verdichten, Szenen zu entwickeln, Entscheidungen zu treffen und aus persönlichem Erleben Literatur werden zu lassen. Mathias Kopetzki hat mit autobiografisch gefärbten Büchern wie "Teheran im Bauch", "Im Sarg nach Prag", "Diese bescheuerte Fremdheit in meiner Seele" und "Bossanova Bar Christmas" eindrucksvoll gezeigt, wie persönlich und zugleich literarisch stark autobiografisches Schreiben sein kann. Seine Erfahrung als Autor und Schauspieler macht ihn zu einem ebenso sensiblen wie inspirierenden Begleiter in diesem Prozess. Ein Wochenendseminar für alle, die schreiben, sich erinnern, gestalten und ihrer eigenen Geschichte eine Form geben möchten.

➡ 26B20402
Leitung: Mathias Kopetzki
Termine: Samstag, 21. und Sonntag, 22. November
jeweils 10:00 - 17:30 Uhr
2 Termine/20 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015
Gebühr: 95,- EUR

Malen - Zeichnen - Drucktechnik

ART Night
Ein Abend voller Farben, Spaß und Inspiration

Werden Sie Teil der VHS Art Nights und entdecken Sie Ihre Kreativität. In entspannter und geselliger Atmosphäre werden Sie angeleitet, Ihre eigenen Kunstwerke zu schaffen, inspiriert von einem bestimmten Thema oder Motiv. Art Nights bieten eine besondere Möglichkeit Menschen zu treffen, Stress abzubauen und die Freude am kreativen Ausdruck zu entdecken. Erleben und schaffen Sie ganz ohne Leistungsdruck oder Erwartungen. Vorkenntnisse werden ebenfalls nicht vorausgesetzt.



ART Night - Polarlichter

Entdecke die leuchtende Schönheit des Nordhimmels und bringe sie mit Pinsel und Farbe auf die Leinwand! In diesem stimmungsvollen Malkurs dreht sich alles um die faszinierenden Polarlichter, auch bekannt als Aurora Borealis. In einem gemeinsamen Tutorial malen wir einen eindrucksvollen Nachthimmel über seichtem Wasser. Dabei wird jeder individuell unterstützt, sodass jede*r am Ende ein eigenes Kunstwerk in den Händen hält.
Bitte mitbringen: Pinsel (wenn vorhanden), Küchenrolle, Föhn.

➡ 26B20502
Leitung: Yvonne Michaelsen
Termin: Samstag, 19. September, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Gymnasium - Raum Ku1 Eingang Schmersahlstraße
Gebühr: 40,- EUR inkl. Materialkosten

ART Night - Radierwerkstatt
Von der Idee zum Druck

Die Radierung hat im Bereich der Grafik eine lange und für die Entwicklung der Kunst wichtige Tradition. Man versteht darunter ein Tiefdruckverfahren, bei dem mit einer Radier-nadel Vertiefungen in eine Druckplatte geritzt werden. Durch die Verwendung einer transparenten Platte können Fotos oder Lieblingsbilder relativ einfach übertragen werden. In diesem Kurs werden wir Drucke von Ihren Lieblingsfotos herstellen. Hierzu werden auch Schraffurtechniken erlernt, damit das Motiv wirkungsvoll in Szene gesetzt werden kann. Druckplatte, Radiernadel und Farbe werden gestellt.
Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, mehrere Paar Einweghandschuhe, eine Rolle Küchentücher, Fotos/Lieb-lingsbilder (in Postkartengröße).

➡ 26B20503
Leitung: Yvonne Michaelsen
Termin: Samstag, 3. Oktober, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Gymnasium - Raum Ku1 Eingang Schmersahlstraße
Gebühr: 35,- EUR inkl. Materialkosten

ART Night - Wild & bunt - Löwen hautnah

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt aus Farbe, Ener-gie und Ausdruck! In diesem Malkurs gestalten alle Teil-nehmer*innen gemeinsam - Schritt für Schritt - ein kraft-volles Tiermotiv im modernen, abstrakten Stil. Unter Anleitung entsteht aus mutigen Pinselstrichen, leuchtenden Farbakzenten und spannenden Strukturen ein individuelles Kunstwerk voller Dynamik. Dabei können Farbwahl und Details ganz persönlich gestaltet werden - so bleibt jedes Bild ein echtes Unikat! Ob mit oder ohne Vorkenntnisse: Dieser Kurs lädt ein, sich kreativ auszuprobieren, den eigenen Stil zu entdecken und gemeinsam ein eindrucksvolles Ergebnis zu erschaffen.
Bitte mitbringen: Malkittel oder alte Kleidung, Föhn, Kü-chenrolle, alte Zeitung.

➡ 26B20504
Leitung: Yvonne Michaelsen
Termin: Sonntag, 11. Oktober, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Gymnasium - Raum Ku1 Eingang Schmersahlstraße
Gebühr: 40,- EUR inkl. Materialkosten

Malen - Zeichnen - Drucktechnik

ART Night - ZENTangle
Entspannt durch die Vorweihnachtszeit

Kennen Sie noch Ihre Kritzeleien aus Schultagen? Oder die, die ohne nachzudenken quasi nebenbei während eines Telefonats entstehen? Dieser Kurs beschäftigt sich mit diesen sogenannten Zentoodles, gedankenverlorenen Kritzeleien, die wunderbare grafische Gesamtwerke ergeben. Zentangles beinhalten interessante Muster, die in drei bis vier Schritten entstehen. Das Schöne daran: Es entspannt, man kommt zur Ruhe, zeichnet einfach vor sich hin, vergisst den (Weihnachts-) Stress und die Alltagsorgen UND es entstehen wunderschöne Kunstwerke!
Bitte mitbringen: Fineliner (schwarz), Bleistift (2B), Zeichenpapier (weiß), Schere, Wattestäbchen.

26B20505
Leitung: Yvonne Michaelsen
Termin: Samstag, 14. November, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: Walsrode - Gymnasium - Raum Ku1
Eingang Schmersahlstraße
Gebühr: 25,- EUR zzgl. Materialkosten

ART Night - Portraitzeichnen

Wir wagen uns an das wohl interessanteste und ausdrucksstärkste Motiv in der Kunst - das menschliche Gesicht. Zusammen erproben wir Techniken und Tricks der Portrait-Zeichenkunst. Wir nähern uns in spannenden Zeichenübungen dem Thema, bevor wir schrittweise und angeleitet ein Portrait erstellen. Ob einfach mal wieder kreativ sein oder zeichnerische Fähigkeiten gezielt weiterentwickeln - dieser Kurs bietet dir idealen Rahmen dafür. Basale Zeichenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend nötig. Am Ende nimmt jede*r nicht nur ein Kunstwerk, sondern auch jede Menge Know-how und Inspiration mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Zeichenpapiere, Bleistifte in HB, 2B und 4B, Knetradiergummi, Anspitzer.

27A20501
Leitung: Yvonne Michaelsen
Termin: Samstag, 23. Januar, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: Walsrode - Gymnasium - Raum Ku1
Eingang Schmersahlstraße
Gebühr: 25,- EUR zzgl. Materialkosten

Die Jugendstilschrift
Ein Hauch von Nostalgie

Geschwungene Linien, elegante florale Ornamente und geometrische Formen zeichnen den Jugendstil, auch bekannt als „Art Nouveau“, aus. Der Schriftstil, der Anfang des 20. Jahrhunderts in Europa entstanden ist, ist wohl einer der dekorativsten und elegantesten. Im Kurs wird das Schreiben mit der Feder vorgestellt und mit dem erlernten Jugendstil-Alphabet werden dann kleine Texte geschrieben, die mit gestalterischen Elementen wie Blumen, Ranken oder geometrischen Mustern verbunden werden. Daraus entstehen Leporellos, besondere Karten, Lesezeichen, Bilder. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen wie Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Heft DIN A4, rautiert oder Millimeterpapier, holzfrei, keinesfalls Umweltpapier), Bandzugfeder 0,5 mm (Federn können auch im Kurs erworben werden), einen Federhalter, schwarze Tinte (Pelikan, Schneider oder Ecoline), Bleistift HBI oder 2B (gut radierbar), schwarzer Fineliner wasserfest, Aquarellfarben oder Bunt- oder Filzstifte, Transparent- oder Butterbrotpapier zum Vorzeichnen, Washitape, Geodreieck, evtl. Lineal mit Schneidekante aus Metall, Schneideunterlage, Cutter, Schere, Kleber, Falzbein.

26B20506
Leitung: Elke Ullmann
Beginn: Donnerstag, 24. September, 17:30 - 19:45 Uhr
3 Termine/9 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 106
Gebühr: 39,60 EUR zzgl. Materialkosten



Modern Watercolor -
Weihnachtliche Grüße

Watercolor ist die Aquarellmalerei, die durch das Handletting noch einmal eine ganz andere Bedeutung bekommen hat. Es werden keine Stillleben mehr gemalt, sondern einzelne Elemente, mit denen Sie Ihre persönlichen Karten oder andere Werke zusätzlich aufwerten können. Zunächst wird über das Material, die Grundlagen und einzelnen Aquarelltechniken gesprochen und das Mischen der Farben geübt, bevor die ersten Motive ausprobiert werden.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (180g-300g z.B. von Rossmann) zum Üben, weiße Aquarelldoppelkarten und andere Klappkarten (Farben nach eigenen Wünschen), Aquarellkasten (z.B. Cotman Sketchers Pocket Box-12 Grundfarben), 1 Rundpinsel Gr. 8 (z.B. Cotman Pinsel Serie 111 - beides von Winsor & Newton), Mischpalette oder Untertasse, WashiTape zum Abkleben, wasserfester Fineliner (z. B. von edding Strichstärke 03), 2 Wassergläser, Bleistift und Radiergummi, Transparent- oder Butterbrotpapier, Küchenkrepp, Falzbein, Schere, evtl. 3D-Klebe pads (im Bastelgeschäft zu bekommen), kleiner Mittagsimbiss. Weiße Aquarellkarten können auch im Kurs erworben werden. Vorhandenes Aquarellmaterial kann mitgebracht werden.

26B20507
Leitung: Elke Ullmann
Termin: Sonntag, 15. November, 10:00 - 13:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 106
Gebühr: 24,- EUR zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs:
Malerei mit Acryl und Eitempera
Sommerwerkstatt

Freie Werkstattarbeit: Nach einer gemeinsamen Einstiegsarbeit kann jede*r Techniken und Motive frei wählen und unter fachkundiger Anleitung verwirklichen. Je nach Kenntnisstand werden Techniken erläutert und Motivvorschläge gemacht. Mit Pigmenten und Bindemitteln können alle Farben auch selbst hergestellt werden. Gern können auch vorab Themenwünsche geäußert werden.
Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial und Zubehör, wie Abdeckplane, Malkittel, Glasplatte mind. 30 x 40 cm zum Mischen, für Eitempera ein Schraubdeckelglas und leere Eierkartons oder kleine Gefäße. Weiteres Material, insbesondere Malpappen, Farben und Bindemittel sind gegen einen kleinen Kostenbeitrag bei der Dozentin erhältlich.

26B20501
Leitung: Monika Dittrich
Termine: Samstag, 22. und Sonntag, 23. August,
jeweils 9:30 - 17:00 Uhr
2 Termine/18 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011
Gebühr: 82,80 EUR zzgl. Materialkosten

Mit Stift und Pinsel
Zeichnen und Malen mit Mischtechniken und
Materialkombinationen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Ziel ist es, den vielseitigen Umgang mit Stift und Pinsel zu erlernen, die künstlerische Darstellungskraft zu erweitern und zu vertiefen. Jeder Semesterkurs hat einen anderen Schwerpunkt, der sich mit besonderen Techniken oder bestimmten Motiven auseinandersetzt. Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Tempera- und Acrylfarben gearbeitet. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kurs-termin. Neueinsteiger*innen erhalten das benötigte Material auch leihweise bzw. gegen einen Kostenbeitrag bei der Dozentin.

26B20508
Leitung: Monika Dittrich
Beginn: Donnerstag, 24. September, 17:00 - 19:15 Uhr
8 Termine/24 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011
Gebühr: 110,40 EUR zzgl. Materialkosten

Malen - Zeichnen - Drucktechnik

**Wochenendworkshop:
Blau - Farbe der Ferne**

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Blau hat viele Facetten - hell, leicht und transparent malt es unseren Himmel. Dunkel zeigt es seine geheimnisvolle Seite, ist Zeichen von Macht und Sehnsucht, denn Blau ist die Farbe der ägyptischen Himmelsgöttin Nut und die Farbe der Romantik. Wir werden das Potential der Farbe Blau in der gegenständlichen und abstrakten Malerei erkunden. Die Farbperspektive - das Erzeugen von Nähe und Ferne mit Hilfe von Farben - wird leicht verständlich in die Praxis umgesetzt.

Kennen Sie Milorblau, Smalte und das Blau der Koblode? Sie erfahren etwas über ihre Geschichte, die Gewinnung des einst mit Gold aufgewogenen Malmaterials und haben die Möglichkeit, sich mit blauen Pigmenten selbst eine Farbe herzustellen.

Materialkosten für Pigmente je nach Verbrauch (ca. 8-10 EUR) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Papier (min. 250g/qm), Pinsel und Acrylfarben, kleiner Mittagsimbiss.

➔ 26B20509

Leitung: Dr. Stephanie Baden**Beginn:** Samstag, 5. September, 11:00 - 16:00 Uhr
2 Termine/12 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011**Gebühr:** 76,20 EUR zzgl. Materialkosten

**Freies Malen - Farbe im Prozess**

Licht und Abstraktion

Farbe ist Material. Farbe ist Zeichen. Farbe ist Idee. Ausgehend von der Farbe als dem stärksten künstlerischen Ausdrucksmittel werden verschiedene Techniken erkundet und Impulse für malerische Bildprozesse gegeben - ein Spiel von Aufbauen und Übermalen, Entfalten und Reduzieren, Harmonisieren und Kontrastieren, bis das Bild eine stimmige Balance gefunden hat. Die individuelle Weiterentwicklung Ihrer Fähigkeiten und der künstlerische Austausch stehen im Vordergrund. Ziel ist das eigene Bild. Gegenständliche und abstrakte Umsetzungen sind möglich. Übergeordnetes Thema ist die Farbe - ihre Dynamik und sinnliche Kraft. **Bitte mitbringen:** Papier (min. 250g/qm), Pinsel und Farben.

➔ 26B20510

Leitung: Dr. Stephanie Baden**Beginn:** Montag, 26. Oktober, 17:00 - 20:00 Uhr
7 Termine/28 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011**Gebühr:** 177,80 EUR zzgl. Materialkosten**Acrylmalerei - Mixtechnik**

Abstrakte Lieblings-Landschaften

Wie lässt sich eine vertraute Landschaft in ein freies, lebendiges Kunstwerk verwandeln? In diesem zweitägigen Workshop geht es darum, die Realität neu zu sehen und sie mit Fantasie und Intuition zu verbinden. Ausgehend von einer einfachen Landschaft aus der eigenen Umgebung entsteht Schritt für Schritt ein abstraktes Werk, das mehr zeigt, als nur das Sichtbare.

Der Workshop beginnt mit einer Skizze, gern nach Foto, die als Leitfaden dient und Raum für individuelle Ideen lässt. Farben werden nicht bloß aufgetragen, sondern als Ausdruck von Stimmung und Wahrnehmung verstanden. Auf der Leinwand entfaltet sich anschließend eine neue Welt - mit spannenden Hintergründen, lebendigen Farbflächen und feinen Details, die Tiefe und Bewegung entstehen lassen.

Begleitet von kurzen Einblicken in die Farbtheorie und dem Kennenlernen verschiedener Maltechniken eröffnet der Kurs die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Werkzeugen und Materialien zu experimentieren und einen eigenen Stil zu entwickeln. Am Ende steht ein individuelles Werk, das den persönlichen Zugang zu Farbe, Form und Landschaft sichtbar macht.

Auf Wunsch können die entstandenen Bilder nach Abschluss des Kurses in einer kleinen gemeinsamen Präsentation gezeigt werden - ein schöner Moment, um den kreativen Prozess und die Vielfalt der Ergebnisse zu feiern.

Bitte mitbringen: Pinsel, Farben (wenn vorhanden), zum Malen geeignete Kleidung, Mittagsimbiss, Getränk.

Leinwände und hochwertige Farben sind in der Kursgebühr enthalten.

➔ 26B20511

Leitung: Magdalena Kula**Termine:** Freitag, 6. November, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 7. November, 11:00 - 17:00 Uhr
2 Termine/12 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011**Gebühr:** 80,40 EUR inkl. Materialkosten**Malen wie Bob Ross®**

In diesem Ganztagskurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des amerikanischen Malers Bob Ross® kennen, dessen einzigartige Maltechnik durch die Fernsehserie "The Joy of Painting®" weltweit bekannt wurde. Sie gestalten unter genauer Schritt-für-Schritt-Anleitung ein vorgegebenes Motiv. Sie erlernen den Umgang mit den verschiedenen Pinseln und dem Malmesser sowie Tipps und Tricks zum Farben mischen, Bildaufbau und räumlicher Gestaltung.

Auch wenn Sie noch nie mit Pinsel und Farbe künstlerisch gearbeitet haben, werden Sie schnell die Besonderheiten dieser Maltechnik verstehen und umsetzen können. Die Nass-in-Nass Ölmaltechnik nach Bob Ross® ist besonders für malbegeisterte Anfänger*innen geeignet und bringt schon ab der ersten Stunde viel Spaß und wirklich überzeugende Ergebnisse. Aber auch Fortgeschrittene können hier noch ihr Repertoire weiterentwickeln. Die Freude am gemeinsamen Lernen und künstlerischen Schaffen stehen im Vordergrund.

Sämtliche benötigten Mal- und Reinigungsmaterialien inklusive hochwertiger Leinwand (ca. 40 x 50 cm) sowie original Bob Ross® Staffeleien, Farben und Pinsel werden für Sie bereitgestellt. Am Ende des Kurstages geht jede*r Teilnehmende mit einem selbstgemalten Kunstwerk und einer Menge neuer Erfahrungen nach Hause. Angeleitet wird der Kurs durch einen Certified Ross Instructor®.

Bitte mitbringen: 1 Küchenrolle, Feuchttücher, Karton für den Bildtransport, Bekleidung, die schmutzig werden darf, Mittagssnack und Getränk.

Leitung: Günter Petzoldt

➔ 26B20512

Ein Korb voll Sonnenblumen**Termin:** Freitag, 30. Oktober, 14:00 - 21:00 Uhr
1 Termin/10 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011**Gebühr:** 85,- EUR inkl. Materialkosten

➔ 26B20513

Fluss im Wald**Termin:** Samstag, 31. Oktober, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin/10 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011**Gebühr:** 85,- EUR inkl. Materialkosten

➔ 26B20514

Das letzte Funkeln des Sonnenlichtes**Termin:** Sonntag, 1. November, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin/10 UStd.**Ort:** Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011**Gebühr:** 85,- EUR inkl. Materialkosten

Malen - Zeichnen - Drucktechnik

Secret Book

Ein persönliches Art Journal gestalten

Ein Art Journal ist mit einem künstlerischen Tagebuch vergleichbar. In diesem Workshop erstellen wir ein eigenes Art Journal aus einem alten, gebundenen Buch. Die einzelnen Buchseiten werden koloriert und neu gestaltet. Wir arbeiten mit Collagen, Papieren, Bildern, Bleistiften, verdünnten Farben u.v.m. Durch verschiedene Themen und Fragestellungen oder durch Nutzung einer begrenzten Farbpalette, entstehen immer neue Ideen, um die Seiten zu bearbeiten. Ziel ist es, verschiedene Texturen, Ornamente, Schriften und Techniken kennenzulernen, sich mit dem Thema Art Journal vertraut zu machen. Vielleicht entwickelt sich eine neue Liebe - das Secret Book ist für alles offen.

Bitte mitbringen: altes, gebundenes Buch (aus dickem Papier), Zeitungspapier, Packpapier, Geschenkpapier, alte Zeitschriften, Bleistifte, Buntstifte, wasserfester Fineliner. Wenn möglich auch: Zirkel, Geo-Dreieck, Stempel, Schablonen und kleine Farbbrolle. Weiteres benötigtes Material ist schon in der Kursgebühr inkludiert.

➡ 26B20515

Leitung: Janine Thun

Beginn: Dienstag, 22. September, 18:00 - 20:15 Uhr
6 Termine/18 UStd.

Ort: **Munster** - Bürgerhaus - Veestherrnweg 12 (Eingang Lönsheide)
Seminarraum 2

Gebühr: 97,20 EUR zzgl. Materialkosten



Farbenfrohe Collage auf Leinwand

In diesem Workshop experimentieren wir mit Collagenmaterial und Farben auf Papier und Leinwand und erschaffen außergewöhnliche Kompositionen. Die Collagen entstehen dabei aus unterschiedlichen Materialien wie Zeitungspapier, Magazinseiten, alten Illustrationen, Buchseiten, Geschenkpapier etc. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wir lassen die Farben tropfen und klecksen, wir kleben Collagen ein, wischen und übermalen wieder. Manchmal bleiben nur Fragmente stehen. Wir lernen Schrift, Textur und Ornamente kennen und können diese gezielt einsetzen. Ziel ist es, mit den verschiedenen Werkzeugen, Materialien und Techniken vertraut zu werden, um eigene Collagen und Vorstellungen zu verwirklichen.

Bitte mitbringen: festes Papier (Din A4 - 300g), Leinwand (20 x 20cm), verschiedene Papiere (alte Buchseiten, Geschenkpapier, alte Zeitschriften, Modemagazine), Bleistifte, Buntstifte, wasserfester Fineliner. Wenn möglich auch: Zirkel, Geo-Dreieck, Stempel, Schablonen und kleine Farbbrolle. Weiteres benötigtes Material ist schon in der Kursgebühr inkludiert.

➡ 26B20516

Leitung: Janine Thun

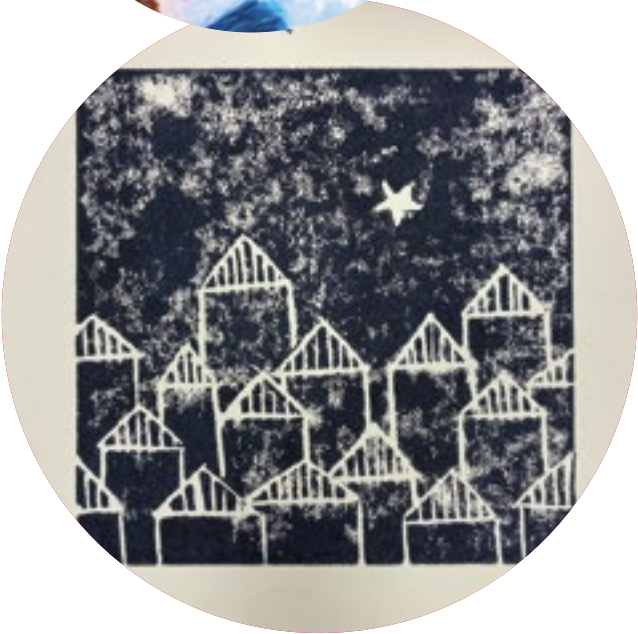
Termin: Sonntag, 1. November, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 106

Gebühr: 23,20 EUR zzgl. Materialkosten



Selbstverständlich können Sie für die Kreativkurse vorhandenes eigenes Material nutzen



Geschenkkarten gestalten

Dieser Workshop lässt uns in Collage- und Farbfreuden im Miniformat schwelgen. Gemeinsam gestalten wir durch Kleben und Malen mehrere Motive, die als Unikate für Geschenkkarten dienen können. Zum Geburtstag, für Weihnachten oder als kleiner Gruß zwischendurch.

Bitte mitbringen: festes Papier (Din A4 - 300g), verschiedene Papiere (Zeitungspapier, Packpapier, Geschenkpapier, alte Zeitschriften), Bleistifte, Buntstifte, wasserfester Fineliner, kleine Farbbrolle. Wenn möglich auch: Zirkel, Geo-Dreieck. Weiteres benötigtes Material ist schon in der Kursgebühr inkludiert.

➡ 26B20517

Leitung: Janine Thun

Termin: Dienstag, 24. November, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: **Munster** - Bürgerhaus - Veestherrnweg 12 (Eingang Lönsheide)
Seminarraum 2

Gebühr: 23,20 EUR zzgl. Materialkosten

Zeichnerisches Naturstudium

Die Natur mit Stift, Farbe und Staunen entdecken

In diesem Kurs gehen wir mit wachem Blick und kreativem Gepäck nach draußen. Wir beobachten und studieren Pflanzen, Früchte und Tiere - verständlich erklärt und mit einer Leichtigkeit vermittelt, die Freude macht. Uns begleiten Fundstücke aus Wald und Wiese: die unscheinbare Brennnessel, Brombeeren am Zweig, farbige Herbstblätter, Schneckenhäuser, Muscheln und vieles mehr. Aus diesen Naturmotiven entstehen kleine, feine Zeichnungen, die unser Herz erfreuen und unseren Blick für die stille Schönheit der Natur öffnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Aquarellpapier, Bleistifte, Radiergummi, ggf. Aquarellfarben, Buntstifte

➡ 26B20518

Leitung: Christiane Eichler

Beginn: Montag, 14. September, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine/16 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 102 - Eingang 1

Gebühr: 70,40 EUR zzgl. Materialkosten

Linolschnitt zur Weihnachtszeit

In diesem stimmungsvollen Workshop entdecken Sie die Technik des Linolschnitts und gestalten eigene weihnachtliche Motive - von klassischen Symbolen bis zu modernen Designs. Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit Werkzeugen, Farben und Drucktechniken kennen. Entstehen werden individuelle Drucke, Karten oder kleine Geschenke - perfekt für die Adventszeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Linolschnitt-Sets und Walzen können mitgebracht oder im Kurs ausgeliehen werden. Farbe, Linolschnittplatten und Karten können direkt im Kurs bei der Dozentin erworben werden (3 - 5 EUR).

➡ 26B20519

Leitung: Gaby Stolte-Schirmer

Termin: Samstag, 5. Dezember, 10:00 - 13:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Schneverdingen** - Kunstraum
Rotenburger Str. 1, Hinterhof

Gebühr: 22,50 EUR zzgl. Materialkosten

Plastisches Gestalten

Tiffany

Louis Comfort Tiffany, einer der Begründer des Jugendstils, schuf 1889 die ersten Lampen aus vielen kleinen, in Kupferfolie eingefassten Glasteilchen. Diese - nach ihm benannte - Technik lässt kreative und außergewöhnliche Stücke wie Lampen, Spiegeleinfassungen und Fensterbilder entstehen. Dabei können die Teilnehmenden auf Vorlagen zurückgreifen oder ihrer eigenen Fantasie freien Lauf lassen. Material kann im Kurs erworben werden.

➔ 26B20601

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: Rainer Hartwich

Beginn: Montag, 7. September, 19:00 - 21:15 Uhr
6 Termine/18 UStd.

Ort: **Munster** - Schulzentrum

Zum Schützenwald 23 - Werkraum

Gebühr: 75,60 EUR zzgl. Materialkosten

Schmuck und Dekoratives aus altem Silberbesteck

Wie schade, wenn Omas gutes Tafelsilber sein Dasein in der Schublade fristet. Dabei lassen sich daraus wunderbar vielseitige Schmuckstücke sowie dekorative und nützliche Gegenstände herstellen. Ob Erbstück oder Flohmarktfund, Silberbesteck lässt sich hervorragend weiterverarbeiten (ab 90er Auflage aufwärts, laut Prägung). Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie aus alten Löffeln, Gabeln und Vorlegebesteckteilen einzigartige Schmuckstücke oder praktische Gebrauchsgegenstände kreieren können. Sie erhalten dazu umfassende Anleitung im Umgang mit geeigneten Werkzeugen und lernen die nötigen Techniken, wie beispielsweise das Weichlöten, Polieren, Biegen und Formen mit Hammer und Formeisen.

Zusatzmaterial, wie Löt- und Polierstoffe, wird vor Ort gegen eine geringe Gebühr direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Bitte mitbringen: Silberbesteck (Besteckteile können auch beim Dozenten erworben werden, falls keine eigenen vorhanden).

➔ 26B20602

Leitung: Thomas Bösewill

Beginn: Mittwoch, 11. November, 18:45 - 21:00 Uhr
6 Termine/18 UStd.

Ort: **Walsrode** - Werkhalle (Metall)

Am Bahnhof 113 Hauptgebäude

Gebühr: 97,- EUR zzgl. Materialkosten

Kreativ mit Naturholz

Holz aus der Natur trägt Spuren von Wind, Wasser, Zeit oder der menschlichen Hand in sich. In diesem Kurs verwandeln wir Treibholz, Äste, Wurzeln, Feuerholz und andere Fundstücke in individuelle kleine Kunstwerke, dekorative Stücke und kreative Unikate.

Die verschiedenen Möglichkeiten der Holzbearbeitung, die praktische Anwendung verschiedenster Werkzeuge und Wissenswertes zu den verschiedenen Holzarten und deren Verwendung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Mit einfachen Handwerkzeugen und Techniken wird die natürliche Form des Holzes hervorgehoben, bewahrt und zugleich neu sichtbar gemacht. Nach einer kurzen Einführung zu Holzarten, Werkzeugen und sicherer Bearbeitung geht es ans Raspeln, Schleifen, Bürsten, Bohren und behutsamen Schnitzen ausgewählter Holzstücke.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Ausprobieren, am handwerklichem Arbeiten und kreativem Gestalten mit dem Material Holz haben.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Vorkenntnisse oder eigene Werkzeuge und Werkstücke sind nicht erforderlich, können aber sehr gern mitgebracht und bearbeitet werden.

Leitung: Anke Clemens-Lange

➔ 26B20605

Termin: Mittwoch, 21. Oktober, 17:30 - 19:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011

Gebühr: 25,- EUR inkl. Materialkosten

➔ 26B20606

Termin: Montag, 23. November, 17:30 - 19:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35

Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 25,- EUR inkl. Materialkosten



Weihnachtsgestecke und Türkränze aus Naturmaterialien

NEU

Die Weihnachtszeit rückt näher und was gibt es Schöneres, als die Dekoration dafür selbst herzustellen? In diesem kreativen Kurs fertigen wir gemeinsam stimmungsvolle Weihnachtsgestecke und Türkränze aus Naturholz und anderen natürlichen Materialien an.

Es entstehen individuelle Arrangements aus Holz, Tannengrün, Zapfen, Moos und weiteren Materialien aus der Natur. Der Kurs ist ideal für alle, die Freude am kreativen Arbeiten mit Naturmaterialien haben und die ihr Zuhause mit handgemachter, natürlicher und nachhaltiger Weihnachtsdeko verschönern möchten. Es werden die grundlegenden Techniken gezeigt und wird viel Raum geben, eigene Ideen auszuprobieren und umzusetzen. Am Ende kann ein individuelles Unikat mit nach Hause genommen werden.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Es können aber gern eigene Utensilien mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: kleine Gartenschere.

➔ 26B20607

Leitung: Anke Clemens-Lange

Termin: Samstag, 21. November, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011

Gebühr: 27,- EUR inkl. Materialkosten

Korbflechten mit Weiden und Binsen

Von den Bauern früher häufig selbst geflochten und noch immer oft als Kartoffelkörbe in Gebrauch, sind Schanzen oder Schwingen - auch Rahmenkörbe genannt - Körbe, die mit einfachsten Mitteln und unkomplizierter Technik aus Weiden hergestellt werden können. Die Teilnehmenden können die Körbe dabei ganz nach eigenen Vorstellungen gestalten: rund oder oval, Körbe mit Henkeln oder Schalen, tief oder flach. Vieles ist mit den Weidenruten umsetzbar. Im zweiten Teil des Kurses besteht die Möglichkeit, ein anderes Material kennenzulernen: Binsen sind deutlich weicher und anders zu verarbeiten. Aus ihnen können kleine eckige Behälter geflochten werden. Das Flechtmaterial wird im Kurs erworben (12,- EUR).

Bitte mitbringen: stabiles Messer, Schere, evtl. Rosenschere, Zollstock, Kneifzange.

➔ 26B20608

Leitung: Hanswerner Kirschmann

Termine: Samstag, 28. und Sonntag, 29. November
jeweils 10:00 - 18:00 Uhr
2 Termine/18 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 004 - Eingang 2

Gebühr: 88,- EUR zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 13. November



Zauberhafte Papierwelten

Kreativ Schneiden, Falten, Gestalten

Ob in der Ergotherapie, im Grundschulunterricht oder zu Hause mit Kindern und Enkeln - in diesem Kurs sind alle willkommen, die Freude am kreativen Arbeiten haben! Gemeinsam entdecken wir die faszinierende Welt des Papiers und verwandeln einfache Bögen mit Schere, Fantasie und ein paar Grundtechniken in lebendige Figuren, feine Silhouetten, dekorative Elemente und kleine Geschenkideen - ganz ohne Klebstoff. In Frankreich ist diese Kunst als Silhouetten-Scherenkunst bekannt.

Papier ist ein erstaunlich vielseitiges und leicht zugängliches Material. Wir schneiden, falten und gestalten von einfachen Formen bis hin zu kleinen Szenen und beweglichen Figuren. Die praktischen Ideen lassen sich wunderbar im beruflichen Alltag mit Gruppen oder Kindern einsetzen - genauso wie für entspannte Bastelnachmittage oder kreative Auszeiten zu Hause. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: 2 Scheren (kleine Nagelschere + große scharfe Schere, für grobe Arbeiten), Tonpapier und Fotokarton in verschiedenen Farben (mindestens A4-Größe), Geodreieck, Bleistift und Knetradiergummi.

Leitung: Tatjana Nikolajewna Surajew

Schwereelos im Weltall

➔ 26B20609

Termin: Samstag, 19. September, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 005 - Eingang 2

Gebühr: 20,- EUR zzgl. Materialkosten

Japan trifft Frankreich

➔ 26B20610

Termin: Samstag, 21. November, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 005 - Eingang 2

Gebühr: 20,- EUR zzgl. Materialkosten

Plastisches Gestalten

Töpferwerkstatt
Töpfern mit Aufbautechnik

Aus Ton lassen sich fantasievolle und dekorative Objekte wie Schmuckschälchen, Mobiles, Gartenstecker, Regenbögen u. v. m. anfertigen. Die Aufbautechnik eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Nach dem Formen, Trocknen und Brennen bekommen die Werke noch eine glänzende Glasur.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Schere, Zeitungspapier, Schaschlikspieße. Ton und weitere Materialien werden von der Kursleitung gegen einen Kostenbeitrag von ca. 5,- EUR zur Verfügung gestellt.

Leitung: Gaby Stolte-Schirmer

➡ 26B20611

Termine: Samstag, 5. September, 9:30 - 14:00 Uhr
Samstag, 19. September, 9:30 - 12:30 Uhr
2 Termine/10 UStd.

Abholung nur am Donnerstag, 1. Oktober um 15:30 Uhr oder nach Absprache mit der Dozentin möglich.

Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32 Raum EG. 84 (Werkraum)

Gebühr: 57,- EUR inkl. Glasur, zzgl. weiterer Materialkosten

➡ 26B20612

Termine: Samstag, 7. November, 9:30 - 14:00 Uhr
Samstag, 28. November, 9:30 - 12:30 Uhr
2 Termine/10 UStd.

Abholung nur am Donnerstag, 10. Dezember um 15:30 Uhr, oder nach Absprache mit der Dozentin möglich.

Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32 Raum EG. 84 (Werkraum)

Gebühr: 57,- EUR inkl. Glasur, zzgl. weiterer Materialkosten



Familien-Töpferwerkstatt
Töpfern mit Aufbautechnik

Gemeinsam gestalten wir mit kleinen und großen Händen Kunstwerke aus Ton.

Eine Schale, eine kleine Vase, ein Tier oder einen Kopf - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie und Ihr Kind probieren das Töpfern in der klassischen Aufbautechnik (ohne Drehscheibe) und genießen gemeinsam einen spannenden Vormittag.

Am 6. September wird getöpft, am 20. September dann bunt glasiert.

Anmeldung nur möglich für jeweils ein Kind (bis 12 Jahren) und eine erwachsene Begleitung!

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Schere, Zeitungspapier, Schaschlikspieße. Ton, und weitere Materialien werden von der Kursleitung gegen einen Kostenbeitrag von ca. 5,- EUR zur Verfügung gestellt.

Leitung: Gaby Stolte-Schirmer

➡ 26B20613

Termine: Sonntag, 6. September, 9:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 20. September, 9:30 - 11:45 Uhr
2 Termine/7 UStd.

Abholung nur am Donnerstag, 1. Oktober um 15:30 Uhr, oder nach Absprache mit der Dozentin möglich.

Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32 Raum EG. 84 (Werkraum)

Gebühr: 72,- EUR inkl. Glasur, zzgl. weiterer Materialkosten

➡ 26B20614

Termine: Sonntag, 8. November, 9:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 29. November, 9:30 - 11:45 Uhr
2 Termine/7 UStd.

Abholung nur am Donnerstag, 10. Dezember um 15:30 Uhr, oder nach Absprache mit der Dozentin möglich.

Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32 Raum EG. 84 (Werkraum)

Gebühr: 72,- EUR inkl. Glasur, zzgl. weiterer Materialkosten



Textiles Gestalten

Grundkurs Nähen und Nähmaschine

Taschen, Kissen, Vorhänge, Kleider, Hosen, Röcke, Mützen und so viel mehr, lässt sich mit der richtigen Stoffauswahl und etwas Übung zuhause mit der eigenen Nähmaschine fertigen. Aber wie fange ich an? Wie rette ich die schiefe Naht? Warum verbiegt die Nadel oder bricht sogar ab? Welche Nadel passt zu welchem Faden? Und was muss ich bei der Stoffauswahl beachten?

Antworten auf Fragen wie diese finden Sie in diesem Grundkurs für Näh-Neulinge und alle, die ihr Wissen auffrischen möchten, bevor es wieder losgehen soll. Natürlich wird hierbei nicht nur gesprochen, sondern auch genäht. Theorie und Praxis sind in diesem Kurs eng verwoben. Und mit der neu gewonnenen Sicherheit werden die geplanten Projekte am eigenen Nähtisch schnell zum Erfolg.

Teilnehmende ohne eigene Nähmaschine können diese gegen eine kleine Gebühr von der Dozentin ausleihen. Bitten geben Sie dies bei der Anmeldung an.

➡ 26B20701

Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Steckdosenleiste, Stoffreste, Nähutensilien, u. U. Stoff (nach vorheriger Absprache mit Dozentin, Tel. 0170-2079880).

Leitung: Iris Hintze

Termine: Freitag, 18. September, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 19. September, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 20. September, 10:30 - 15:00 Uhr
3 Termine/18 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011

Gebühr: 88,20 EUR zzgl. Materialkosten

➡ 26B20702

Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Bedienungsanleitung, Stoffreste, Nähutensilien, u. U. Stoff. Stoffe und benötigte Materialien können auch direkt vor Ort erworben werden.

Leitung: Daniela Bülow

Termine: Freitag, 4. und 18. September, 2., 16. und 30. Oktober
jeweils von 18:00 - 20:00 Uhr
5 Termine/14 UStd.

Ort: **Schwarmstedt** - Atelier Cenisa Design Marktstr. 5

Gebühr: 68,60 EUR zzgl. Materialkosten



Kleidung zum Wohlfühlen

Hier zu kurz, da zu weit? Nähen Sie sich Ihre Kleidung doch einfach selbst! Auch für Einsteiger*innen kein Problem, denn die Dozentin hält clevere Ideen für Rock, Hose oder Oberteil bereit, die ganz ohne Schnitt auskommen. Das passt nicht nur, sondern macht schon beim Nähen Spaß! Am Freitag beginnt der Kurs mit einer Einführung in die Nähmaschine auch für absolute Nähanfänger*innen, am Samstag wird zugeschnitten, die ersten Nähte probiert, am Sonntag wird alles, soweit wie möglich, fertiggestellt. Bitte keine Schnittmuster mitbringen, Stoff nur nach vorheriger Absprache; Stoff kann noch am Samstagmorgen eingekauft werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Steckdosenleiste, Stoffreste, Nähutensilien, u. U. Stoff mit Zubehör (nach vorheriger Absprache mit Dozentin (Tel. 0170-2079880)).

Teilnehmende ohne eigene Nähmaschine können diese gegen eine kleine Gebühr von der Dozentin ausleihen. Bitten geben Sie dies bei der Anmeldung an.

➡ 26B20703

Leitung: Iris Hintze

Termine: Freitag, 13. November, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 14. November, 10:00 - 16:00 Uhr,
Sonntag, 15. November, 10:30 - 15:00 Uhr
3 Termine/18 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 018

Gebühr: 88,20 EUR zzgl. Materialkosten

Mode zum Selbstnähen

Nein - Nähmaschinen beißen nicht! Lernen Sie den Umgang mit ihr, bändigen Sie einfache und auch schwierigere Schnittmuster, zähmen Sie die Stoffe, bezwingen Sie Nähte! Kurz: Machen Sie sich Ihre Mode einfach selbst - chic, unkompliziert, individuell und passgenau.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Modehefte oder Schnittmuster.

Teilnehmende ohne eigene Nähmaschine können ggf. ein Leihgerät nutzen. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

➡ 26B20704

Leitung: Ursula Schünemann

Beginn: Mittwoch, 16. September, 19:30 - 21:45 Uhr
9 Termine/27 UStd.

Ort: **Walsrode** - Felix-Nussbaum-Schule Ostdeutsche Allee - Textilraum

Gebühr: 118,50 EUR zzgl. Materialkosten

Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist, mit einigen Ausnahmen, eine kostenfreie Abmeldung möglich!

Sie haben sich angemeldet, sind aber leider verhindert? Kein Problem!

Textiles Gestalten

Offene Nähwerkstatt

Kennen Sie das auch? Sie haben Stoff für ein tolles Nähprojekt gekauft und jetzt fehlt Ihnen die Zeit und Muße oder auch der Platz auf dem Tisch, um es zuhause umzusetzen? Oder Sie wollen zusammen mit Gleichgesinnten Ihrem Hobby nachgehen? Dann kommen Sie in unsere Nähwerkstatt, um Kleidung oder andere Nähprojekte in netter Atmosphäre zu nähen!

Die Werkstatt ist für Näher*innen gedacht, die schon Näh Erfahrung haben und ihre Projekte eigenständig umsetzen. Es gibt keine Kursleitung im eigentlichen Sinne, vielmehr können wir uns durch den Austausch von praktischen Tipps und Tricks gegenseitig unterstützen, um die eigenen Ideen zu verwirklichen.

Bitte mitbringen: Nähprojekt (Schnitt, Stoff, Zutaten), Nähmaschine und Nähutensilien sowie ein Verlängerungskabel mit Mehrfachsteckdose.

➡ 26B20705

Termine: Mittwoch, 30. September, 14. und 28. Oktober, 11. und 25. November und 9. Dezember
Jeweils 18:00 - 20:30 Uhr
6 Termine/24 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 018

Gebühr: 36,- EUR zzgl. Materialkosten

Workshop: Stoff Handdruck

Aus gewebten Leinen-, Halbleinen- oder Baumwollstoffen - auf Rolle oder bereits mehrfach gewaschen - entstehen durch Handdruck ganz besondere Einzelstücke. Mit ausgesuchten Modellen (Stempeln) bedruckt, lassen sich individuelle und ausdrucksstarke Textilien gestalten. Ob Tischdecken, Läufer, Servietten, Gardinen, Kissenbezüge oder auch T-Shirts, Blusen und Schürzen - ebenso möglich sind Bilder, Lampenschirme und vieles mehr. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Aus rund 1.000 vorhandenen Stempeln kann jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine ganz persönliche Musterkombination zusammenstellen. Übrigens: Bei richtiger Handhabung ausgeführt ist der Stoffdruck absolut farbecht! Die entsprechende Farbe kann im Kurs erworben werden. Nach Ablauf der Anmeldefrist wird allen Teilnehmenden eine Materialliste zugesandt.

➡ 26B20706

Leitung: Gunda Drewes

Termine: Samstag, 10. Oktober, 9:30 - 16:30 Uhr
Sonntag, 11. Oktober, 10:00 - 11:15 Uhr
2 Termine/11 UStd.

Ort: **Walsrode** - Drewes Druckwerkstatt
Sieverdingen Nr. 20

Gebühr: 51,60 EUR zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 2. September



Geht nicht, gibt's nicht - Stricken für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Strickens kennen. Mit ein bisschen Know-How um Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, lässt sich auf jeden Fall schon ein Schal herstellen, der sich hervorragend als Anfangsprojekt eignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Rundstricknadel (80 cm lang) in Stärke 5 oder 6, helles Garn (passend zur Nadelstärke).

➡ 26B20707

Leitung: Susanne Prade

Termine: Montag, 5., 12. und 19. Oktober
jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
3 Termine /6 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 005 - Eingang 2

Gebühr: 28,80 EUR zzgl. Materialkosten

Socken stricken - Die Kurve mit der Ferse kriegen

Sie möchten Socken stricken, bleiben aber an der Ferse hängen? Kein Problem, das bekommen wir hin! Es werden drei Möglichkeiten angeboten die Ferse zu stricken. Die gut sitzende Käppchenferse, die Bumerangferse oder die Herzchenferse. Wenn möglich, schon für beide Socken den Schaft bis zum Fersenbeginn stricken. Es empfiehlt sich mit heller Wolle zu stricken. Vorkenntnisse im Stricken sind für diesen Kurs hilfreich.

Bitte mitbringen: Sockengarn (ideal zum Üben: helles Garn), Maschenmarkierer, Nadelspiel in Garnstärke (gut lässt sich mit 15 oder 20 cm Länge aus Holz arbeiten).

➡ 26B20708

Leitung: Susanne Prade

Termine: Montag, 2., 9. und 16. November
jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
3 Termine/6 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 005 - Eingang 2

Gebühr: 28,80 EUR zzgl. Materialkosten

Häkeln für Anfänger*innen

Masche für Masche zum ersten Amigurumi

Tauche ein in die Welt der Amigurumis und entdecke, wie viel Spaß es macht, mit Nadel und Garn kleine Figuren zum Leben zu erwecken!

In diesem Einsteigerkurs häkeln wir gemeinsam einen niedlichen Pinguin - perfekt als erstes Projekt, um die Grundlagen des Häkelns zu lernen und umzusetzen. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Maschen ausprobiert und umgesetzt. Außerdem gibt es Tipps, die den Einstieg erleichtern und ganz nebenbei lernen wir, wie man Häkelanleitungen liest.

Am Ende nimmt jede*r nicht nur einen selbstgehäkelten Pinguin mit nach Hause, sondern auch reichlich Wissen, um weitere Amigurumis zu häkeln. Komm vorbei und entdecke ein kreatives Hobby, das entspannt, Freude macht und schnell sichtbare Erfolge bringt!

➡ 26B20709

Leitung: Stine Dehnke

Termine: Samstag, 7. und Sonntag, 8. November
jeweils 11:00 - 14:00 Uhr
2 Termine/8 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015

Gebühr: 45,- EUR inkl. Materialkosten

Filzen für Alle

Armstulpen

Dieser Workshop gibt einen wolligen Einstieg in die Welt des Nassfilzens. Mit heißem Wasser und Seife entsteht durch die Reibung von feinen Wollfasern ein fester, gefilterter Gegenstand. Für ein tragbares Ergebnis filzen wir Armstulpen (Pulswärmer). Wir lernen den feinen, langfaserigen Merino-Kammzug und Vlieswolle kennen und probieren mehrere Techniken aus, um die Wolle auszulegen. Die Filzwolle kann vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen: 1 Fettwanne aus dem Backofen, 2 mal Luftpolsterfolie in der Größe der Fettwanne, 2 alte Handtücher, 1 Stück reine Olivenseife. Wenn vorhanden, eigene Filzwolle.

➡ 26B20710

Leitung: Janine Thun

Termin: Sonntag, 25. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 011

Gebühr: 21,60 EUR zzgl. Materialkosten

Wolle spinnen wie in der Bronzezeit

Schon lange vor der Bronzezeit (etwa 1800 v. Chr.) spannen die Menschen ihre Wolle und andere Tierhaare mit der Handspindel. Die Spindel ist neben Axt und Messer vermutlich das älteste Handwerkszeug des Menschen. Sie ist leicht selbst herzustellen, klein und handlich. Gerade in der Bronzezeit fertigten die Menschen mit Hilfe der Spindel die feinsten Garne und verarbeiteten sie durch Weben und andere Handwerkstechniken zu außergewöhnlichen, farbenprächtigen Stoffen.

In diesem Kurs lernen wir das Spinnen mit der Handspindel, Vorbereitung der Schafwolle und das Kämmen und Kardätschen der Wolle.

Darüber hinaus gibt es interessante Informationen zum Färben der Wolle mit Pflanzen, Weiterverarbeitung der Garne und das Leben der Menschen in der Bronzezeit. Arbeitsmaterialien stehen im Kurs zur Verfügung. Eine handgefertigte Spindel kann im Kurs ausgeliehen oder erworben werden.

➡ 26B20711

Leitung: Christiane Eichler

Termin: Samstag, 14. November, 10:00 - 13:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 004 - Eingang 2

Gebühr: 25,- EUR zzgl. Materialkosten

Kurs nicht gefunden?
Schauen Sie
online – dort finden
Sie aktuelle Angebote,
die es nicht rechtzeitig
in den Druck
geschafft haben!



Mode - Kosmetik - Lebensart

Hautpflege in der Pubertät

Workshop für einen entspannten Umgang mit der eigenen Haut

NEU

In der Pubertät verändert sich der Körper - und damit auch die Haut. Pickel, glänzende Stellen oder Trockenheit können verunsichern, sind aber ganz normale Begleiter dieser Lebensphase. In diesem Workshop widmen wir uns einen Nachmittag lang der Frage, wie junge Menschen ihre Haut gesund, sanft und wirksam pflegen können. Wir schauen uns an, was in der Haut während der Pubertät passiert, welche Pflegeroutinen wirklich helfen und wie man Produkte auswählt, die zur eigenen Haut passen. Auch das Thema Ernährung kann dabei eine Rolle spielen und wird ebenfalls aufgegriffen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Wissen, Selbstfürsorge und einen entspannten Umgang mit dem eigenen Erscheinungsbild. Gemeinsam probieren wir einfache Pflegeschritte aus, klären typische Fragen und räumen mit verbreiteten Hautpflege-Mythen auf. Ziel ist es, Sicherheit zu geben und die Teilnehmenden zu stärken - für einen bewussteren, freundlicheren Blick auf die eigene Haut. Der Workshop richtet sich an Jugendliche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

➔ 26B20801

Leitung: Heike Nodorp

Termin: Freitag, 11. September, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 004 - Eingang 2

Gebühr: 22,70 EUR inkl. Materialkosten

Räuchern mit heimischen Wildpflanzen

Das Räuchern mit Wildpflanzen gerät zunehmend in Vergessenheit. Doch gerade heute kann das Räuchern für uns zu einem wertvollen Begleiter für Entspannung und Wohlbefinden werden. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanzen werden über den Rauch freigesetzt und wirken auf unser zentrales Nervensystem und unsere Gefühle. Wir kommen zur Ruhe, halten inne, kommen an im Augenblick. Schon unsere Vorfahren nutzen seit der Altsteinzeit die Kraft des Rauches für Meditation, Reinigung, Heilung und Linderung körperlicher und seelischer Beschwerden. Hölzer, Rinden, Beeren, Harze, Blüten, Blätter, Nadeln, Samen und Wurzeln wurden im Einklang mit der Natur gesammelt. Tag- und Nachtgleichen sowie Sommer- und Winter Sonnenwende waren und sind wichtige Zeitpunkte im Jahresverlauf, um Wildkräuter zu sammeln. Zu Beginn des Kurses lernen Sie die wichtigsten Hinweise zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der Wildpflanzen und erhalten Informationen zu den spezifischen Wirkungskreisen der Pflanzen sowie die Vorgehensweise beim Räuchern. Es wird viel Gelegenheit zum Schnuppern geben und natürlich auch Zeit, sich eigene Mischungen zusammenzustellen.

Anschließend begeben wir uns auf eine kleine Wanderung in die Natur, um dort schon einige Pflanzen der Jahreszeit kennenzulernen und zu sammeln. Kräuter können direkt im Kurs erworben werden.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, ggf. Regenschirm.

Leitung: Christiane Eichler

➔ 26B20802

Zur Herbst Tag- und Nachtgleiche

Termin: Samstag, 19. September, 10:00 - 13:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 004 - Eingang 2

Gebühr: 24,- EUR zzgl. Materialkosten

➔ 26B20803

Zur Winter Sonnenwende

Termin: Samstag, 12. Dezember, 10:00 - 13:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 004 - Eingang 2

Gebühr: 24,- EUR zzgl. Materialkosten



Foto - Film - Medienpraxis

Foto-Arbeitsgruppe

Fotografieren ist heutzutage kein Hexenwerk mehr. Ein Smartphone mit eingebauten, vollautomatischen Kameras mit sich zu führen ist heute allgemein üblich. Damit Bilder und sogar Movies in ordentlicher technischer Qualität aufzuzeichnen ist kein Problem, eine App erledigt die Dunkelkammerarbeit von einst und Bildgestaltung wird sowieso überbewertet - oder? Schön, aber wie ist zu verfahren, wenn man mehr möchte als ein Foto für Facebook, Ebay, Instagram & Co? Wie wird anstatt einer bloßen Erinnerungshilfe ein gutes Bild daraus und welche Wege führen dahin? Wie geht man sinnvoll mit einer richtigen Kamera und ihrem Zubehör um? Was kann man mit Wechselobjektiven machen? Wie geht man mit einer klassischen, analogen Kamera um? Welche Filme gibt es wo? Wie funktioniert ein Spiegelreflex- oder ein Mess-Sucher? Welche Möglichkeiten bietet eine aktuelle DSLM-Kamera? Ich möchte meine Bilder selbst im Rechner bearbeiten oder gar Filme und Bilder selbst in der Dunkelkammer entwickeln, wie und womit mache ich das? In dieser Arbeitsgruppe werden die unterschiedlichsten Themen behandelt: Gestaltung und Bildaufbau, der Umgang mit der Fototechnik, von der Aufnahme über die Bearbeitung bis hin zum fertigen Bild für Print oder Projektion. Der Einfluss des Lichts ist genauso ein Thema wie Makro- und 3D-Fotografie oder die Bildpräsentation in Vortrag und Ausstellung, und auch das Sammeln klassischer Fototechnik aus der Zeit von Silber und Salz hat seinen festen Platz. Nicht zuletzt lernt man durch den Besuch von Ausstellungen und gemeinsame Fototouren. Bei jedem Treffen kann man sich innerhalb der Gruppe fachlichen Rat und hilfreiche Tipps holen. Anmeldungen unter 05161/1330 oder Lutz.Riechardt2@web.de. Ein Einstieg ist nach formloser Voranmeldung jederzeit möglich.

➔ 26B20901

Leitung: Wolfgang Posselt

Termine: Mittwoch, 8. und 22. Juli, 5. und 19. August, 2., 16. und 30. September, 14. und 28. Oktober, 11. und 25. November, 9. und 23. Dezember
jeweils 20:00 - 22:00 Uhr
13 Termine/35 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 102 - Eingang 1

Gebühr: gebührenfrei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Die Freude über ein gelungenes Bild ist groß, wenn das Foto stimmig ist. In diesem Kurs erhalten Sie dazu nützliche Tipps und Tricks, ganz gleich, ob Sie sich für Landschafts-, Tier-, Portrait- oder Architekturaufnahmen interessieren. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungselemente (Punkt, Linie, Fläche u. a.) kennen und setzen das theoretische Wissen unter Anleitung in die Praxis um.
Bitte mitbringen: Kamera mit Zubehör, wetterangepasste Kleidung.

➔ 26B20902

Leitung: Ralph Volkland

Beginn: Montag, 14. September, 19:30 - 21:00 Uhr
6 Termine/12 UStd.

Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5

Gebühr: 62,40 EUR

Kreative Fotografie

Dieser Kurs richtet sich an Fotografie-Enthusiast*innen, die bereits im Besitz einer anspruchsvolleren Kamera sind, jedoch vielleicht noch nicht vollständig erkannt haben, welches Potenzial in ihrer Ausrüstung steckt. Tauchen Sie in die Welt der kreativen Fotografie ein und lernen Sie, auf praktische und inspirierende Weise beeindruckende Bilder zu kreieren. Im Kurs werden moderne Gestaltungselemente der Fotografie erkundet und der Blick aus ungewöhnlichen Perspektiven geschärft. Der gezielte Einsatz von Tele- und Weitwinkelobjektiven wird Ihnen dabei helfen, ausdrucksstarke und einzigartige Aufnahmen zu gestalten. Darüber hinaus werden Sie Ihre Kamera auf neuen Ebenen kennenlernen, indem Sie sich mit Aspekten wie Belichtungszeit, Blendenöffnungen, Weißabgleich, Autofokus und einer Vielzahl weiterer Funktionen vertraut machen. Dieser Kurs ist der Schlüssel, um das volle Potenzial Ihrer Kamera auszuschöpfen und Ihre fotografischen Fähigkeiten auf ein neues Level zu heben.
Bitte mitbringen: Kamera mit Zubehör, wetterangepasste Kleidung.

➔ 26B20903

Leitung: Ralph Volkland

Beginn: Montag, 9. November, 19:30 - 21:00 Uhr
6 Termine/12 UStd.

Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5

Gebühr: 62,40 EUR

Urban Photography

Fotografieren in städtischer Umgebung

In diesem Workshop lernen Sie, die urbane Umgebung mit kreativen Blickwinkeln und gezielter Bildsprache neu zu entdecken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Kontrasten und Stilmitteln, die Städte lebendig machen, und erfahren, wie Filter und Bildbearbeitung Motive unterstützen, ohne ihren Charakter zu verändern.

Bei einem inspirierenden Stadtrundgang sammeln Sie eigene Motive, wählen bis zu 3 Bilder aus und experimentieren mit verschiedenen Filtervarianten, um neue Perspektiven zu eröffnen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihre Bilder weiter, bis ein fertiges Druckprojekt entsteht, das Ihre Ergebnisse sichtbar macht.

Die Arbeit in einer kleinen Gruppe ermöglicht individuelles Feedback und persönliche Entfaltung, während Sie mit eigener Kamera oder Smartphone ganz flexibel arbeiten können.

Zum Abschlusstermin bringt die Dozentin die ausgewählten Bilder in hochwertiger Druckqualität mit. Gemeinsam werden die Bilder besprochen und vorbereitet, um die entstandenen Werke in einer kleinen Ausstellung zu präsentieren und so die eigene fotografische Entdeckungstour gebührend zu zeigen, wenn gewünscht.

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone mit hochwertiger integrierter Kamera, Kabel zur Verbindung mit dem Computer oder SD-Kartenleser, wetterangepasste Kleidung, Mittagsimbiss und Getränk.

➔ 26B20904

Leitung: Magdalena Kula

Termine: Freitag, 25. September, 16:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 26. September, 11:00 - 15:00 Uhr
Samstag, 10. Oktober, 11:00 - 13:00 Uhr
3 Termine/12 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - EDV Raum 104

Gebühr: 84,- EUR inkl. Materialkosten



Fotobuch gestalten - Grundkurs

Sie wollten doch nur schnell dem Besuch die Fotos aus dem letzten Urlaub zeigen und scrollen dabei verloren durch die Handybilder. Wie viel schöner wäre es, gemeinsam in einem Fotobuch zu blättern. Endlich werden die Lieblingsbilder auch gesehen und durch die schier unendlichen Gestaltungsmöglichkeiten individuell hervorgehoben. Ob Sie witzige Texte hinzufügen, eingescannte Tickets oder Landkarten mit abbilden oder mit Form und Anordnung der Bilder spielen, der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer kostenlosen Software Ihre Bilder ansprechend arrangieren, sie betexten, zuschneiden, einrahmen und dekorieren, Hintergründe gestalten und Spezialeffekte anwenden.

Der Kurs ist insbesondere für Einsteiger*innen geeignet; alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein der Firma CEWE im Wert von 26,95 EUR für ein Fotobuch.

Bitte mitbringen: Stick mit eigenen Fotos, Beispielbilder stehen bei Bedarf für Übungszwecke ebenfalls zur Verfügung.

➔ 26B20905

Leitung: Erhard Benischek

Termin: Samstag, 19. September, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin/6 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - EDV Raum 104

Gebühr: 36,- EUR

Fotobuch gestalten - Aufbaukurs

Sie haben schon Vorkenntnisse bei der digitalen Gestaltung von Fotobüchern oder bereits einen Grundkurs dazu besucht? In diesem Aufbaukurs geht es um die Erweiterung der Kenntnisse. Starten Sie Ihr ganz persönliches Foto-Projekt. Tauschen Sie sich dabei in der Gruppe aus, lassen Sie sich inspirieren, bilden Sie einen Ideenpool und entdecken Sie ganz neue Möglichkeiten innerhalb der Gestaltungssoftware.

Der Kurs ist insbesondere für Fortgeschrittene geeignet; alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein der Firma CEWE im Wert von 26,95 EUR für ein Fotobuch.

Bitte mitbringen: Stick mit eigenen Fotos, eigene Laptops können mitgebracht werden.

➔ 26B20906

Leitung: Erhard Benischek

Termin: Samstag, 24. Oktober, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin/6 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - EDV Raum 104

Gebühr: 36,- EUR

Kalligraphie und MEER



Kalligraphie und Meer im Spätherbst

Weihnachtskarten kalligraphisch aufgepeppt

Weihnachten steht mal wieder vor der Tür. Da macht man gern lieben Menschen mit einem handgefertigten Weihnachtsgruß eine Freude. Wie schön ist es dann, wenn man sich in der Vorweihnachtszeit ein wenig Zeit für sich gönnt und die Gelegenheit hat, einzigartige Karten mit handgeschriebenen Schriftzügen kreativ zu gestalten. Ideen für festliche Motive und die Verbindung von Kalligraphie sind die Grundlage dieses Workshops. Es können diverse Karten mit unterschiedlichen Techniken gestaltet werden. Die Kombination aus Schrift und weihnachtlichen Motiven, Collage und Prägung auf den Karten sowie Karten zum Aufstellen als kleines Windlicht und ein Mini-Sternenbuch stehen zur Auswahl. Gold und Silber dürfen dabei ebenfalls nicht fehlen. Im Vordergrund steht die eigene Handschrift, die wir mit Bandzugfeder und Tinte in verschiedenen Varianten anwenden können. Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen wie Fortgeschrittene. Hinweise zum Material werden rechtzeitig an die angemeldeten Teilnehmer*innen versandt; ein Vorbereitungstreffen findet nicht statt.

Im Reisepreis enthalten: Programm wie beschrieben, Unterkunft im Hotel „Strandvilla Kaiserwiese“ (2 Nächte im Doppelzimmer), am Anreisetag Selbstversorgung, Samstag Frühstück, Mittagsimbiss und Seminarverpflegung, am Abreisetag Frühstück.

Zusätzliche Kosten: ggf. Einzelzimmerzuschlag (16,- EUR; 8,- EUR/Nacht), ggf. Meerblick-Zuschlag, Fahrkosten, Kurbeitrag. Individuelle Anreise, Verlängerungsnacht nur über direkte Buchung beim Hotel möglich. Diese Veranstaltung ist keine Reise im Sinne des Reisevertragsrechts.

Detaillierte Informationen und das Anmeldeformular entnehmen Sie bitte dem Flyer. Diesen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen oder auf telefonische Anfrage per Post. Anmeldungen nur per Formular möglich!

➔ 26B20550

Leitung: Elke Ullmann

Termin: Freitag, 6. bis Sonntag, 8. November 2026

Gebühr: 299,- EUR inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 4. September

Nur noch Wartelistenplätze verfügbar.

Kalligraphie und Meer im Frühling

Federleichte Augenblicke am Meer

Sind Sie bereit, Ihre kreative Seite zu entdecken und schöne Erinnerungen auf besondere Weise festzuhalten? Die Jalousiebindung bietet Einblicke in eine traditionelle, oft südostasiatische Buchbindetechnik, die sich durch ihre besondere Falt- und Bindeweise auszeichnet. Sie ähnelt funktional einer Jalousie, da sich die Seiten beim Öffnen und Schließen ähnlich bewegen.

Diese Form der Bindung wird häufig genutzt, um lose Blätter, Collagen oder spezielle Einbände zu verbinden. Die Blätter werden mit verschiedenen Techniken und kalligraphischen Schriften gestaltet, um die Dynamik der Wellen, die raue Schönheit des Meeres oder das sanfte Glitzern des Wassers einzufangen. Lassen Sie sich von der unendlichen Weite des Meeres inspirieren und entdecken Sie neue gestalterische Möglichkeiten für die moderne maritime Kunst!

Hinweise zum Material werden rechtzeitig an die angemeldeten TeilnehmerInnen versandt; ein Vorbereitungstreffen findet nicht statt.

Im Reisepreis enthalten: Programm wie beschrieben, Unterkunft im Haus Waldeck (3 Nächte im Doppelzimmer), am Anreisetag Abendessen, am Samstag und Sonntag Vollverpflegung, am Abreisetag Frühstück.

Zusätzliche Kosten: ggf. Einzelzimmerzuschlag (15,- EUR; 5,- EUR/Nacht), Materialkosten, Fahrkosten, Kurbeitrag. Individuelle Anreise, Verlängerungsnacht nur über direkte Buchung beim Hotel möglich.

Diese Veranstaltung ist keine Reise im Sinne des Reisevertragsrechts.

Detaillierte Informationen und das Anmeldeformular entnehmen Sie bitte dem Flyer. Diesen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen oder auf telefonische Anfrage per Post. Anmeldungen nur per Formular möglich!

➔ 27A20550

Leitung: Elke Ullmann

Termin: Freitag, 19. bis Montag, 22. März 2027

Gebühr: 429,- EUR inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 15. Januar



Kultur erleben.

Gemeinsam genießen.



Kulturverein Soltau e.V.

Der Kulturverein Soltau e.V. wurde 1953 gegründet. Die Reihe „Soltauer Kammermusiken“ in der Bibliothek Waldmühle bewegt sich auf hohem Niveau und gehört mittlerweile zu den Höhepunkten des Kulturlebens in der Heideregion.

Programm Spielzeit 2026/27



**Katharina Cording &
Yadviga Grom**
Violine und Klavier

15. OKTOBER
2026



Duo van Ryn
Gesang und Harfe

26. NOVEMBER
2026



Noah Quartett

14. JANUAR
2027



Duo Nove
Klarinette und Gitarre

18. FEBRUAR
2027



Die Konzerte finden um **19:30 Uhr** in der
Bibliothek Waldmühle in Soltau statt.

Kulturverein Soltau e.V.

📍 Ebsmoor 58, 29614 Soltau
☎ 05191 975518
🌐 kulturverein-soltau.de
✉ kulturverein-soltau@mailbox.org



Gesundheit



„VHS macht gesünder!“

...belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

Sie haben sich angemeldet, sind aber leider verhindert? Kein Problem!

Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist - mit einigen Ausnahmen - eine kostenfreie Abmeldung möglich!

Vorträge

Online-Vortragsreihe: Wissen to go

Gelassen und souverän im stressigen Alltag



Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

➔ 26B30001

Leitung: Steve Windisch
Termin: Montag, 14. September, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.
Ort: Online
Gebühr: 9,- EUR

Glück beginnt im Kopf



Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

➔ 26B30002

Leitung: Steve Windisch
Termin: Montag, 21. September, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.
Ort: Online
Gebühr: 9,- EUR

Erfolg beginnt im Kopf



Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Wir alle wünschen uns mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

➔ 26B30003

Leitung: Steve Windisch
Termin: Montag, 26. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.
Ort: Online
Gebühr: 9,- EUR

Innere Balance trotz vollem Alltag



Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

➔ 26B30004

Leitung: Steve Windisch
Termin: Montag, 2. November, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin/2 UStd.
Ort: Online
Gebühr: 9,- EUR

Wenn der Körper Alarm schlägt

Wie Stress und Gedanken unsere Gesundheit beeinflussen

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie wachen morgens auf und fühlen sich schon beim Aufstehen erschöpft. Die Schultern sind verspannt, der Nacken schmerzt, ihr Rücken macht sich im Alltag ständig bemerkbar - aber laut ärztlicher Untersuchung ist „alles in Ordnung“. Körperliche Beschwerden sind nicht nur ein medizinisches Problem - sie können Ausdruck innerer Prozesse sein: von Gedanken, Gefühlen, Überzeugungen und alten Erfahrungen. Der Vortrag geht unter anderem auf die Fragen ein: Was bei Stress im Körper wirklich passiert - und warum wir das oft unterschätzen. Warum unser Denken die Biochemie verändert - anhand der Denkebenen nach Paul Watzlawick. Wie körperliche Symptome Hinweise auf tiefere Themen wie Trauma oder festgefahrene Glaubenssätze sein können. Welche Rolle das Unterbewusstsein spielt - und warum der „freie Wille“ alleine selten ausreicht. Dieser Vortragsabend ist interaktiv gestaltet und richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen und der Frage nachgehen wollen: Was will mein Körper mir eigentlich sagen?

Leitung: Stefan Miehe

➔ 26B30008

Termin: Mittwoch, 9. September, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum
Gebühr: 15,- EUR

➔ 26B30009

Termin: Montag, 9. November, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 15,- EUR



Vorträge

Workshopreihe: Gesundheit im Blick

In dieser Kursreihe erhalten Sie verständliche und praxisnahe Einblicke in wichtige Gesundheitsthemen Ihres Alltags. Jeder Termin widmet sich einem neuen Schwerpunkt - von häufigen Beschwerden bis hin zu präventiven Möglichkeiten. Sie erfahren, wie gesundheitliche Zusammenhänge einzuordnen sind, was Sie selbst aktiv tun können und wo die Grenzen der Selbsthilfe liegen. Ergänzt werden die Vorträge durch praktische Elemente, anschauliche Beispiele und viele alltagstaugliche Tipps. Ziel der Reihe ist es, Sie dabei zu unterstützen, informierte Entscheidungen zu treffen und Ihre Gesundheit bewusst im Blick zu behalten.

Rücken- und Nackenschmerzen

NEU

Verspannungen und Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich entstehen häufig durch Stress und einseitige Belastungen. Dieser Kurs geht darauf ein, wie Beschwerden entstehen und was Sie selbst aktiv dagegen tun können. Praktische Übungen, Haltungstipps und einfache Maßnahmen können Ihnen helfen, Schmerzen zu lindern und vorzubeugen.

➔ 26B30005
Leitung: Ana-Maria Bunea
Termin: Samstag, 26. September, 15:00 - 17:30 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 4
Gebühr: 15,- EUR

Bluthochdruck

NEU

Bluthochdruck bleibt oft lange unbemerkt, kann jedoch schwerwiegende Folgen haben. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Rolle Ernährung, Bewegung und Stress im Alltag spielen und wie Sie Ihren Blutdruck aktiv positiv beeinflussen können. Die Inhalte werden verständlich und praxisnah vermittelt.

➔ 26B30006
Leitung: Ana-Maria Bunea
Termin: Samstag, 10. Oktober, 15:00 - 17:30 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 4
Gebühr: 15,- EUR

Nahrungsergänzungsmittel

NEU

Vitamine, Mineralstoffe und andere Nahrungsergänzungsmittel sind weit verbreitet - doch was ist tatsächlich sinnvoll und wann ist Vorsicht geboten? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Orientierung im „Supplement-Dschungel“. Sie erfahren, welche Präparate in bestimmten Situationen hilfreich sein können, wann eine ausgewogene Ernährung ausreicht und worauf Sie beim Kauf achten sollten. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln zu geben und unnötige Ausgaben zu vermeiden.

➔ 26B30007
Leitung: Ana-Maria Bunea
Termin: Samstag, 7. November, 15:00 - 17:30 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 4
Gebühr: 15,- EUR

Gesundes Altern

Gesund zu Altern ist kein Zufall oder Schicksal, sondern beeinflussbar.

In diesem Kurs lernen Sie, wie die Erkenntnisse aus der funktionellen Medizin und Epigenetik dabei helfen können, Sie und Ihren Körper langfristig zu unterstützen und die Gesundheit zu fördern.

Statt nur Symptome zu verwalten geht es um die Frage: "Was brauche ich wirklich, um im Gleichgewicht zu bleiben?" Denn viele Beschwerden und beschleunigte Alterungsprozesse entstehen durch schleichende Ungleichgewichte. Genau dort setzen wir an. Wir betrachten praxisnah wie Ernährung, Mikronährstoffe, Stress, Schlaf, Verdauung, Umweltfaktoren und genetische Voraussetzungen zusammen wirken können.

Sie bekommen ein Verständnis für die wichtigsten Hebel eines gesunden Alterns und konkrete Strategien, die Sie in Ihrem Alltag umsetzen können.

➔ 26B30010
Leitung: Nicolina Schöfer-Wimmer
Termine: Samstag, 5. und 26. September, 17. Oktober, 7. und 28. November und 19. Dezember
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr
6 Termine/16 UStd.
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5
Gebühr: 76,80 EUR

Autismus-Spektrum - Was ist das?

NEU

Dieser Kurs bietet einen Einblick in das Autismus-Spektrum. Wir beleuchten die Vielfalt des Spektrums, Kernsymptome wie Besonderheiten in Kommunikation und Sozialverhalten sowie sensorische Empfindlichkeiten. Zudem werden Diagnostik, Fördermöglichkeiten, Herausforderungen im Alltag und Beruf sowie emotionale Aspekte und Unterstützungsmöglichkeiten thematisiert und an praxisnahe Beispielen erläutert. Es gibt auch ausreichend Raum für Austausch und Fragen. Teilnehmende erhalten ein Handout mit wichtigen Informationen.

Leitung durch Mitglieder des Vereins „einzigartig-eigenartig e.V.“.

Teilnehmende können vorab per Mail an vhskurs@einzigartig-eigenartig.de Fragen und Anregungen einreichen.

➔ 26B30011
Leitung: Jürgen Isernhagen
Termin: Donnerstag, 24. September, 19:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 4
Gebühr: gebührenfrei

Wortklang - Aphasie-Chor

Eine Kooperation mit dem
Heidekreis-Klinikum

NEU



Der Aphasie-Chor richtet sich an Menschen mit Aphasie oder anderen sprachlichen Einschränkungen, z.B. bei einer neurologischen Erkrankung. Gemeinsames Singen aktiviert nachweislich Sprachzentren im Gehirn, fördert Atmung und Stimme, Rhythmusgefühl und stärkt das Selbstvertrauen im sprachlichen Ausdruck, die Kommunikationsfähigkeit und damit auch soziale Teilhabe.

Der Kurs wird von einer Logopädin/einem Logopäden begleitet, sodass sprachtherapeutische Elemente gezielt in die Chorarbeit einfließen. Der Chor ersetzt dabei keine Therapie, ergänzt sie aber sinnvoll.

Im Chor arbeiten wir mit einfachen Liedern, Rhythmusübungen, Silben- und Klangfolgen sowie Atem- und Stimmtechniken. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am gemeinsamen Musizieren.

Die Teilnahme am Aphasie-Chor eignet sich besonders für Menschen mit Sprach- oder Sprechstörungen bei:

- Schlaganfall (Ischämie oder Blutung)
- Traumatischer Hirnverletzung (z.B. nach Unfall)
- Hirntumoren oder deren Behandlung
- Entzündlichen Erkrankungen des Gehirns (z.B. Enzephalitis)
- Neurodegenerativen Erkrankungen, bei denen Sprache betroffen sein kann, z.B.:
 - Demenz
 - Primär progressive Aphasie
 - Morbus Parkinson
 - Multiple Sklerose (bei Beteiligung sprachrelevanter Areale)



Die Teilnahme am Aphasie-Chor kann logopädische Ziele auf musikalische Weise fördern:

- Verbesserung der Wortfindung durch rhythmische und melodische Sprachmuster
- Aktivierung sprachrelevanter Hirnareale durch Singen und Melodie
- Verbesserung der Artikulation durch langsame, wiederholte Klangfolgen
- Förderung der Atmung und Stimmführung (Atemrhythmus, Stimmkraft, Stimmhygiene)
- Verbesserung des Sprachflusses durch Melodie- und Rhythmusunterstützung
- Stärkung der Kommunikationsfähigkeit in der Gruppe
- Verbesserung der Gedächtnisfunktion
- Selbstvertrauen und soziale Teilhabe steigern
- Positive emotionale Beeinflussung
- Motivation für sprachliche Aktivität durch Musik und Gemeinschaft

➡ 26B30012

Leitung: Maik Müller

Beginn: Donnerstag, 29. Oktober, 17:00 - 18:00 Uhr
8 Termine/11 UStd.

Ort: Soltau - Heidekreis-Klinikum
Oeninger Weg 30 - Raum Hamburg

Gebühr: 68,20 EUR



VHS
BIGBAND

In Kooperation mit der Heidekreis Musikschule
Auftritte bei Open-Air-Konzerten in der Region,
Frühschoppen, Dorffesten, privaten Feiern.
Nähere Informationen erhalten Sie in der
VHS Heidekreis. Telefon 05161 94 88 80

Volkshochschule
Heidekreis gGmbH

WIR
SCHNITTSTELLE
BERUFLICHE
PERSPERKTIVEN

Langfristige Integration -
nachhaltige Arbeitsbegleitung
für Geflüchtete

LINA unterstützt Geflüchtete bei der Integration
und auf dem Weg in den Arbeitsmarkt:

- mit umfassender Einzelberatung
- mit individuellen Förderangeboten
- durch Vermittlung in Sprachkurse und Praktika
- durch Vermittlung in IQ-Anerkennungsberatung
- die passende Berufsausbildung und eine qualifizierte Arbeit zu finden

Ihre Ansprechpartnerinnen für
Beratungstermine:

Uta Paschke-Albeshausen
05191 96 82 79 • 05161 784 36 13
upaschke-albeshausen@vhs-heidekreis.de

Susanne Schulze
05191 96 82 78 • 05161 784 36 15
sschulze@vhs-heidekreis.de

Feray Dera
05191 96 82 75
fdera@vhs-heidekreis.de

Das Projekt "LINA" im Programm "WIR" wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Vortragsreihe: Medizin hautnah

In Kooperation mit dem Heidekreis-Klinikum

Im Grunde ist man gesund - zum Glück! Erst, wenn es doch mal anders ist, beginnt man, sich damit auseinanderzusetzen und nach weitergehenden Informationen zu suchen. Sich in Gesundheitsfragen anderen anzuvertrauen ist nicht immer leicht, die Wartezeiten für Facharzttermine oft lang und die Beiträge im Internet häufig fragwürdig: widersprüchlich, zu allgemein, verwirrend, unverständlich. In dieser Vortragsreihe gibt es Informationen live und aus erster Hand: interessant, kompetent, sympathisch, persönlich und mit der Möglichkeit, gleich vor Ort nachzufragen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten; die Vorträge sind einzeln buchbar und gebührenfrei.



Geriatric: Fit im Alter mit Blick auf Mobilität & Ernährung

Fit und selbstständig im Alter zu bleiben, ist kein Zufall: Mobilität und Ernährung spielen dabei eine entscheidende Rolle. In Deutschland sind rund ein Drittel der Menschen über 65 von Einschränkungen der Beweglichkeit betroffen, und Mangelernährung im Alter wird häufig unterschätzt - mit spürbaren Folgen für Kraft, Gleichgewicht und Lebensqualität. Besonders ab dem 70. Lebensjahr steigt das Risiko für Stürze, Muskelabbau (Sarkopenie) und damit verbundene gesundheitliche Komplikationen deutlich an. In diesem Vortrag zeigt Chefärztin Özgen Isik-Obersteller praxisnah, wie gezielte Prävention, alltagstaugliche Ernährung und moderne geriatrische Therapien dazu beitragen können, Mobilität und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Nutzen Sie die Gelegenheit, fundiertes Wissen für sich selbst oder Ihre Angehörigen zu gewinnen und konkrete, umsetzbare Tipps aus erster Hand mitzunehmen.



➔ 26B30013
Leitung: Özgen Isik-Obersteller
Termin: Mittwoch, 30. September, 19:00 Uhr, 1 Termin/3 UStd.
Ort: Soltau - VHS
Rosenstraße 14 - Forum

Blinddarm entzündet Wann wird es gefährlich?

Appendizitis zählt zu den häufigsten chirurgischen Notfällen - doch die Symptome sind oft unspezifisch. Dr. med. Bassam Hammoud, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Heidekreis-Klinikum, erklärt, woran man eine Entzündung des Blinddarms erkennt und wann schnelles Handeln entscheidend ist. Er gibt Einblicke in moderne Diagnose- und Behandlungsmethoden und räumt mit verbreiteten Mythen auf. Auch die Frage, ob immer operiert werden muss, wird verständlich beantwortet. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen aus dem Publikum.



➔ 26B30014
Leitung: Dr. med. Bassam Hammoud
Termin: Mittwoch, 14. Oktober, 19:00 Uhr, 1 Termin/3 UStd.
Ort: Soltau - VHS
Rosenstraße 14 - Forum

Herz aus dem Takt

Vorhofflimmern erkennen und handeln

Herzrhythmusstörungen gehören zu den häufigsten Herzkrankheiten. Allein in Deutschland leben schätzungsweise 1,8 bis 2 Millionen Menschen mit Vorhofflimmern, oft zunächst unbemerkt. Unbehandelt erhöht sich jedoch das Risiko für Schlaganfälle um ein Vielfaches, weshalb frühzeitiges Erkennen entscheidend ist. Typische Anzeichen wie Herzstolpern, unregelmäßiger Puls, Luftnot oder Leistungsknick werden häufig fehlinterpretiert oder ignoriert. Besonders betroffen sind Menschen ab dem 60. Lebensjahr, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter deutlich steigt. In diesem Vortrag erläutert Dr. med. Andrea Hartmann gemeinsam mit weiteren kardiologischen Experten verständlich, wie Vorhofflimmern erkannt, behandelt und wirksam kontrolliert werden kann - nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr persönliches Risiko besser einzuschätzen und gezielt vorzubeugen.



➔ 26B30016
Leitung: Dr. med. Andrea Hartmann
Termin: Mittwoch, 11. November, 19:00 Uhr, 1 Termin/3 UStd.
Ort: Walsrode - VHS
Kirchplatz 4 - Forum

Gallenblasenerkrankungen Diagnostik und Therapie

Gallenblasenerkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen des Bauchraums: In Deutschland entwickeln etwa 15-20 % der Erwachsenen Gallensteine, viele davon zunächst unbemerkt. Besonders betroffen sind Frauen - sie erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer. Typische Krankheitsbilder wie Gallensteine (Cholelithiasis), Gallenblasenentzündungen (Cholezystitis) oder Gallengangserkrankungen können jedoch auch jüngere Menschen treffen und zu starken Schmerzen sowie Komplikationen u.a. zu Bauchspeicheldrüsenentzündungen führen. In diesem Vortrag erklären die Chefsärzte Dr. med. Petrit Mirena (Gastroenterologie & Innere Medizin) und Dr. med. Bassam Hammoud (Allgemein- und Viszeralchirurgie) anschaulich, wann welche Diagnostik notwendig ist und welche modernen, schonenden Therapien heute zur Verfügung stehen. Informieren Sie sich gezielt, erkennen Sie Warnsignale frühzeitig - und klären Sie Ihre individuellen Fragen direkt mit zwei erfahrenen Spezialisten.



➔ 26B30015
Leitung: Dr. med. Petrit Mirena,
Dr. med. Bassam Hammoud
Termin: Mittwoch, 28. Oktober, 19:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: Walsrode - VHS
Kirchplatz 4 - Forum



Osteoporose Vorbeugen, erkennen und behandeln

Osteoporose zählt zu den häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates und betrifft vor allem ältere Menschen. Die sogenannte „Knochenschwunderkrankung“ entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange unbemerkt - bis es zu Knochenbrüchen kommt. In ihrem Vortrag informiert die Chefsärztin der Fachabteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie am Heidekreis-Klinikum, Frau Katharina Michalke, über Ursachen, Risikofaktoren und moderne Möglichkeiten der Vorbeugung, Diagnostik und Therapie von Osteoporose. Sie erläutert, wie sich die Knochengesundheit durch einen gesunden Lebensstil, z.B. Ernährung, regelmäßige Bewegung positiv beeinflussen lässt und welche medizinischen Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die mehr über den Erhalt stabiler Knochen erfahren möchten: Sei es zur eigenen Vorsorge oder als Angehörige von Betroffenen. Im Anschluss besteht Gelegenheit, Fragen zu stellen und mit der Referentin ins Gespräch zu kommen.



➔ 26B30018
Leitung: Katharina Michalke
Termin: Mittwoch, 4. November, 19:00 Uhr, 1 Termin/3 UStd.
Ort: Soltau - VHS
Rosenstraße 14 - Forum

Wenn die Kraft fehlt und die Müdigkeit nicht weggeht

Fatigue bei Brustkrebs verstehen, vorbeugen und behandeln

Anhaltende Erschöpfung, die sich selbst durch Ruhe nicht bessert, gehört zu den häufigsten und zugleich belastendsten Begleitscheinungen von Brustkrebs: Schätzungen zufolge sind bis zu 70-80 % der Patientinnen zeitweise von Fatigue betroffen. Diese tiefe Müdigkeit kann während der Therapie auftreten, aber auch lange danach bestehen bleiben und den Alltag erheblich einschränken. Warum entsteht Fatigue, welche Risikofaktoren gibt es - und was hilft wirklich im Umgang damit? Dr. med. Claudia Bleck, geschäftsführende Oberärztin am Brustzentrum des Heidekreis-Klinikums, vermittelt verständlich den aktuellen Stand zu Ursachen, Prävention und wirksamen Behandlungsansätzen. Nutzen Sie die Gelegenheit, konkrete Strategien kennenzulernen und Ihre Fragen direkt an eine erfahrene Spezialistin zu richten.



➔ 26B30017
Leitung: Dr. med. Claudia Bleck
Termin: Mittwoch, 2. Dezember, 19:00 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: Walsrode - VHS
Kirchplatz 4 - Forum

Alle Vorträge
sind gebührenfrei.
Um Anmeldung wird
gebeten.

Entspannung und Stressbewältigung

Mit Yoga ins Wochenende
Die Anspannung der Arbeitswoche abbauen

Mit kraftvollem Yoga finden wir einen energetischen Ausgleich zu den anstrengenden Tagen der Woche und bringen unseren Geist wieder in Balance. Durch dynamische Bewegungen wandeln wir Verspannungen um in Gleichgewicht und harmonisieren Geist und Körper. Mit neuer Energie können wir gestärkt ins Wochenende starten. Wir üben barfuß oder in Stoppersocken. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Getränk. **Leitung:** Sonja Voss

➡ 26B30104
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Freitag, 18. September, 13:30 - 14:30 Uhr
8 Termine/11 UStdh.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 48,40 EUR

Yoga-Basics
Die wichtigsten Positionen kennenlernen und ausprobieren

Sie haben Lust, Yoga mal auszuprobieren und verschiedene Yoga-Positionen (Asanas) kennenzulernen? In diesem Schnupperkurs nehmen wir uns die Zeit, verschiedene Asanas in Ruhe zu erkunden. Der Kurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse geeignet, da wir die Übungen Schritt für Schritt gemeinsam aufbauen und uns damit vertraut machen. Wir üben barfuß oder in Stoppersocken. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke/Handtuch, Getränk.

➡ 26B30105
Leitung: Sonja Voss
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober, 17:30 - 18:30 Uhr
4 Termine/6 UStdh.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 26,40 EUR



Familienzeit bei der VHS gemeinsam wachsen, lernen, entdecken

Unsere Kurse für Eltern, Kinder und Familien bieten Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben. Ob kreative Workshops, Bewegungsangebote oder Erziehungsthemen – hier finden Sie vielfältige Impulse für den Familienalltag. Manche Angebote laden dazu ein, gemeinsam mit den Kindern aktiv zu werden, andere schaffen bewusst Freiraum für Eltern, um sich mit Fragen, Ideen und Erfahrungen auseinanderzusetzen. So entsteht ein Programm, das stärkt, inspiriert und verbindet.

Pädagogik - Erziehung - Familie

▪ Familien richtig absichern	Seite 13
▪ Erste Hilfe am Kind	Seite 16
▪ Grenzen setzen ohne Strafen	Seite 18
▪ Starke Kinder – Stark fürs Leben	Seite 18
▪ Wenn mein Kind wütend wird	Seite 18
▪ Kinder und Grenzen	Seite 19
▪ Naturführung: Mythen und Fakten über den Wolf	Seite 29

Kreatives Gestalten

▪ Zauberhafte Papierwelten	Seite 53
▪ Familien-Töpferwerkstatt	Seite 54
▪ Hautpflege in der Pubertät	Seite 58

Gesundheit

▪ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	Seite 91
▪ Do's and Don'ts am Familiensstisch	Seite 102
▪ Onlinekurs: Baby & Mama Yoga	Seite 107
▪ Onlinekurs: Schwangerschaftsyoga	Seite 107
▪ Stark und sicher – Eltern-Kind-Training	Seite 108
▪ Ferienkurs:	
Selbstbehauptung und -verteidigung	Seite 109
▪ Eltern-Kind-Yoga	Seite 109
▪ Waldbaden für Eltern und Kinder	Seite 109

Entspannung und Stressbewältigung

Yoga-Workshop

Entspannt in die Weihnachtszeit

Gerade in der eigentlich so schönen Weihnachtszeit fühlen wir uns oft gehetzt und getrieben. Heute wollen wir uns in diesem Workshop ganz bewusst für uns Zeit nehmen, um zu entspannen, Kraft zu sammeln und Ruhe zu finden. Durch Meditation, sanftes Yoga, Atemtechniken und eine lange Abschluss-Entspannung finden wir in der trubeligen Adventszeit zurück zu unserer Mitte und gehen gestärkt in die Weihnachtszeit.

Für Einsteiger*innen geeignet. Wir üben barfuß oder in Stoppersocken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

➡ 26B30106

Leitung: Sonja Voss

Termin: Samstag, 5. Dezember, 10:30 - 12:30 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 13,20 EUR

Sie haben einen Kurs nicht gefunden oder haben eine tolle neue Idee? Melden Sie sich einfach bei uns.
vhs-heidekreis.de/kurswunsch/

Yoga für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

NEU

Sanft, achtsam und stärkend

Dieses Kursangebot richtet sich an Menschen, die aufgrund eingeschränkter Beinbeweglichkeit oder anderer körperlicher Voraussetzungen eine besonders zugängliche und unterstützende Praxis suchen. In einem achtsamen und wertschätzenden Rahmen üben wir sanfte Bewegungen, angepasste Haltungen und einfache Atemtechniken, die helfen, Verspannungen zu lösen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und innere Ruhe zu finden. Die Übungen können - je nach Bedarf - sitzend, mit Hilfsmitteln oder in individuell angepasster Form durchgeführt werden, sodass jede Person in ihrem eigenen Tempo praktizieren kann.

Die Praxis fördert körperliche Leichtigkeit, mentale Ausgeglichenheit und ein gestärktes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Gleichzeitig entsteht ein Raum, in dem Entspannung, Achtsamkeit und persönliches Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Dieses Angebot lädt dazu ein, neue Bewegungsfreiheit zu entdecken, Kraft zu sammeln und mit mehr Gelassenheit durch den Alltag zu gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Matte und Wolldecke, Getränk. Bitte nicht mit stark belastetem Magen teilnehmen.

➡ 26B30107

Kein Kurs am 8., 15. und 22. Oktober.

Leitung: Lena Lehmann

Beginn: Donnerstag, 17. September, 11:30 - 12:30 Uhr
8 Termine/11 UStd.

Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich Platz - Bewegungsraum

Gebühr: 48,40 EUR

Lachyoga-Workshop

Lachen, einfach weil es gut tut!

Wussten Sie, dass unser Körper nicht zwischen einem natürlichen und einem absichtlich herbeigeführten Lachen unterscheiden kann, beides jedoch zu einer positiven körperlichen Wirkung führt? Lachen setzt auf der einen Seite Glückshormone im menschlichen Körper frei, die die Stimmung anheben und reduziert auf der anderen Seite Stresshormone, was es leichter macht, zu entspannen. Außerdem ist Lachen bekanntlich ansteckend und bringt gemeinsam noch mehr Spaß. In Form von Bewegung, Atemübungen, gestischen und mimische Figuren wird das Lachen gefördert und geht im besten Fall von einem künstlich erzeugtem zu einem natürlichen Lachen über. Bereit für eine Portion Lebensfreude? Dann melden Sie sich gerne zum Workshop an, erfahren mehr über das Thema und probieren es unter professioneller Anleitung einfach einmal aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

➡ 26B30108

Leitung: Eike Patzlee

Termin: Samstag, 21. November, 9:30 - 13:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum

Gebühr: 20,- EUR

Stress lass nach!

Gedankenyo

NEU

Wie werde ich innerlich ruhiger? Was schlägt mir auf den Magen, raubt mir den Schlaf, geht mir an die Nieren? Es geht um Zeitkiller und Oasen, Helfersyndrome und Hamsterräder, Chefs und Schwiegermütter, Läuse und Leber und darum, wie man Frieden schließt. Eine einfache Meditation stellt das Kopfkino ab und hilft, den eigenen inneren Kompass zu finden. Ruhe im Denken ist dabei nicht Voraussetzung, sondern Ziel der Übung!

➡ 26B30109

Leitung: Martin Wiener

Termine: Dienstag, 3. und 11. November
jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
2 Termine/4 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 016
Gebühr: 20,- EUR



Hatha-Yoga

Sanft, kraftvoll, ruhig, bewegend

Hatha-Yoga versteht sich als Ganzheitslehre, die den gesamten Menschen umfasst. Es aktiviert sowohl die körperlichen als auch die geistigen Kräfte und bietet die Möglichkeit, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Hatha-Yoga verbessert Beweglichkeit und Körperbewusstsein, lindert körperliche Beschwerden und weckt die Lebensfreude. Die Körperhaltungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen setzen weder Gelenkigkeit noch Sportlichkeit voraus. Dennoch wird die Muskulatur von Kopf bis Fuß gekräftigt und gedehnt, bisher kaum spürbare Körperregionen werden bewusst wahrgenommen, der Gleichgewichtssinn trainiert und der Atem vertieft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Wolldecke, Getränk. Bitte nicht mit stark belastetem Magen teilnehmen.

Hatha-Yoga für frühe Vögel

Leitung: Inna Goltz

NEU

Schnupperkurs

➡ 26B30110

Beginn: Dienstag, 1. September, 6:30 - 7:30 Uhr
3 Termine/4 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 17,60 EUR

➡ 26B30111

Beginn: Dienstag, 6. Oktober, 6:30 - 7:30 Uhr
8 Termine/11 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 48,40 EUR



Entspannung und Stressbewältigung

Hatha-Yoga für Nachteulen

Leitung: Inna Goltz

NEU

Schnupperkurs

➔ 26B30112

Beginn: Mittwoch, 2. September, 19:15 - 20:30 Uhr
3 Termine/5 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 22,- EUR

➔ 26B30113

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober, 19:15 - 20:30 Uhr
8 Termine/14 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 61,60 EUR

Hatha-Yoga

sanft, kraftvoll, ruhig, bewegend

➔ 26B30114

Leitung: Marie-Luise Guthardt
Beginn: Mittwoch, 9. September, 9:00 - 10:30 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 88,- EUR

➔ 26B30115

Leitung: Marie-Luise Guthardt
Beginn: Donnerstag, 10. September, 9:00 - 10:30 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: **Munster** - Stadtbücherei - Friedrich-Heinrich
Platz - Bewegungsraum

Gebühr: 88,- EUR

➔ 26B30116

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kein Kurs am 5.10.

Leitung: Ingrid Heidrich
Beginn: Montag, 21. September, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: **Munster** - Stadtbücherei - Friedrich-Heinrich
Platz - Bewegungsraum

Gebühr: 88,- EUR

➔ 26B30117

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: Ingrid Heidrich
Beginn: Mittwoch, 14. Oktober, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Termine/16 UStd.

Ort: **Munster** - Stadtbücherei - Friedrich-Heinrich
Platz - Bewegungsraum

Gebühr: 70,40 EUR

➔ 26B30118

Leitung: Luzia Limberg-Schwitalla
Beginn: Mittwoch, 26. August, 18:30 - 20:00 Uhr
12 Termine/24 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 105,60 EUR

➔ 26B30119

Leitung: Renate Obuch
Beginn: Montag, 7. September, 10:00 - 11:30 Uhr
13 Termine/26 UStd.

Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum

Gebühr: 114,40 EUR

➔ 26B30120

Leitung: Renate Obuch
Beginn: Dienstag, 8. September, 17:30 - 19:00 Uhr
13 Termine/26 UStd.

Ort: **Bad Fallingbomstel**
Hermann-Löns-Schule - Michelsenstr. 3
Aula, Eingang Schlüterberg
(Treppe neben dem Turm)

Gebühr: 114,40 EUR

➔ 26B30121

Leitung: Susanne Kowalczyk
Beginn: Mittwoch, 2. Dezember, 18:30 - 20:00 Uhr
4 Termine/8 UStd.

Ort: **Schwarmstedt** - Alte Schule - Mühlenweg 1
VHS-Raum

Gebühr: 35,20 EUR



Kundalini-Yoga

Kraftvoll, energetisch, spirituell

Im Kundalini-Yoga werden überwiegend dynamische Übungen angewendet. Eines der wichtigsten Elemente ist dabei die bewusste Atmung, die gezielte Atemführung. Jede Übungsreihe umfasst neben den Körperübungen auch Tiefenentspannung und Meditation. Die Wirbelsäule wird ausgiebig gestreckt, ins Lot gerückt und so die Kundalini-Energie besonders aktiviert. Abwehr- und Selbstheilungskräfte können sich besser entfalten. Die aktivierende, aber auch entspannende Wirkung ist bereits nach der ersten Übungsstunde erlebbar. Durch regelmäßiges Üben wird Kraft, Stabilität und innere Ruhe erlangt, die helfen, bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen und den Alltag besser zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Getränk. Bitte nicht mit stark belastetem Magen teilnehmen.

➔ 26B30122

Leitung: Bernd Wichmann
Beginn: Dienstag, 18. August, 17:15 - 19:00 Uhr
8 Termine/19 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 83,60 EUR

➔ 26B30123

Leitung: Bernd Wichmann
Beginn: Dienstag, 27. Oktober, 17:15 - 19:00 Uhr
8 Termine/19 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 83,60 EUR

➔ 26B30124

Kein Kurs am 8.10, 15.10. und 22.10.

Leitung: Lena Lehmann
Beginn: Donnerstag, 10. September, 18:00 - 19:30 Uhr
9 Termine/18 UStd.

Ort: **Munster** - Stadtbücherei - Friedrich-Heinrich
Platz - Bewegungsraum

Gebühr: 79,20 EUR



Erste Hilfe
steht Jedem
gut!

EHS - Heidekreis

Erste Hilfe Service

☎ 0176 8052 7552



www.ehs-heidekreis.de

29614 Soltau, Celler Str. 9a

Erste Hilfe
Artikel Verkauf
Wartung
Austausch
Schulungen
Service

Entspannung und Stressbewältigung

Yin-Yoga

Beruhigend, entspannend

Im Yin Yoga werden überwiegend ruhende Körperstellungen länger gehalten - ein perfektes Workout für die Faszien. Dadurch werden Bindegewebe und Muskeln wieder elastisch, die Gelenke geschmeidig und der Körper insgesamt beweglicher. Yin Yoga ist ein wunderbarer Weg zu tiefer Entspannung und achtsamer Zeit mit sich selbst. Yin Yoga ist auch für Einsteiger*innen gut geeignet, da die Übungen sehr individuell angepasst und variiert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Wolldecke, Getränk. Bitte nicht mit stark belastetem Magen teilnehmen.

➡ 26B30125
Kein Kurs am 1.09.
Leitung: Claudia Nilsson
Beginn: Dienstag, 25. August, 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine/12 UStd.
Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 52,80 EUR

➡ 26B30126
Kein Kurs am 1.09.
Leitung: Claudia Nilsson
Beginn: Dienstag, 25. August, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Termine/12 UStd.
Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 52,80 EUR

➡ 26B30127
Leitung: Claudia Nilsson
Beginn: Dienstag, 10. November, 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine/12 UStd.
Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 52,80 EUR

➡ 26B30128
Leitung: Claudia Nilsson
Beginn: Dienstag, 10. November, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Termine/12 UStd.
Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 52,80 EUR

➡ 26B30129
Leitung: Stefanie Unger
Beginn: Donnerstag, 3. September, 18:15 - 19:15 Uhr
6 Termine/8 UStd.
Ort: **Schwarmstedt** - Alte Schule - Mühlenweg 1
VHS-Raum
Gebühr: 35,20 EUR

Japanisches Heilströmen

Jin Shin Jyutsu

Die Methode des japanischen Heilströmens basiert auf der Akupunktur und eignet sich sowohl zur Behandlung chronischer als auch akuter Krankheiten. Krankheit ist nichts weiter als ein Fehlen, eine Blockade der Energie. Durch Berührung bestimmter Energiepunkte - es gibt davon 26 im Körper - mit den Fingern wird die blockierte Energie wieder zum Fließen gebracht. Dies sind einfache Techniken, die jeder für sich leicht, sozusagen "im Handumdrehen" im Alltag anwenden kann.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, Schreibmaterial.

➡ 26B30130
Leitung: Renate Obuch
Termin: Samstag, 7. November, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin/6 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 26,50 EUR



Feldenkrais

"Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst." (Moshe Feldenkrais)

Über einfache, aufeinander aufbauende Bewegungssequenzen lernen Sie, Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und Alternativen zu finden, um u. a. Stress abzubauen, Burnout vorzubeugen, Spannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern, Atmung, Haltung und Körpergefühl zu verbessern sowie das Selbstvertrauen zu stärken. Feldenkrais ist für alle geeignet, die neugierig auf ihr ungenutztes Potential sind und mit Achtsamkeit statt "Wollen" beweglicher werden möchten. Die eigene Lernerfahrung löst in jedem Menschen eine tiefe Freude aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, kleines Kissen, ggf. Matte.

➡ 26B30131
Leitung: Birgit Sauermüller
Termin: Samstag, 14. November, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin/8 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 36,- EUR

Miniurlaub mit der Feldenkrais Methode

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, kleines Kissen.
Leitung: Anne Schuchardt

➡ 26B30132
Entspannung für Schulter und Nacken
Termin: Samstag, 24. Oktober, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 14,70 EUR

➡ 26B30133
Entlastung genießen für Schultern, Nacken und unteren Rücken
Termin: Samstag, 21. November, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 14,70 EUR

Qi Gong

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die sich aufgrund ihrer positiven Einflüsse auf die Gesundheit seit vielen Jahrzehnten auch im Westen großer Beliebtheit erfreut. Sanfte fließende Bewegungen, Atem- und Meditationsübungen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, aktivieren den Energiefluss und schulen das Körperbewusstsein. Verspannungen können sich lösen, die Beweglichkeit der Gelenke und die Körperhaltung verbessert werden. Auch Rückenbeschwerden und Bluthochdruck sowie Erkrankungen der Verdauungs- und Atmungsorgane können mit Qi Gong positiv beeinflusst werden. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für ältere Menschen sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Schnupperkurs: Qi Gong

➡ 26B30134
Leitung: Tobias Woelki
Termin: Freitag, 23. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.
Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 22,80 EUR

Qi Gong

Im Lebensfluss der Energie

➡ 26B30135
Leitung: Brigitte Eckervogt
Beginn: Dienstag, 25. August, 19:30 - 21:00 Uhr
11 Termine/22 UStd.
Ort: **Neuenkirchen** - Kindergarten "Tausendfüßler"
Kabenstraße 19, Eingang Grundschule
Gebühr: 96,80 EUR



Entspannung und Stressbewältigung

Qi Gong zum Tagesabschluss

➡ 26B30136
Shibashi Set 2, auch für Anfänger*innen
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Leitung: Susanne Kowalczyk
Beginn: Dienstag, 29. September, 19:00 - 20:00 Uhr
13 Termine/18 UStd.
Ort: **Schwarmstedt** - Alte Schule - Mühlenweg 1
VHS-Raum
Gebühr: 84,60 EUR

Stressabbau mit Qi Gong
Stärkung des Bewusstseins und der Achtsamkeit

➡ 26B30137
Leitung: Susanne Kowalczyk
Beginn: Mittwoch, 2. Dezember, 10:30 - 11:45 Uhr
4 Termine/7 UStd.
Ort: **Schwarmstedt** - Alte Schule - Mühlenweg 1
VHS-Raum
Gebühr: 32,90 EUR

Tai Chi Chuan - Grundkurs
Einführung in die Asiatische Bewegungslehre

Kommen Sie in den Flow und lernen Sie die weichen runden Bewegungsabläufe zur Entschleunigung des Alltags und Stärkung Ihres Immunsystems kennen.
Die neueste, standardisierte Tai-Chi-Routine aus China wird weltweit immer beliebter: BaFa WuBu, was „Acht Techniken, fünf Schritte“ bedeutet, beinhaltet Yang-, Chen- und Sun-Tai-Chi-Stilelemente.
BaFa WuBu ist eine allgemeine, grundlegende Routine, aber auch sehr zentriert und ausgewogen. Einfach genug für Anfänger*innen, aber auf einer Grundlage aufgebaut, die für erfahrenere Praktiker*innen eine tiefere Verbesserung ermöglicht. BaFa WuBu präsentiert universelle Grundlagen des Tai Chi und ist für alle Schüler*innen von Vorteil.
Erlangen Sie Entspannung durch gezielte Anspannung, bauen Sie Stress ab und fördern Sie aktiv Ihre Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

➡ 26B30138
Leitung: Dr. Ottmar Meiburg (Shifu Yin Dang)
Beginn: Freitag, 4. September, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine/20 UStd.
Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 98,- EUR

Fragen zum An- und Abmeldeverfahren klären unsere Geschäftsbedingungen ab Seite 166.



Aufbaukurs: Tai Chi Chuan
Asiatische Bewegungslehre

Kommen Sie in den Flow und lernen Sie die weichen runden Bewegungsabläufe kennen zur Entschleunigung des Alltags und Stärkung Ihres Immunsystems. Ausgesuchte Übungen aus der asiatischen Bewegungslehre, vorwiegend aus dem Yang Style Tai Chi Chuan verhelfen zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele.
Erlangen Sie Entspannung durch gezielte Anspannung, bauen Sie Stress ab und fördern aktiv Ihre Beweglichkeit. Tai Chi Chuan ist für jede Altersgruppe geeignet. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen oder Teilnehmende des Kurses aus dem Vorsemester.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

➡ 26B30139
Leitung: Dr. Ottmar Meiburg (Shifu Yin Dang)
Beginn: Freitag, 4. September, 20:15 - 21:00 Uhr
10 Termine/10 UStd.
Ort: **Munster** - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 58,- EUR

TriloChi®
In Zusammenarbeit mit der SG Bomlitz-Lönsheide e. V.

Entdecken Sie TriloChi® - ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das fernöstliche Achtsamkeit mit westlicher Dynamik verbindet. In diesem Kurs erwartet Sie eine wohlthuende Kombination aus Qi-Gong, Yoga-Elementen und rhythmischen Bewegungen zu Musik. Der fließende Wechsel zwischen Entspannung und Aktivierung stärkt nicht nur Ihre Muskulatur, sondern schenkt Ihnen auch innere Ruhe und neue Energie.
Das Grundgerüst der TriloChi®-Methode besteht aus drei aufeinander abgestimmten Segmenten:
ChiFlowMotion®: Bewegte und stille Übungen, inspiriert von Tai Chi und Qi Gong, die Ihre Körperwahrnehmung vertiefen und zur inneren Balance beitragen. Ergänzt wird dieses Segment durch gezielte Entspannungsübungen.
PowerChi®: Kräftigende Bewegungen zur Aktivierung der Meridiane und Anregung des Herz-Kreislauf-Systems - für mehr Vitalität und Durchlässigkeit im Energiefluss.
ChiYoga: Sanfte bis kraftvolle Yoga- und Pilatesübungen, ergänzt durch funktionelle Rücken- und Beckenbodenübungen, die Stabilität, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördern.
TriloChi® ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur die Freude an bewusster Bewegung. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich selbst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken, Handtuch, Getränk.

➡ 26B30140
Leitung: Tanja Böhmer
Beginn: Dienstag, 22. September, 17:30 - 18:45 Uhr
8 Termine/14 UStd.
Ort: **Bomlitz** - Dorfgemeinschaftshaus
August-Wolff-Str. 3
Gebühr: 63,- EUR



Entspannung und Stressbewältigung

Zeit für mich

Entspannungsmethoden zum Kennenlernen

In unserer hektischen Zeit wird es immer wichtiger, zur Ruhe kommen zu können, Kraft und Energie zu schöpfen, den Blick nach innen zu richten und zu lernen, sorgsam mit sich selbst umzugehen. Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun, sich besser entspannen können? Welche Methode sich hierfür am besten eignet, ist individuell sehr verschieden. In diesem Schnupperkurs können Sie herausfinden, welche der vorgestellten Methoden "Ihre" sein könnte. Ausprobiert werden z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Körperwahrnehmung, Meditation, Qi Gong, Fantasiereise und mehr. Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen werden im Sitzen, im Liegen und im Stehen ausgeführt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Wolldecke, Getränk.

➡ 26B30141
Leitung: Ursula Gonsch
Termin: Donnerstag, 17. September, 17:30 - 19:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 14,70 EUR

Atmen und entspannen

Atmen - so selbstverständlich und doch so hilfreich. Ganz ohne unser Zutun funktioniert unsere Atmung von selbst, nur selten machen wir uns Gedanken darüber. Dabei kann die Atmung entscheidend unser Wohlbefinden und somit unsere Gesundheit beeinflussen. Wie sich die Atmung gezielt zum Entspannen nutzen lässt, wird in diesem Kurs erläutert und ausprobiert. Verschiedene Atemtechniken können uns bewusst machen, auf welche Weise wir atmen und welche Möglichkeiten es gibt, den Atem zur Beruhigung, Entspannung und zum Stressabbau einzusetzen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke, Getränk.

➡ 26B30142
Leitung: Ursula Gonsch
Termin: Donnerstag, 29. Oktober, 17:30 - 19:45 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 14,70 EUR

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist besonders geeignet für Menschen, die unter starken Verspannungen der Muskulatur, Kopfschmerzen, Migräne, Wirbelsäulenschäden und Unruhezuständen leiden. Gezielte Übungen in An- und Entspannung, Atmen und Fühlen führen zur Ruhe und lockern Körper und Seele. Die Progressive Muskelentspannung führt bei regelmäßiger Anwendung zum dauerhaften Abbau von Stress. Es sind keine besonderen Hilfsmittel notwendig, nur etwas Geduld und Zeit. So kann diese Methode zu einem wertvollen Begleiter im Alltag werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, Getränk.

➡ 26B30143
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Leitung: Ursula Gonsch
Beginn: Mittwoch, 7. Oktober, 15:30 - 16:30 Uhr
6 Termine/8 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 39,20 EUR



Autogenes Training

In der Hektik des Alltags immer wichtiger: Zeiten, in denen man zur Ruhe kommen, entspannen, abschalten kann. Autogenes Training ist eine Alltags- und Lebenshilfe, die jeder erlernen und die jederzeit angewendet werden kann. Durch einfache formelhafte Vorstellungen gelingt es, die natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation des Nervensystems zu unterstützen. Beschwerden wie Verspannungen, Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationschwäche, Bluthochdruck können positiv beeinflusst werden. Das Autogene Training ist ein sanftes "Anti-Stress-Mittel" ohne Nebenwirkungen. Durch regelmäßiges Training erleben die Teilnehmenden schon bald ein verbessertes Körpergefühl, sind belastbarer und vitaler. Das Autogene Training arbeitet mit der Methode der konzentrativen Selbstentspannung; Ziel ist das eigenständige Praktizieren. Geübt wird wahlweise im Sitzen oder Liegen. **Bitte mitbringen:** Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

➡ 26B30144
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Leitung: Ursula Gonsch
Beginn: Mittwoch, 7. Oktober, 16:45 - 17:45 Uhr
6 Termine/8 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 39,20 EUR

Ruhepol - Bewusstsein und Muskeln in Balance

Verspannungen lösen und vorbeugen durch bewusste Bewegungen

Unser Körper benötigt bewusst gewählte Ruhepausen, in denen sich unsere Muskeln entspannen, wir neue Kraft schöpfen und in eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden. Gezielt langsam ausgeführte Übungen entspannen die Muskeln, führen zu einer erhöhten Körperwahrnehmung und verbesserten Beweglichkeit. Erfahren Sie mit neuem Körperbewusstsein Ihren Alltag zu leben, Verspannungen früher wahrzunehmen und diese entspannt zu lösen - und das in jedem Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch, Isomatte und Decke.

➡ 26B30604
Leitung: Heidi Herbst-Brauckmann
Termine: Samstag, 7. und Sonntag, 8. November
jeweils 14:00 - 15:30 Uhr
2 Termine/4 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 19,20 EUR



Schlafen lernen

Mit dem Sounder Sleep System™

NEU

Das Sounder Sleep System™ ist eine Methode, die natürliche Schlafrhythmen unterstützt und hilft, Schlafstörungen sanft zu lindern. Es basiert auf langsamen, beruhigenden Bewegungen und Atemtechniken, die das Nervensystem beruhigen und die Entspannungsfähigkeit steigern. Das System, entwickelt von Michael Krugman, nutzt Techniken aus Yoga und Feldenkrais, um Anspannungen zu lösen und das Einschlafen und Durchschlafen zu fördern - ideal für alle, die ihren Schlaf verbessern möchten. Die Methode ist leicht zu erlernen und erzeugt im Körper genau den physiologischen Zustand, der gebraucht wird, um gut einschlafen zu können. Sie beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle Ruhe führen. Einmal in diesem Wohlfühlgefühl angelangt, schlafen wir ganz von selbst ein. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Decke und mehrere kleine Kissen.

➡ 26B30607
Leitung: Astrid Lübben
Termine: Freitag, 13. November, 17:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 14. November, 10:00 - 13:30 Uhr
2 Termine/8 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 39,20 EUR

Beweg' dich - entspann' dich

VHS Inklusiv

Manchmal fällt das Bewegen schwer, manchmal auch das Denken und die Aufmerksamkeit. In diesem Kurs werden wir uns recken und strecken und auch ein paar kleine Entspannungsübungen machen. Dadurch wird der Körper beweglicher und der Kopf frei, wir fühlen uns wohl und haben Spaß! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe.

➡ 26B30145
Leitung: Heike Volbers
Beginn: Mittwoch, 2. September, 18:45 - 19:30 Uhr
13 Termine/13 UStd.
Ort: **Walsrode** - Grundschule "Am Markt"
Marktstr. 11 - Neue Turnhalle
Gebühr: 58,50 EUR

Entspannung und Stressbewältigung

Waldbaden

In Japan wurde es erfunden und heißt dort Shinrin Yoku. Aber auch hier hat man inzwischen die wohltuende Wirkung des Waldes wiederentdeckt. Die Ruhe, die leisen Geräusche der Natur, die würzige Luft, der weiche Boden unter den Füßen, das sanfte Licht - das alles trägt zu unserem Wohlbefinden bei. Wecken Sie Ihre Achtsamkeit, reduzieren Sie Stress, stärken Sie Ihr Immunsystem und erleben Sie pure Freude!
Das Tempo ist gemächlich und setzt keine Sportlichkeit voraus, dennoch richtet sich der Kurs an gesunde Menschen.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Mineralwasser, Sitzunterlage, Insekten- und Sonnenschutz.
Bei Unwetter kann der Kurs verschoben werden.

➔ 26B30146
Leitung: Susanne Greupner
Termin: Samstag, 19. September, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.
Treffpunkt: **Walsrode** - Gaststätte Eckernworth
Parkplatz, Hermann-Löns-Straße 19
Gebühr: 18,- EUR

Waldbaden für Eltern und Kinder



Unter dem Motto „Nichts wie raus in den Wald“ wollen wir gemeinsam Zeit in der Natur verbringen, die Achtsamkeit fördern und gleichzeitig unser Immunsystem stärken. Wir werden die frische Waldluft einatmen, über weichen Boden gehen, dem Vogelgezwitscher lauschen und kleine Naturwunder entdecken. Das gemeinsame Erlebnis steht im Vordergrund.
Bitte direkt bei der Anmeldung Kind und Elternteil bzw. andere Bezugsperson angeben. Die Gebühr bezieht sich auf 1 Kind + Erwachsener.
Bitte mitbringen: feste Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Mineralwasser, Sitzunterlage.

➔ 26B30707
Leitung: Susanne Greupner
Termin: Samstag, 5. September, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Treffpunkt: **Walsrode** - Gaststätte Eckernworth
Parkplatz, Hermann-Löns-Straße 19
Gebühr: 24,- EUR pro Erwachsenen-Kind-Paar

Bewegung und Fitness

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. 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. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Sportbekleidung, großes Handtuch, kleines Handtuch, Getränk.

Pilates am Abend

Leitung: Silvia Funke

➔ 26B30203
Beginn: Montag, 17. August, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine/11 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 49,50 EUR

➔ 26B30204
Beginn: Montag, 26. Oktober, 19:00 - 20:00 Uhr
7 Termine/10 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 45,- EUR



VHS-Kino
Programm
auf Seite
42



Pilates am Mittag

Leitung: Silvia Funke

➔ 26B30205
Beginn: Donnerstag, 20. August, 12:00 - 13:00 Uhr
8 Termine/11 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 49,50 EUR

➔ 26B30206
Beginn: Donnerstag, 20. August, 13:00 - 14:00 Uhr
8 Termine/11 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 49,50 EUR

➔ 26B30207
Beginn: Donnerstag, 29. Oktober, 12:00 - 13:00 Uhr
7 Termine/10 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 45,- EUR

➔ 26B30208
Beginn: Donnerstag, 29. Oktober, 13:00 - 14:00 Uhr
7 Termine/10 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 45,- EUR

Pilates

➔ 26B30209
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Leitung: Henriette Kulms
Beginn: Dienstag, 25. August, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine/14 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 64,40 EUR



Yoga trifft Pilates

"Yoga trifft Pilates" kombiniert die besten Elemente der bekannten Methoden zu einem ganzheitlichen Trainingserlebnis. Diese Fusion integriert die körperliche Stärkung und Flexibilität von Yoga mit der Kernkraft und den präzisen Bewegungen von Pilates. Durch Atemtechniken, Dehnung und gezielte Übungen wird nicht nur der Körper in Kraft und Ausdauer gestärkt, sondern auch die mentale Ausgeglichenheit gefördert und Stress abgebaut. Geübt wird barfuß oder mit Socken.
Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, Getränk.

Leitung: Silvia Funke

➔ 26B30210
Beginn: Mittwoch, 19. August, 17:30 - 18:30 Uhr
8 Termine/11 UStd.
Ort: **Bad Fallingbostal** - Kurklinik
Kolkweg 1 - Trainingshalle
Gebühr: 53,90 EUR

➔ 26B30211
Beginn: Mittwoch, 28. Oktober, 17:30 - 18:30 Uhr
7 Termine/10 UStd.
Ort: **Bad Fallingbostal** - Kurklinik
Kolkweg 1 - Trainingshalle
Gebühr: 49,- EUR

Bewegung und Fitness

Rückenfit

Das tut allen gut: Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. In diesen Kursen stabilisiert eine gelenkschonende Gymnastik den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dadurch wird ein Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen.

Viele nützliche Tricks und Anregungen für rückengerechte Bewegungsabläufe helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Entdecken Sie, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit und Ihre Ressourcen für den Alltag stärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Leitung: Gaby Schröder

➡ 26B30212
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Montag, 14. September, 16:45 - 17:45 Uhr
14 Termine/19 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 81,70 EUR

➡ 26B30213
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Montag, 14. September, 18:00 - 19:00 Uhr
14 Termine/19 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 81,70 EUR



Sturzprophylaxe
Sicherheit im Alltag

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die etwas dafür tun möchten, ihre Stand- und Gangsicherheit im Alltag zu erhalten bzw. zu verbessern. Die Bewegung steht im Vordergrund; Kraft, Ausdauer und Koordination werden gezielt verbessert, Haltung und Gleichgewicht aktiviert und geübt. Freude und Spaß in der Gruppe kommen nicht zu kurz. Es ist erforderlich, dass die Teilnehmenden sich auf eine Matte legen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Stoppersocken.

➡ 26B30214
Leitung: Dorothea Wilms
Beginn: Dienstag, 27. Oktober, 11:00 - 12:00 Uhr
6 Termine/8 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 39,20 EUR

Fitte Füße

An sechs Abenden wollen wir unseren Füßen und deren Gesundheit die volle Aufmerksamkeit schenken. Es ist bekannt, dass gesunde Füße maßgeblich zur Fitness beitragen können. Immerhin melden gesunde, fitte Füße dem komplexen Nervensystem des Körpers, dass man frisch und munter und durchs Leben schreitet. Vielfach sind Füße großen Belastungen ausgesetzt. Durch Übungen wollen wir mit der richtigen Fußgymnastik aktiv zur Fußgesundheit beitragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

➡ 26B30215
Leitung: Henriette Kulms
Beginn: Dienstag, 25. August, 19:15 - 19:45 Uhr
6 Termine/4 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 21,- EUR

Faszientraining
Mobilisieren, Wahrnehmen und Rollen

Unser Bindegewebe - die Faszien - halten alles im Körper zusammen und sorgen dafür, dass wir uns geschmeidig, kraftvoll und gut ausbalanciert bewegen können. Damit dieses „innere Netz“ elastisch und widerstandsfähig bleibt, braucht es regelmäßige Pflege.

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training mit sanften, schwingenden und dehnenden Bewegungen, die Ihre Faszien geschmeidig halten. Unterstützt durch Faszienrolle und -ball wird das Gewebe gelockert, Verklebungen lösen sich, Beweglichkeit und Wohlbefinden nehmen zu.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit für Körper und Seele - und spüren Sie, wie sich Spannungen lösen, Energie fließt und neue Leichtigkeit entsteht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk, Faszienrolle und -ball (wenn vorhanden).

➡ 26B30216
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Leitung: Henriette Kulms
Beginn: Donnerstag, 27. August, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine/14 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 60,20 EUR

Faszien- und Rückentraining

Vital und schmerzfrei durch den Alltag gehen, den Körper bewegen, dabei formen und straffen - die richtigen Übungen helfen dabei!

In diesem Kurs erwartet Sie ein effektiver Mix aus Faszien- und Rückengymnastik, Muskelaufbau und dem Dehnen verkürzter Muskulatur.

So wird man jeden Tag wieder ein bisschen beweglicher, gesünder und fitter.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Faszienrolle.

Leitung: Sabrina Brausmann

➡ 26B30217
Beginn: Montag, 31. August, 19:00 - 19:45 Uhr
13 Termine/13 UStd.
Ort: **Walsrode** - Felix-Nussbaum-Schule
Ostdeutsche Allee - Sporthalle
Gebühr: 54,60 EUR

➡ 26B30218
Beginn: Mittwoch, 2. September, 19:30 - 20:15 Uhr
13 Termine/13 UStd.
Ort: **Walsrode** - Grundschule "Am Markt"
Marktstr. 11 - Neue Turnhalle
Gebühr: 54,60 EUR

Fit und gesund
Functional Fitness

Sie möchten fitter und beweglicher durch den Alltag gehen?

Dann ist dieser Kurs genau richtig. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir Ausdauer, Kraft, Balance und Stabilität. Dies sorgt für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag. Wir arbeiten sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten (Slide Pads, Therabänder, u.s.w.). So verbessern wir die Muskulatur und Beweglichkeit. Dehn-, Kraft- und Stabilisationsübungen runden jede Stunde ab und sorgen dafür, dass die allgemeine Fitness gefördert wird.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und Matte.

➡ 26B30219
Leitung: Sarah Adamski
Beginn: Montag, 31. August, 19:45 - 20:30 Uhr
13 Termine/13 UStd.
Ort: **Walsrode** - Felix-Nussbaum-Schule
Ostdeutsche Allee - Sporthalle
Gebühr: 54,60 EUR



Bewegung und Fitness

Fit und aktiv

Bleiben Sie in Bewegung



Sie möchten sich auch im fortgeschrittenen Alter fit halten, beweglich bleiben und etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche kräftigende und mobilisierende Übungen, sanftes Ausdauertraining, Übungen für verbessertes Gleichgewicht und Koordination, Entspannungs- und Lockerungsphasen - ganz in Ihrem Tempo und angepasst an die eigenen Möglichkeiten. Mit sanften Intervallen und alltagsnahen Bewegungen stärken wir den Körper Schritt für Schritt und gewinnen mehr Sicherheit im Alltag. Dabei stehen Spaß, Gemeinschaft und das eigene Wohlbefinden im Mittelpunkt. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Jessica Forster

➡ 26B30220
Beginn: Montag, 24. August, 8:45 - 9:30 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30221
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Montag, 28. September, 8:45 - 9:30 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30222
Beginn: Montag, 2. November, 8:45 - 9:30 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR



Schmerzfrei und beweglich

Liebscher & Bracht Übungen®

Sie leiden immer wieder unter Verspannungen oder Schmerzen im Alltag und wünschen sich mehr Freiheit und Leichtigkeit in Ihren Bewegungen? Dann lernen Sie in diesem Kurs die bewährten Übungen nach der Methode Liebscher & Bracht® kennen und schenken Sie Ihrem Körper neue Aufmerksamkeit. Gemeinsam arbeiten wir daran, muskuläre Fehlspannungen zu lösen und Ihre Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern. Durch sanfte Dehnungen, aktive Übungen und bewusste Körperarbeit können Schmerzen gelindert und neuen Beschwerden gezielt vorgebeugt werden. Dabei steht Ihr persönliches Körpergefühl im Mittelpunkt: Ihre individuelle Beweglichkeit, eine achtsame Ausführung der Übungen und das ganz ohne Leistungsdruck. Freuen Sie sich auf sogenannte Engpassdehnungen zur Lösung von Verspannungen, Übungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität sowie gezielte Unterstützung bei Rücken-, Nacken- und Gelenksbeschwerden. Ergänzt wird der Kurs durch Entspannung und eine bewusste Körperwahrnehmung - für mehr Leichtigkeit, weniger Schmerzen und ein bewegliches Leben. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Jessica Forster

➡ 26B30240
Beginn: Montag, 24. August, 18:00 - 18:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30241
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Montag, 28. September, 18:00 - 18:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30242
Beginn: Montag, 2. November, 18:00 - 18:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

Curvy Move

Stark, beweglich, ganz ich selbst



In diesem Kurs geht es nicht ums Abnehmen oder darum, Ihren Körper zu verändern. Vielmehr geht es darum, sich so zu akzeptieren, wie Sie sind, und sich dabei stark, beweglich und wohl zu fühlen. Curvy Move ist ein Fitnesskurs für Frauen, die ihren Körper wertschätzen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Mit gezielten Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stärken Sie Ihren ganzen Körper - in Ihrem eigenen Tempo und ohne Druck. Dabei zählt nicht Leistung, sondern Ihr persönliches Empfinden von mehr Energie, größerer Beweglichkeit und einem besseren Körperbewusstsein. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Stabilität, sanftes Ausdauertraining sowie Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit. Der Kurs bietet Ihnen einen wertschätzenden Raum ohne Vergleich oder Leistungsdruck. Sie sind genau richtig, so wie Sie sind - und Ihr Körper darf stark sein. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Jessica Forster

➡ 26B30223
Beginn: Montag, 24. August, 19:00 - 19:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30224
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Montag, 28. September, 19:00 - 19:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30225
Beginn: Montag, 2. November, 19:00 - 19:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR



Beweglich und mobil

Mehr Freiheit für Ihren Körper



Möchten Sie sich wieder leichter bewegen, Verspannungen lösen und Ihre Beweglichkeit spürbar verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Mit gezielten Mobilisations- und Dehnübungen bringen Sie Ihre Gelenke in Bewegung und lösen muskuläre Spannungen. Sanfte, fließende Bewegungen helfen Ihnen dabei, Ihre Beweglichkeit Schritt für Schritt zu erweitern und Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Der Kurs eignet sich ideal als Ausgleich zum Alltag, zur Unterstützung Ihrer Gesundheit oder als Ergänzung zu anderen sportlichen Aktivitäten - selbstverständlich ohne Leistungsdruck. Freuen Sie sich auf sanfte Mobilisationsübungen für den ganzen Körper, effektive Dehnungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, das gezielte Lösen von Verspannungen sowie mehr Körpergefühl und Entspannung. Für ein leichtes, bewegliches Körpergefühl - jeden Tag. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Jessica Forster

➡ 26B30226
Beginn: Mittwoch, 26. August, 9:30 - 10:15 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30227
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Mittwoch, 30. September, 9:30 - 10:15 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30228
Beginn: Mittwoch, 4. November, 9:30 - 10:15 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

Bewegung und Fitness

Jumping Fitness: Health NEU
Gelenkschonend und effektiv

Sie möchten Ihre Ausdauer verbessern, Ihren Körper kräftigen und dabei Ihre Gelenke schonen? Dann ist Jumping Fitness Health genau das richtige Training für Sie. Auf dem Minitrampolin trainieren Sie mit sanften, kontrollierten Bewegungen Ihr Herz-Kreislauf-System, stärken Ihre Muskulatur und fördern Ihre Koordination. Die federnde Oberfläche entlastet Ihre Gelenke und unterstützt gleichzeitig Ihr Gleichgewicht. Der Kurs ist gesundheitsorientiert aufgebaut und eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für alle, die ein effektives und zugleich schonendes Training suchen. Sie profitieren von gelenkschonendem Ausdauertraining, einer Kräftigung des gesamten Körpers, der Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination sowie einer gezielten Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Das Training erfolgt sicher und stets angepasst an Ihr individuelles Tempo - für mehr Energie, Stabilität und ein gutes Körpergefühl mit Freude an der Bewegung. **Bitte beachten:** Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen bis zu einem Körpergewicht von maximal 130 kg und einer Körpergröße von bis zu 190 cm möglich. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Jessica Forster

➡ 26B30229
Beginn: Mittwoch, 26. August, 18:00 - 18:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30230
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Mittwoch, 30. September, 18:00 - 18:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30231
Beginn: Mittwoch, 4. November, 18:00 - 18:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR



Jumping Fitness: Power NEU
Dynamisch und kraftvoll

Sie möchten sich auspowern, Ihre Ausdauer steigern und gleichzeitig Ihre Muskulatur intensiv stärken? Dann ist Jumping Fitness Power genau der richtige Kurs für Sie. Auf dem Minitrampolin erwartet Sie ein dynamisches, energiegeladenes Training, das Ihr Herz-Kreislauf-System fordert und Ihren gesamten Körper kräftigt. Dank der federnden Fläche trainieren Sie besonders effektiv und dennoch gelenkschonend. Der Fokus liegt auf Power, Energie und einem fordernden, aber stets kontrollierten Training, das an Ihr individuelles Fitnesslevel angepasst wird. Freuen Sie sich auf intensives Ausdauertraining, gezielte Kräftigung von Bauch, Beinen und Po sowie eine Verbesserung von Koordination und Stabilität im Rahmen eines effektiven Ganzkörpertrainings. Bitte trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie aufmerksam auf die Signale Ihres Körpers. Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und spüren Sie Ihre Kraft - voller Energie und Power. **Bitte beachten:** Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen bis zu einem Körpergewicht von maximal 130 kg und einer Körpergröße von bis zu 190 cm möglich. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Jessica Forster

➡ 26B30232
Beginn: Mittwoch, 26. August, 19:00 - 19:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30233
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Mittwoch, 30. September, 19:00 - 19:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

➡ 26B30234
Beginn: Mittwoch, 4. November, 19:00 - 19:45 Uhr
5 Termine/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 22,- EUR

Selbstverteidigung
Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Belästigungen, Übergriffe, Gefährdung - wehrt Euch! Im Kurs erfahrt ihr, wie ihr potentielle Gefahrensituationen erkennt und vermeidet, was sicheres Auftreten und das Setzen von Grenzen bewirken, wie ihr euch im Falle eines Falles auch mit Alltagsgegenständen effektiv wehren oder einen Gegner in die Flucht schlagen könnt. Reaktionsvermögen, Ausdauer und Geschicklichkeit werden trainiert und auch alltägliche Situationen nachgestellt, wie zum Beispiel auf dem Parkplatz oder in unübersichtlichem Gelände. Der Kurs setzt weder Vorkenntnisse noch besondere Sportlichkeit voraus. **Bitte mitbringen:** bequeme Alltagskleidung oder Sportbekleidung, Hallenturnschuhe.

➡ 26B30235
Leitung: Tobias Remus
Beginn: Dienstag, 8. September, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Termine/20 UStd.
Ort: **Walsrode** - Polizeisporthalle - Schulstraße 34
Gebühr: 96,- EUR



UweKrieg

Meisterbetrieb für Sanitär- und Heizungstechnik

Heinrich-Hertz-Straße 3 | 29664 Walsrode

Telefon 0 51 61 . 7 34 35

Telefax 0 51 61 . 7 37 32

Mittelalterlicher Schwertschaukampf
Der sichere Umgang mit dem langen Schwert

Tauchen Sie ein in die aufregende Welt des mittelalterlichen Schwertschaukampfes und lernen Sie an einem Wochenende grundlegende Techniken und Prinzipien des Schwertschaukampfes kennen. Seien Sie sicher, schon bei der selbstständigen Anfertigung des eigenen Übungsschwertes kommt der Spaß nicht zu kurz. Ein erfahrener Dozent zeigt mit theoretischem Hintergrund und praktischen Übungen, wie man ein Schwert sicher und effektiv führt. Der Fokus liegt dabei auf der Technik des Kampfes sowie auf der Körperhaltung, der Ausdauer und der Koordination. In Zweier-Teams werden Attacken und Paraden erlernt und trainiert. Und schließlich geht es vom Holzsword zur Klinge. Üben Sie sich am sicheren Umgang mit dem europäischen Anderthalbhänder, auch langes Schwert genannt. Material für das eigene Übungssword wird direkt im Kurs erworben (8,- EUR). Der Kurs kann mit einer optionalen Prüfung abgeschlossen werden. Die Kosten hierfür sind beim Dozenten zu entrichten (30,- EUR). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk, Verpflegung (kann auch gemeinsam bestellt werden).

Leitung: Anthony Voß

➡ 26B30236
Termine: Samstag, 24. und Sonntag, 26. Oktober
jeweils 10:00 - 18:00 Uhr
2 Termine/20 UStd.
Ort: **Walsrode** - Felix-Nussbaum-Schule
Ostdeutsche Allee - Sporthalle
Gebühr: 86,- EUR

➡ 26B30237
Termine: Samstag, 14. und Sonntag, 15. November
jeweils 10:00 - 18:00 Uhr
2 Termine/20 UStd.
Ort: **Soltau** - Pestalozzischule - Buchhopsweg 15
Turnhalle
Gebühr: 86,- EUR



Bewegung und Fitness

Jonglieren

Jonglieren ist viel mehr als ein Zirkusauftritt! Es ist ein Sport, der Körper und Geist besonders herausfordert und dabei für alle geeignet ist: Für Frau, Mann, Kind, für Jung und Alt, für Einsteiger*innen und Könnler*innen. Jonglieren baut Stress ab, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Koordination, verbessert die Reaktionsfähigkeit und stärkt das Selbstbewusstsein. Hier wird ein frustfreier Weg aufgezeigt, wie man mit Tüchern, Bällen, Ringen und Keulen spielerisch jonglieren kann. Material wird gestellt.

➔ 26B30238
Leitung: Burkhard Bartos
Termine: Samstag, 7. und Sonntag, 8. November
jeweils 10:00-12:30 Uhr
2 Termine/6 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Forum
Gebühr: 35,50 EUR

Dieses Semester in Soltau

Tanz

Energy Dance®

Bewegend - berührend - befeuernd

„Raus aus dem Kopf und rein in den Körper“ dafür steht ENERGY DANCE®!
Wer ein vielseitiges und umfassendes Training zu motivierender Musik sucht, findet in diesem Kurs genau das Richtige. Der besondere Bewegungsflow entsteht ganz ohne Choreografie - ein Genuss für Körper und Geist. Die fließenden, sich langsam aufbauenden Bewegungen lassen sich mühelos mitmachen - unabhängig von Fitnesslevel oder Alter. Group Fitness trifft in diesem Kurs auf besondere Musik, die emotional ausgleicht, entspannt und mit ihrer Bandbreite von ruhig bis auspowernd für nachhaltige Fitness, Kraft und Beweglichkeit sorgt. Ein optimales rhythmisches Faszientraining ist integraler Bestandteil von ENERGY DANCE® - ein Erlebnis, das zeigt, wie harmonisch alles zusammenpasst.
Getragen von schöner Musik und dem Rhythmus der Gruppe wächst die Freude an der Bewegung - Glücksgefühle stellen sich ein. Die Welt von Musik und Bewegung lädt dazu ein, einzutauchen, zu genießen und sich selbst in einer intensiven und umfassenden körperlichen Aktivität neu zu erleben. Alltagsstress fällt ab, Spannungen lösen sich.
Leicht, lebendig, mitreißend, dynamisch, fließend, genussvoll, beweglich, entspannend, intensiv, einfach - getanzte Lebensfreude! Das ist ENERGY DANCE®.
Fragen zum Kurs vorab gern direkt per Mail an die Dozentin: katja.fiss@ewetel.net
Bitte mitbringen: bequeme leichte Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk, etwas Warmes zum Überziehen für die Abschlussentspannung.

Leitung: Katja Fiß
➔ 26B30302
Beginn: Donnerstag, 10. September, 15:45 - 17:00 Uhr
6 Termine/10 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 43,- EUR
➔ 26B30303
Beginn: Donnerstag, 5. November, 15:45 - 17:00 Uhr
6 Termine/10 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 43,- EUR



Dance-Fitness

Dance-Fitness ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das Tanz, klassische Aerobic und moderne Stile wie Zumba miteinander verbindet. Es richtet sich an Frauen, die ihre Kondition verbessern, Muskeln kräftigen und zugleich Spaß an Bewegung und Musik haben möchten. In jeder Stunde entsteht ein fließender tänzerischer Ablauf, der alle Muskelgruppen aktiviert. Rhythmische Bewegungen zur Musik fördern Ausdauer, Koordination und Körperbewusstsein - und sorgen für spürbar mehr Energie, Leichtigkeit und gute Laune.
Erleben Sie, wie Fitness und Tanz zu einem beschwingten Training voller Freude und Rhythmus verschmelzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

➔ 26B30304
Leitung: Kateryna Kudinova
Beginn: Donnerstag, 10. September, 10:00 - 11:00 Uhr
8 Termine/11 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum
Gebühr: 47,30 EUR

Hula Hoop Dance

Im Flow mit dem Reifen

Tauchen wir gemeinsam ein in die Welt des Hula Hoop Dance! In diesem Kurs geht es nicht um das Fitness Hooping oder das reine Um-die-Hüfte-schwingen, sondern um das Erlernen von Tricks mit dem Reifen und um die Freude an Bewegung. Gemeinsam erkunden wir, wie sich Körper und Hula Hoop tänzerisch miteinander verbinden lassen. Der Hula Hoop wird dabei zu unserem Tanzpartner: Er lädt ein, den Körper neu zu spüren, Leichtigkeit zu entdecken und uns von der Musik tragen zu lassen. Schritt für Schritt lernen wir erste Tricks und erschaffen kleine Tanzsequenzen, die uns ganz spielerisch ins Hier und Jetzt holen. Ob mit Vorerfahrung oder ganz ohne - jede*r, ab 12 Jahren, ist willkommen! Wichtig ist nicht die Technik, sondern das Erleben, Ausprobieren und Genießen. Let's flow together! Die Hula Hoops für den Kurs werden gestellt!
Bitte mitbringen: bequeme, eng anliegende Kleidung, Getränk.

➔ 26B30305
Leitung: Chiara Winkelmann
Beginn: Freitag, 11. September, 17:00 - 18:30 Uhr
3 Termine/6 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Forum
Gebühr: 25,80 EUR



Zumba Gold®

Schnupperkurs

NEU

Zumba Gold® ist eine abgewandelte Form des beliebten Zumba-Fitnessprogramms, das speziell für ältere Erwachsene, Anfänger*innen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität entwickelt wurde.
Der Fokus von Zumba Gold® liegt auf Bewegung, Koordination und Spaß, ohne dabei übermäßig anspruchsvolle Schritte zu verwenden. Die Choreografien sind leicht verständlich und können an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Das Tempo der Musik wird ebenfalls angepasst, um eine angenehme und effektive Trainingsumgebung zu schaffen.
Ob Sie nun nach einer unterhaltsamen Möglichkeit suchen, aktiv zu bleiben, Ihre Fitness zu verbessern oder einfach nur stressfrei zu tanzen. Zumba Gold® bietet eine einladende und zugängliche Option für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Leitung: Doris Glantz

Schnupperkurs

➔ 26B30306
Beginn: Dienstag, 1. September, 10:00 - 11:00 Uhr
3 Termine/4 UStd.
Ort: Munster - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 17,20 EUR

➔ 26B30307
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Dienstag, 29. September, 10:00 - 11:00 Uhr
10 Termine/14 UStd.
Ort: Munster - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz - Bewegungsraum
Gebühr: 60,20 EUR





Orientalischer Tanz

Für tanzerfahrene Frauen

Der orientalische Tanz verbindet ästhetische, fließende Tanzelemente mit kleinen, schnellen Hüft- und Schulterbewegungen zur Darabuka und modernen orientalischen bzw. weltlichen Klängen. Dabei kann er sich sehr positiv auf gesundheitliche Aspekte auswirken: Orientalischer Tanz ist ein Ganzkörpertraining, das Körperspannung und Kraft fördert. Gleichzeitig löst der Tanz Verspannungen und baut Stress ab. Er ist für jedes Alter geeignet. Finden Sie in diesem Kurs zu sinnlichen Posen und Bewegungen sowie einem selbstbewussten Ausdruck im Tanz. Hier teilen Frauen in entspannter und lockerer Atmosphäre ihre Freude am Tanzen miteinander.

➡ 26B30308
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Leitung: Petra Schymkowitz
Beginn: Dienstag, 1. September, 19:00 - 20:30 Uhr
11 Termine/22 UStd.
Ort: **Walsrode** - Musikschule Nicolaus
Wiesenstr. 16 - Ballettraum 1
Gebühr: 126,60 EUR

Burlesque

Burlesque hat seinen Ursprung in den Varieté-Theatern der 1920er Jahren. Es ist eine Mischung aus Tanz, Comedy und humorvoller, tänzerischer Verführung. Burlesque zelebriert den weiblichen Körper - frech, fröhlich, frivol - aber unbeschreiblich weiblich. In diesem Kurs erlernen wir wirkungsvolle Bewegungen und Schritte, die wir zu einer Choreografie zusammensetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Socken.

➡ 26B30309
Leitung: Catrin Schumacher
Beginn: Dienstag, 10. November, 19:00 - 20:30 Uhr
5 Termine/10 UStd.
Ort: **Walsrode** - Musikschule Nicolaus
Wiesenstr. 16 - Ballettraum 1
Gebühr: 59,- EUR

Tribal-Dance
Tanzgruppe für Frauen

Tribal Tanz ist ein kraftvoller Gruppentanz für Frauen mit Wurzeln im orientalischen Tanz. Er entfaltet seinen Zauber durch die magisch anmutenden und dynamischen Bewegungen der Tänzerinnen, unterstrichen durch aufwendig gestaltete Kostüme. Durch die Kommunikation der stolzen Tänzerinnen untereinander wird ein harmonisches Ganzes geschaffen, in der die Freude und Leidenschaft jeder Tänzerin Ausdruck finden darf. Im Kurs erlernen und vertiefen wir Basis-Figuren, setzen sie gemeinsam um und erarbeiten neue Choreografien oder verfeinern bereits vorhandene. Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Vorkenntnissen im orientalischen oder Tribal-Tanz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch oder Tribal-Gürtel für die Hüfte, Schlappchen mit Wildleder-Sohle.

➡ 26B30310
Leitung: Nicolina Schöfer-Wimmer
Termine: Donnerstag, 10. und 24. September, 1. und 15. Oktober, 5. und 19. November, sowie 3. und 17. Dezember
jeweils 19:15 - 21:00 Uhr
8 Termine/19 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum
Gebühr: 87,40 EUR



Fit für die Tanzfläche!
In Zusammenarbeit mit dem Tanzclub Rot-Weiß
Soltau e.V.

Hochzeit? Jubiläum? Betriebsfeier? Ü-Party? Abschlussball? Lernen Sie in diesem Crashkurs die wichtigsten Grundschrirte für einen schwungvollen Auftritt: Wiener und Langsamer Walzer, Disco-Fox und Foxtrott.
Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberer Sohle.

➡ 26B30311
Leitung: Elke Detmers
Termin: Samstag, 26. September, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - Tanzsportclub Rot-Weiß e. V.
Celler Straße 6 (Parkplatz hinter Penny)
Gebühr: 16,50 EUR pro Person,
Anmeldung bitte nur paarweise.

Disco-Fox - Grundlagen
In Zusammenarbeit mit dem Tanzclub Rot-Weiß
Soltau e.V.

Seinen Ursprung hat er im Foxtrott, Elemente aus dem Swing, Boogie-Woogie, Mambo, Salsa und Cha-Cha-Cha beleben ihn. Das macht Disco-Fox zu einem der populärsten modernen Paartänze - vielseitig, unkompliziert und: passt (fast) immer!
Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberer Sohle.

➡ 26B30312
Leitung: Elke Detmers
Termin: Samstag, 14. November, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - Tanzsportclub Rot-Weiß e. V.
Celler Straße 6 (Parkplatz hinter Penny)
Gebühr: 16,50 EUR pro Person,
Anmeldung bitte nur paarweise.

Solo-Latin: Merengue,
Salsa & Bachata
In Zusammenarbeit mit dem Tanzclub Rot-Weiß
Soltau e.V.

Solo-Tanzen gewinnt zunehmend an Bedeutung - ganz ohne Partner*in, aber mit viel Rhythmus, Lebensfreude und Ausdruck! In diesem Kurs entdecken Sie die mitreißenden Bewegungen und typischen Schritte von Merengue, Salsa und Bachata. Ob Anfänger*in oder mit etwas Tanzerfahrung - hier steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund. Mitreißende Rhythmen, tänzerische Leichtigkeit und eine Prise Urlaubsgefühl inklusive!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder saubere Turnschuhe.

Leitung: Elke Detmers
➡ 26B30313
Termin: Samstag, 19. September, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - Tanzsportclub Rot-Weiß e. V.
Celler Straße 6 (Parkplatz hinter Penny)
Gebühr: 16,50 EUR

➡ 26B30314
Termin: Samstag, 5. Dezember, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.
Ort: **Soltau** - Tanzsportclub Rot-Weiß e. V.
Celler Straße 6 (Parkplatz hinter Penny)
Gebühr: 16,50 EUR



Sport - Wassersport

Aqua Fitness

Der Kurs findet im Flachwasser statt. Für Menschen, die sich gesund erhalten und Verspannungen vorbeugen möchten, ist Wasser das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht und entlastet den Knochen- und Bandapparat. Durch Arbeiten gegen den Wasserwiderstand werden die Muskulatur gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel angeregt. Allgemeine Körperhaltungs- und Entspannungsübungen ebenso wie spezielle Gleit- und Auftriebsübungen tragen zur Stärkung der Wirbelsäule bei und machen fit. Beim Aquafitness stehen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Mittelpunkt.

Aqua Fitness

Leitung: Christine Raether

26B30401
Beginn: Dienstag, 27. Oktober, 18:45 - 19:30 Uhr
8 Termine/8 UStd.
Ort: Soltau - Soltau Therme - Solehalle
Mühlenweg 17
Gebühr: 40,- EUR zzgl. 17,15 EUR Eintritt/Termin
(Stand Mai 2026)

26B30402
Beginn: Donnerstag, 29. Oktober, 14:45 - 15:30 Uhr
8 Termine/8 UStd.
Ort: Soltau - Soltau Therme - Solehalle
Mühlenweg 17
Gebühr: 40,- EUR zzgl. 17,15 EUR Eintritt/Termin
(Stand Mai 2026)

Aqua Fitness

Leitung: Simone Scheppelmann

Wichtiger Hinweis zu Kursen in Walsrode und Bad Fallingbostal:

In der Kursgebühr sind 10,- EUR Pfand für die Einlasskarte enthalten. Diese erhalten Sie am ersten Kurstag im Hallenbad. Mit Kursende ist die Karte in den Geschäftsstellen der VHS zurückzugeben. Die Pfandsomme wird anschließend erstattet.

26B30403
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Donnerstag, 27. August, 18:15 - 19:00 Uhr
15 Termine/15 UStd.
Ort: Walsrode - Hallenbad - Hermann-Löns-Str. 23
Gebühr: 131,50 EUR inkl. Eintritt und Pfand

26B30404
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Donnerstag, 27. August, 19:15 - 20:00 Uhr
15 Termine/15 UStd.
Ort: Walsrode - Hallenbad - Hermann-Löns-Str. 23
Gebühr: 131,50 EUR inkl. Eintritt und Pfand

26B30405
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Dienstag, 22. September, 18:15 - 19:00 Uhr
12 Termine/12 UStd.
Ort: Bad Fallingbostal - Hallenbad - Heinrichstr. 22
Gebühr: 107,20 EUR inkl. Eintritt und Pfand

26B30406
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Beginn: Dienstag, 22. September, 19:15 - 20:00 Uhr
12 Termine/12 UStd.
Ort: Bad Fallingbostal - Hallenbad - Heinrichstr. 22
Gebühr: 107,20 EUR inkl. Eintritt und Pfand

Aqua Fitness

Leitung: Meiken Knoke

26B30407
Beginn: Dienstag, 25. August, 17:30 - 18:15 Uhr
15 Termine/15 UStd.
Ort: Schwarmstedt - Hallenbad - Am Beu 4
Gebühr: 67,50 EUR zzgl. Eintritt

26B30408
Beginn: Dienstag, 25. August, 18:15 - 19:00 Uhr
15 Termine/15 UStd.
Ort: Schwarmstedt - Hallenbad - Am Beu 4
Gebühr: 67,50 EUR zzgl. Eintritt

26B30409
Beginn: Mittwoch, 26. August, 7:15 - 8:00 Uhr
15 Termine/15 UStd.
Ort: Schwarmstedt - Hallenbad - Am Beu 4
Gebühr: 67,50 EUR zzgl. Eintritt

26B30410
Beginn: Mittwoch, 26. August, 8:00 - 8:45 Uhr
15 Termine/15 UStd.
Ort: Schwarmstedt - Hallenbad - Am Beu 4
Gebühr: 67,50 EUR zzgl. Eintritt

26B30411
Beginn: Mittwoch, 26. August, 8:45 - 9:30 Uhr
15 Termine/15 UStd.
Ort: Schwarmstedt - Hallenbad - Am Beu 4
Gebühr: 67,50 EUR zzgl. Eintritt

Sportbootführerschein "See-" und "Binnenschifffahrt"

Vorbereitungslehrgang zur Prüfung

Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen für die gesetzlich vorgeschriebenen Sportbootführerscheine (SBF) mit dem Geltungsbereich See- und Binnenschifffahrt. Die Sportbootführerscheine sind ab einer Motorenleistung von 11,03 kW (15 PS), bei Elektromotoren ab einer Leistung von 7,5 kW (10,2 PS) gesetzlich vorgeschrieben. Aber auch führerscheinfreies Fahren von Motorbooten mit einer Leistung von weniger als 11,03 kW (15 PS) erfordert es, die gesetzlichen Bestimmungen zu kennen und einzuhalten. Wer also die Sicherheit nicht aus den Augen verlieren will, sich mit Seezeichen, Verhaltensregeln auf dem Wasser und Handhabung von Seekarten auskennen möchte, sollte sich auch mit weniger stark motorisierten Booten besser nur mit einem Führerschein aufs Wasser wagen. Der Lehrgang umfasst Gesetzeskunde, Fahrwasserkennzeichnungen, Sicherheit auf See, terrestrische Navigation, Wetterkunde, Notsignale für Seestraßen, Seeschifffahrts-

straßen und Binnengewässer, Knotenkunde, Vorbereitung auf die Prüfung für pyrotechnische Notsignalmittel. Außerdem werden eine Informationsfahrt auf einer See- und auf einer Binnenschifffahrtsstraße sowie eine Praxisstunde auf dem Wasser durchgeführt.

Prüfungstermin ist voraussichtlich der 6. Dezember 2026. Zur Prüfung ist die gesetzlich vorgeschriebene Gebühr von z. Zt. 178,61 EUR zu entrichten. Weitere Zusatzkosten fallen für Lernmaterial, Unterweisungsfahrt und die praktische Ausbildung auf dem Wasser an. Sportboot-Führerscheininhaber*innen, die als Gasthörer*in ihre Kenntnisse auffrischen und sich mit den neuesten Bestimmungen vertraut machen möchten, zahlen nach Vorlage ihres Führerscheins die halbe Gebühr.

26B30412
Leitung: Johannes Thierjung
Beginn: Dienstag, 25. August, 19:30 - 21:00 Uhr
18 Termine/36 UStd.
Ort: Munster - Stadtbücherei
Friedrich-Heinrich-Platz 20 - Seminarraum 2
Gebühr: 184,50 EUR zzgl. Prüfungsgebühr, Materialkosten, ggf. praktische Fahrstd. und Kosten für die Elbefahrt

eBooks, eAudios, ePaper & eMagazine.
Überall und jederzeit.

Weitere Informationen in deiner Heidekreis-Bibliothek:

Stadtbücherei Bad Fallingbostal Sebastian-Kneipp-Platz 1 29683 Bad Fallingbostal Tel. 05162 1358 www.badfallingbostal.de/stadtbuecherei	Bibliothek Waldmühle Mühlenweg 4 29614 Soltau Tel. 05191 5005 www.bibliothek-waldmuehle.de
Bücherei Dorfmark Marktstr. 1 29683 Bad Fallingbostal/Dorfmark Tel. 05163 290564 www.badfallingbostal.de/stadtbuecherei	Stadtbücherei Munster Friedrich-Heinrich-Platz 20 29633 Munster Tel. 05192 2075 www.munster.de > Stadtbücherei
Stadtbücherei Walsrode Robert-Koch-Str. 1 29664 Walsrode Tel. 05161 609752 www.stadt-walsrode.de/stadtbuecherei	Stadtbücherei in der Alten Schule Schulstr. 8 29640 Schneverdingen Tel. 05193 93400 www.schneverdingen.de > Kultur & Freizeit > Kultur > Stadtbücherei
Bücherei Bomlitz August-Wolff-Str. 3 29699 Walsrode Tel. 05161 4810050 www.stadt-walsrode.de/stadtbuecherei	Fahrbücherei Heidekreis Harburger Str. 2 29614 Soltau Tel. 05191 970624 www.fahrbuecherei-heidekreis.de

Jetzt entdecken!
www.onleihe-niedersachsen.de

Ernährung

Fruchtiger Herbst

NEU

Wenn die Tage kürzer werden und die Blätter in warmen Farben leuchten, beginnt die perfekte Zeit für aromatische und fruchtige Küche. Mit Äpfeln, Birnen, Kürbis und weiteren herbstlichen Schätzen probieren wir Gerichte von herzhaft bis süß.

Gemeinsam kreieren wir Kartoffel-Auberginen-Auflauf mit Apfel, Blumenkohlsteaks mit Apfel-Gurken-Relisch, Kürbis-Gnocchi mit Salbei & Apfel und gebackene Äpfel mit Nussfüllung.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Getränk.

➔ 26B30501

Leitung: Gabriele Pille-Brinkmann

Termin: Mittwoch, 28. Oktober, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - BBS - Winsener Str. 57 - Küche EG

Gebühr: 37,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 21. Oktober

Gemüse in Hülle und Fülle

NEU

Entdecke, wie vielseitig Gemüse sein kann. Wir kochen gesund, bunt und einfach unwiderstehlich.

Auf dem schmackhaften Speiseplan stehen für diesen Abend überbackene Pfannkuchenröllchen, gratinierte Lauchröllchen, Paprikaschoten mit Gemüsefrischkäsefüllung und Wirsingpastete.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Getränk.

➔ 26B30502

Leitung: Gabriele Pille-Brinkmann

Termin: Mittwoch, 2. Dezember, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - BBS - Winsener Str. 57 - Küche EG

Gebühr: 37,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 25. November

Süßes braucht nicht immer Zucker

NEU

Süßes schmeckt nicht nur lecker, es macht auch zufrieden und glücklich. Der süße Geschmack ist uns angeboren. Der Verzehr von Zucker sollte aber maßvoll sein. Essen wir regelmäßig etwas Süßes, gewöhnen wir uns an den süßen Geschmack, unser Verlangen danach nimmt zu und gesundheitliche Probleme treten auf. In diesem Kurs erhalten Sie Hintergrundinformationen über Zucker und Süßigkeiten und Tipps und Tricks, wie sich ein maßvoller Umgang mit Zucker gestalten lässt. Gemeinsam bereiten wir süß schmeckende Speisen ohne oder mit wenig Zucker zu.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Getränk.

➔ 26B30503

Leitung: Ursula Fischer

Termin: Samstag, 19. September, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin/8 UStd.

Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche

Gebühr: 55,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 12. September

No FoodWaste - Das Beste aus unseren Lebensmittelresten

Sie kennen es sicher: Im Alltag verbleiben in der Küche schnell Lebensmittel- und Speisereste, die zum Wegwerfen zu schade sind. Was aber damit machen? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam übrig gebliebene Reste sinnvoll zu leckeren Speisen weiterverarbeiten. In den Alltag integriert schon dieses Wissen Umwelt und Geldbeutel. Gerne darf ein Lebensmittelrest von zu Hause mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Getränk.

➔ 26B30504

Leitung: Ursula Fischer

Termin: Donnerstag, 24. September, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche

Gebühr: 40,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 17. September

Die Gebühren der Kochkurse beinhalten bereits die Pauschale für Lebensmittel

Kulinarische Genussreise mit Thermomix & Co.

(Keine Verkaufsveranstaltung)

Lassen Sie sich entführen auf eine kulinarische Reise rund um den Globus! In diesem Kochkurs entdecken wir gemeinsam, wie vielseitig und kreativ moderne Küchenmaschinen eingesetzt werden können. Ob herzhaft oder süß - mit Leichtigkeit zaubern wir köstliche Gerichte aus frischen, saisonalen Zutaten.

Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie viele praktische Tipps und Inspirationen, um neue Rezepte auszuprobieren und die Geräte optimal zu nutzen. Auch Einsteiger*innen sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Küchenmaschinen sind vorhanden.

Nach dem Kochen genießen wir gemeinsam unsere frisch zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Getränk.

Leitung: Irene Fait

➔ 26B30506

Asiatisch

Termin: Donnerstag, 20. August, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche

Gebühr: 20,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 13. August

➔ 26B30507

Herbstküche

Termin: Donnerstag, 8. Oktober, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche

Gebühr: 20,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 1. Oktober

➔ 26B30508

Weihnachtsküche

Termin: Donnerstag, 26. November, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche

Gebühr: 20,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 19. November



One Pot - Alles aus einem Topf

Ein Gericht nur in einem einzigen Topf zubereitet, spart Zeit, Energie, Geschirr und Abwasch und ist gleichzeitig besonders schmackhaft. Die Art der Zubereitung eignet sich nicht nur für Eintöpfe sondern auch für Pasta, Reis, Fleisch- und Gemüsegerichte.

Wir wollen verschiedene Gerichte ausprobieren und anschließend gemeinsam verkosten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Getränk.

➔ 26B30505

Leitung: Ursula Fischer

Termin: Samstag, 17. Oktober, 10:30 - 14:15 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche

Gebühr: 40,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 9. Oktober



Meine türkische Küche

Die türkische Küche ist geprägt von den Einflüssen verschiedener Kulturen und Volksgruppen, wodurch eine Vielzahl an schmackhaften Gerichten entstanden ist. Unter anderem in den zentralasiatischen Gebieten und in Anatolien gibt es ein reiches Angebot an Obst, Gemüse, Gewürzen, Würzpasten und Nüssen jeglicher Art. Hunderte Jahre lebten in diesem Gebiet viele verschiedene Turkstämme. Vor allem im Osmanischen Reich entstanden sehr viele neue Gerichte, die heute noch in der türkischen Küche sehr beliebt und unverzichtbar sind, sowohl Fleisch- als auch vegetarische Gerichte.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Getränk.
Leitung: Birsen Dokgöz

Klassiker aus der türkischen Küche

Probieren Sie köstliche Gerichte, die Sie selbst leicht nachkochen können. Entdecken Sie die typischen Gewürze, Zutaten und Zubereitungstechniken rund um authentische Gerichte wie die Klassiker Köfte (würzige Hackbällchen), Jogurtlu Patlican (Auberginenpfanne mit Joghurt) mit selbstgemachtem Pide (Fladenbrot).

➡ 26B30509
Termin: Mittwoch, 30. September, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: **Walsrode** - Berufsbildende Schulen
Am Bahnhof 80 - Küche A 007
Gebühr: 41,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 23. September

Serpme Kahvalti - Brunch

Entdecken Sie die Vielfalt des türkischen Frühstücks, das für seine Geselligkeit und seinen Reichtum an Aromen bekannt ist. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Aufstriche, kleine warme Gerichte und frische Beilagen zu. Menemen (Eiergericht mit Gemüse) und selbstgemachte Pide dürfen dabei nicht fehlen.

➡ 26B30510
Termin: Mittwoch, 7. Oktober, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32
Küche (Eingang vom Parkplatz Turnhalle)
Gebühr: 41,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 30. September

Meze - Vorspeisen

Gemeinsam bereiten wir verschiedene kleine Vorspeisen - Meze - zu, wie z.B. Sigara Börek (Käseröllchen) oder Mercimek Köfte (Linsenlaibchen), die sich ideal zum Teilen und Genießen eignen. Im Mittelpunkt stehen frische Zutaten, aromatische Gewürze und unkomplizierte Zubereitung.

➡ 26B30511
Termin: Mittwoch, 4. November, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: **Munster** - Schulzentrum
Zum Schützenwald 23 - Küche
Gebühr: 41,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 28. Oktober

Türkische Spezialitäten

Erleben Sie einen genussvollen Abend mit traditionellen türkischen Gerichten. Gemeinsam füllen wir Auberginen, Paprika und Zucchini. Dazu bereiten wir einen frischen Joghurt-Dip (Cacik), knackigen Salat und köstliche Börek zu. Es gibt Tee und eine leckere Süßspeise sowie viel Zeit zum Probieren und Genießen.

➡ 26B30512
Termin: Mittwoch, 11. November, 18:30 - 22:15 Uhr
1 Termin/5 UStd.
Ort: **Bispingen** - Grund- und Oberschule
Töpinger Str. 1-3 - Küche
(Eingang am Parkplatz bei der Kirche)
Gebühr: 41,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 4. November



Ernährung

Brot backen mit Genuss

Grundkurs

Knusprige Krume, Duft aus dem Ofen, dazu braucht es nicht viel: Mehl, Wasser, Salz und etwas Zeit. In diesem Basiskurs lernen Sie mit einfachen Mitteln wirklich gutes Brot zu backen, dass Ihnen später auch in der eigenen Küche gelingt. Am Freitag werden die Vorteige für die Brote hergestellt und Wissenswertes rund ums Thema Brot und Backen vermittelt. Samstag ist Backtag! Hergestellt werden Heidebrote (Weizenmischbrot), Bauernbrote (Roggenmischbrot) und Ciabatta mit echtem Sauerteig und wenig Hefe. Die Brote können im Anschluss an den Kurs mitgenommen werden und wenn beim Teigkneten bereits der Magen knurrt, können die ersten Brote auch zum Mittag schon verkostet werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Gläschen für Sauerteig, Getränk.

➡ 26B30513
Leitung: Monika Matthies
Termine: Freitag, 25. September, 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 26. September, 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: **Bispingen** - Grund- und Oberschule
Töpinger Str. 1-3 - Küche
Eingang am Parkplatz bei der Kirche
Gebühr: 81,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 18. September

Brot backen mit Genuss

Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs können Sie sich auf neue Rezepte und Variationen freuen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits den Grundkurs besucht oder anderweitig erste Erfahrungen im Brotbacken gesammelt haben. Auch für Wiederholungsbäcker*innen lohnt der Kurs dank neuer Rezepte und Ideen. Am Freitag werden die Vorteige für die Brote hergestellt und Wissenswertes rund ums Thema Brot und Backen vermittelt. Samstag ist Backtag! Hergestellt werden Weizen-, Roggen- und Mischbrote sowie Baguette mit echtem Sauerteig und wenig Hefe. Die Brote können im Anschluss an den Kurs mitgenommen werden und wenn beim Teig Kneten bereits der Magen knurrt, können die ersten Brote auch zum Mittag schon verkostet werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Gläschen für Sauerteig, Getränk.

➡ 26B30514
Leitung: Monika Matthies
Termine: Freitag, 6. November, 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 7. November, 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: **Bispingen** - Grund- und Oberschule
Töpinger Str. 1-3 - Küche
Eingang am Parkplatz bei der Kirche
Gebühr: 81,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 30. Oktober



Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen!
Wir melden uns nur, falls sich etwas ändert.

Ernährung

Ran an den Backofen

Wagen Sie unter fachlicher Anleitung durch einen Bäckermeister den Blick hinter die Backofentür. Sie werden überrascht sein, wie gut Brötchen, Brot und Torten gelingen, mit guten Zutaten, ein wenig Übung und reichlich hilfreichen Tipps. Zubereitet werden alle Backwaren mit Dinkelmehl, die Teige sind teilweise vorbereitet.

Wintergenuss aus dem Ofen

Entdecken Sie in diesem Kurs die Vielfalt des Brotbackens: Von knusprigen Brötchen über kräftiges Winterbrot bis hin zum aromatischen Wurzelbaguette. Mit Zutaten wie getrockneten Pflaumen, Aprikosen und Birnen entstehen winterliche Geschmackserlebnisse für jede Gelegenheit. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Getränk.

➡ 26B30515
Leitung: Ulrich Hemp
Termin: Samstag, 14. November, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin/8 UStd.
Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche
Gebühr: 48,60 EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 6. November

Weihnachtsbäckerei

Tauchen Sie ein in die festliche Welt der Weihnachtsbäckerei! Bereiten Sie unter Anleitung eines erfahrenen Bäckermeisters traditionelle Weihnachtsleckereien zu und genießen Sie mit allen Sinnen. Gemeinsam werden wir köstlichen Christstollen, zarten Quarkstollen und feines Stollenkonfekt zaubern. Außerdem dürfen verschiedene Arten von Plätzchen nicht fehlen. Ob für die eigene Festtafel oder als liebevolles Geschenk - lassen Sie sich von der Vorfreude auf Weihnachten inspirieren und genießen Sie das gemeinsame Backen in geselliger Runde. Alle Zutaten werden bereitgestellt, und am Ende des Kurses dürfen Sie Ihre Backwerke mit nach Hause nehmen. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Getränk.

➡ 26B30516
Leitung: Ulrich Hemp
Termin: Samstag, 5. Dezember, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin/8 UStd.
Ort: **Soltau** - Poststraße 15a - Küche
Gebühr: 52,60 EUR inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 28. November

Do's and Don'ts am Familienesstisch

Kinder beim Essen entspannt begleiten und intuitives Essverhalten fördern

NEU

Viele Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder gesund essen - und gleichzeitig soll der Familienesstisch möglichst entspannt bleiben. Doch im Alltag entstehen schnell Konflikte: Soll mein Kind probieren? Darf es auch mal nur Nudeln essen? Und wie gehe ich mit Süßigkeiten um? In diesem Kurs erfahren Sie, welche Verhaltensweisen am Esstisch hilfreich sind - und welche gut gemeinten Strategien eher zu Druck und Essensstress führen können. Sie lernen, wie Kinder ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl behalten und ein intuitives Essverhalten entwickeln können. Der Kurs vermittelt alltagstaugliche Impulse aus der Ernährungs- und Entwicklungspsychologie und zeigt, wie Eltern ihre Kinder beim Essen entspannt begleiten können - für mehr Gelassenheit am Familientisch. **Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vorab über Erstattungsmöglichkeiten.**

➡ 26B30517
Leitung: Magdalena Wienke
Termine: Mittwoch, 16. und 30. September
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine/8 UStd.
Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32
Küche (Eingang vom Parkplatz Turnhalle)
Gebühr: 57,20 EUR



Wenn Gefühle Hunger machen

Einfach Essen - Intuitiv gesundes Essverhalten

NEU

Viele Menschen essen nicht nur aus Hunger, sondern auch aus Stress, Frust, Langeweile oder zur Belohnung. Doch wie lässt sich wieder ein entspannter Umgang mit Essen entwickeln? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie die Grundideen des intuitiven Essens kennen: weg von Diäten und strengen Regeln, hin zu mehr Vertrauen in die eigenen Hunger- und Sättigungssignale. Im zweiten Teil geht es um emotionales Essen: Welche Gefühle stecken dahinter? Warum greifen wir in bestimmten Situationen zum Essen - auch ohne körperlichen Hunger? Und welche anderen Möglichkeiten gibt es, mit Emotionen umzugehen? Der Kurs verbindet kurze Impulse, praktische Übungen und Austausch in der Gruppe. Ziel ist es, das eigene Essverhalten besser zu verstehen und neue, alltagstaugliche Wege zu einem entspannten und intuitiven Umgang mit Essen zu entdecken. **Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vorab über Erstattungsmöglichkeiten.**

➡ 26B30518
Leitung: Magdalena Wienke
Termine: Mittwoch, 16. und 30. September
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine/8 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015
Gebühr: 57,20 EUR

Überbackene Pfannkuchenröllchen

Zutaten für den Teig:
50 g Weizenvollkornmehl
25 g Buchweizenmehl
1 kleines Ei
Je 80 ml Milch und Mineralwasser
Kräutersalz
Öl
Zutaten für die Füllung:
250 g Spinat (tiefgefroren)
50 g geriebener Emmentaler
½ Bund Petersilie, frisch gehackt
Zutaten für die Sauce:
1 kleine Zwiebel
30 g Butter
30 g Weizenvollkornmehl
¼ l Milch
½ gestr. TL. Gemüsebrühe
Kräutersalz, Muskatnuss
1 Knoblauchzehe
1,5 EL. Tomatenmark
Für die Form:
Butter
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie, frisch gehackt
1 Tomate
Zubereitung:
Den Spinat auftauen lassen. Die beiden Mehlsorten mit dem Wasser, der Milch, dem Ei und dem Kräutersalz verrühren und 15 – 20 Minuten quellen lassen. Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter aufschäumen lassen. Die Zwiebelwürfel leicht anbräunen. Das Weizenmehl dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 – 2 Minuten leicht anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen, die Milch angießen. Den Topf auf den Herd zurückstellen und die Sauce unter Rühren leicht kochen lassen, bis sie dickflüssig wird. Die Gemüsebrühe, Kräutersalz und Muskatnuss einrühren. Die Knoblauchzehe schälen, sehr fein schneiden und in die Sauce einrühren. Aus der Teigmenge etwa 4 dünne Pfannkuchen backen. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und eine flache Auflaufform fetten. Den Spinat mit 2/3 der Sauce, 2/3 des Käses und 2/3 der Petersilie vermischen. Jeweils 1/4 der Spinatmasse auf die Pfannkuchen setzen, diese einrollen und nebeneinander in die Form setzen. In die restliche Sauce das Tomatenmark und etwas Milch einrühren, dann über die Pfannkuchen gießen und den restlichen Käse darüber streuen.

Die Pfannkuchenröllchen im Backofen 15 – 20 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist. Mit der Petersilie und Tomatenachteln garniert servieren.

Gesundheit und Psyche

Coming Soon:
Heidjers Mental Health Day

In Kooperation mit dem Kulturverein Schneverdingen startet eine neue Veranstaltungsreihe: der Heidjers Mental Health Day.

Zum Auftakt (voraussichtlich am 06.02.2027) erwarten Sie eine Lesung sowie ein interaktiver Workshop. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse – weitere Informationen und Termine finden Sie demnächst auf unserer Homepage und im kommenden Programmheft!



Hochsensibilität und Selbstfürsorge
Wie Sie gelassener mit Herausforderungen umgehen und Ihre Stärken nutzen können

Nehmen Sie Geräusche, Gerüche, Gefühle und Stimmungen anderer Menschen übermäßig stark wahr? Haben Sie den Eindruck, dass Sie häufig von Reizen überflutet werden, so dass Sie schnell ausgelaugt sind? Dann gehören Sie möglicherweise zu den 15-20 Prozent der Menschen, die hochsensibel sind. Diese Menschen verfügen über durchlässigere Wahrnehmungsfilter, sodass sie oft Sinnesindrücke erfassen, die andere noch nicht einmal bemerken.

Hochsensible Menschen sind in besonderer Weise gefordert, auf sich und ihre Energiereserven aufzupassen. Ein Abend für alle, die ihre Sensibilität annehmen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen möchten.

➔ 26B30601

Leitung: Sabine Brunke-Reubold

Termin: Mittwoch, 7. Oktober, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015

Gebühr: 14,40 EUR



Urlaub, Alltag und mehr -
entspannter leben mit
Hochsensibilität

NEU

Aufbaukurs für Hochsensible

Als hochsensibler Mensch nehmen Sie ihre Umwelt intensiver wahr - das bereichert Ihr Leben, bringt aber auch besondere Herausforderungen mit sich. Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits erste Schritte in Richtung Selbstfürsorge gemacht haben und nun lernen möchten, wie sie typische Alltagssituationen entspannter meistern. Wir beschäftigen uns mit den Bereichen, in denen Hochsensible oft an ihre Grenzen stoßen:

Urlaub und freie Zeit: Wie Sie Urlaub so planen, dass er wirklich erholsam wird - ohne Reizüberflutung und mit sanften Übergängen.

Arbeits- und Familienalltag: Strategien für mehr Pausen, klarere Grenzen und besseres Energiemanagement im beruflichen und privaten Umfeld.

Soziale Situationen: Umgang mit Familienfeiern, Besuch, Gruppenaktivitäten - und wie Sie rechtzeitig „Nein“ sagen.

Medien und Reizmanagement: Bewusstes Filtern von Reizen, digitale Pausen und sensorische Erholung.

Erwartungen und innerer Druck: Perfektionismus loslassen, Selbstkritik verringern, es nicht allen recht machen müssen.

Sie bekommen konkrete, alltagstaugliche Tipps, die Sie sofort umsetzen können. In Einzel- und Kleingruppenarbeit entwickeln Sie Ihren persönlichen Mini-Plan für mehr Leichtigkeit im Alltag.

➔ 26B 30602

Leitung: Sabine Brunke-Reubold

Termin: Mittwoch, 18. November, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015

Gebühr: 14,40 EUR

Das Bildungszentrum
in der Quintusstraße,
Walsrode, ist ab Sommer
aufgrund von Bauarbeiten
z.T. nur umgeleitet
erreichbar.
Der Parkplatz bleibt frei
und nutzbar!

Resilienz und Selbstfürsorge
Gelassenheit und innere Stärke in
herausfordernden Zeiten

Wenn das Leben stressig oder unübersichtlich wird, hilft innere Stärke, den Alltag mit mehr Ruhe und Zuversicht zu meistern. In diesem vierteiligen Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre seelische Widerstandskraft - Ihre Resilienz - gezielt stärken können.

Sie lernen Strategien kennen, um Stress abzubauen, Belastungen besser zu bewältigen und Ihre Lebensfreude wieder zu aktivieren.

Gemeinsam schauen wir uns die zentralen Bereiche der Resilienz an und erarbeiten, wie Sie hinderliche Denk- oder Verhaltensmuster verändern und einen konstruktiven Blick auf Herausforderungen entwickeln können.

Außerdem erhalten Sie praktische Impulse für mehr Selbstfürsorge, hilfreiche Übungen zum Entspannen sowie alltagstaugliche Methoden, um Ihr seelisches Gleichgewicht zu stärken.

➔ 26B30603

Leitung: Sabine Brunke-Reubold

Beginn: Dienstag, 27. Oktober, 18:00 - 20:15 Uhr
4 Termine/12 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 015

Gebühr: 55,20 EUR

Ruhepol - Bewusstsein und Muskeln
in Balance
Verspannungen lösen und vorbeugen durch bewusste
Bewegungen

Unser Körper benötigt bewusst gewählte Ruhepausen, in denen sich unsere Muskeln entspannen, wir neue Kraft schöpfen und in eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden. Gezielt langsam ausgeführte Übungen entspannen die Muskeln, führen zu einer erhöhten Körperwahrnehmung und verbesserten Beweglichkeit. Erfahren Sie mit neuem Körperbewusstsein Ihren Alltag zu leben, Verspannungen früher wahrzunehmen und diese entspannt zu lösen - und das in jedem Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch, Isomatte und Decke.

➔ 26B30604

Leitung: Heidi Herbst-Brauckmann

Termine: Samstag, 7. und Sonntag, 8. November
jeweils 14:00 - 15:30 Uhr
2 Termine/4 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 19,20 EUR



Kraft schöpfen in der stillen
Jahreszeit

NEU

Die Natur als Begleiterin

Die stillen Tage vor Weihnachten eröffnen die Möglichkeit, bewusst innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Kurs wird die Natur zur sanften Begleiterin und unterstützt dabei, die eigene Resilienz zu stärken. Achtsame Naturimpulse und wohltuende Atemübungen laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten. Kleine kreative Rituale schaffen Raum für Besinnung und eröffnen neue Zugänge zu innerer Stabilität.

Im Mittelpunkt steht auch die persönliche Reflexion: Was tut mir gut? Welche Kraftquellen kann ich im Alltag nutzen? Die Teilnehmenden entdecken, wie sie diese Fragen für sich beantworten und daraus stärkende Impulse für die Adventszeit und darüber hinaus entwickeln können. So entsteht in einer oft hektischen Zeit ein Gefühl von Ruhe und Entlastung, während zugleich eigene Ressourcen bewusster wahrgenommen und gezielt genutzt werden - als Kraftquelle, die trägt, stärkt und tröstet.

➔ 26B30605

Leitung: Anette Schulz-Zimmermann

Termin: Montag, 9. November, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 16,80 EUR

Gesundheit und Psyche

Alltagsauszeit - TraumReisen

Dieser vierwöchige Entspannungskurs nimmt Sie mit auf eine innere Reise zu mehr Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit. Jede Einheit steht unter einem eigenen Thema und führt Sie durch wohltuende Bilder, sanfte Musik und beruhigende Worte in einen Zustand tiefer Entspannung. Die Traumreisen helfen dabei, Stress abzubauen, innere Anspannung zu lösen und wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen - ein liebevolles Geschenk an sich selbst inmitten des Familienlebens.

Die Methode ist einfach, angenehm und wirkt nachhaltig: Schon wenige Minuten in inneren Bildern können das Wohlbefinden steigern, das Nervensystem beruhigen und neue Perspektiven eröffnen. Der Kurs ist geeignet für alle, die im Alltag Entlastung und neue Kraft gebrauchen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. kleines Kissen.

➔ 26B30606

Leitung: Viola Metze

Beginn: Dienstag, 3. November, 17:30 - 18:15 Uhr
4 Termine/4 UStd.

Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum

Gebühr: 17,60 EUR



Schlafen lernen

Mit dem Sounder Sleep System™

NEU

Das Sounder Sleep System™ ist eine Methode, die natürlichen Schlafrhythmen unterstützt und hilft, Schlafstörungen sanft zu lindern. Es basiert auf langsamen, beruhigenden Bewegungen und Atemtechniken, die das Nervensystem beruhigen und die Entspannungsfähigkeit steigern. Das System, entwickelt von Michael Krugman, nutzt Techniken aus Yoga und Feldenkrais, um Anspannungen zu lösen und das Einschlafen und Durchschlafen zu fördern - ideal für alle, die ihren Schlaf verbessern möchten.

Die Methode ist leicht zu erlernen und erzeugt im Körper genau den physiologischen Zustand, der gebraucht wird, um gut einschlafen zu können. Sie beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle Ruhe führen. Einmal in diesem Wohlgefühl angelangt, schlafen wir ganz von selbst ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und mehrere kleine Kissen.

➔ 26B30607

Leitung: Astrid Lübben

Termine: Freitag, 13. November, 17:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 14. November, 10:00 - 13:30 Uhr
2 Termine/8 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 39,20 EUR

Stress lass nach!

Gedanken yoga

NEU

Wie werde ich innerlich ruhiger? Was schlägt mir auf den Magen, raubt mir den Schlaf, geht mir an die Nieren? Es geht um Zeitkiller und Oasen, Helfersyndrome und Hamsterräder, Chefs und Schwiegermütter, Läuse und Leber und darum, wie man Frieden schließt. Eine einfache Meditation stellt das Kopfkino ab und hilft, den eigenen inneren Kompass zu finden. Ruhe im Denken ist dabei nicht Voraussetzung, sondern Ziel der Übung!

➔ 26B30109

Leitung: Martin Wienker

Termine: Dienstag, 3. und 11. November
jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
2 Termine/4 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 016

Gebühr: 20,- EUR



Eltern und Kinder

Onlinekurs: Baby & Mama Yoga

NEU



Dieser liebevoll gestaltete Onlinekurs unterstützt Sie dabei, nach der Geburt wieder in Ihre Kraft zu kommen - gemeinsam mit Ihrem Baby. Baby & Mama Yoga kann ab dem 3. Monat nach der Geburt bis etwa ein Jahr postpartum begonnen werden und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Im Mittelpunkt steht eine achtsame Praxis, die Ihre körperliche Regeneration fördert, emotionale Stabilität stärkt und Raum für Entspannung im neuen Familienalltag schafft. Sie lernen sanfte und zugleich wirkungsvolle Übungen kennen, die gezielt Beckenboden, Körpermitte und Wirbelsäule kräftigen und typische Belastungen durch Tragen, Stillen und den veränderten Alltag ausgleichen. Atemübungen (Pranayama) helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Ergänzt wird der Kurs durch Mudras und Meditationen, die innere Ruhe fördern und unterstützend bei Ängsten sowie postpartalen Verstimmungen wirken können.

Baby & Mama Yoga schenkt Ihnen Zeit für sich und Ihr Kind, stärkt Ihre körperliche und seelische Balance und unterstützt Sie dabei, Gelassenheit, Kraft und Vertrauen in dieser besonderen Lebensphase wiederzufinden.

➔ 26B30701

Leitung: Nesara Pradeep Kumar

Beginn: Montag, 7. September, 11:00 - 12:00 Uhr
8 Termine/11 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 50,- EUR

Onlinekurs: Schwangerschaftsyoga

NEU



Diese sanfte Yoga-Praxis begleitet Sie achtsam und stärkend durch Ihre Schwangerschaft. Der Onlinekurs ist speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt und kann bereits ab der 10. Schwangerschaftswoche sicher begonnen werden - ganz ohne Vorkenntnisse. In ruhiger Atmosphäre lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen, Vertrauen in seine Fähigkeiten zu entwickeln und eine tiefe Verbindung zu Ihrem ungeborenen Kind aufzubauen.

Im Kurs erfahren Sie, welche Übungen in der Schwangerschaft wohltuend und sicher sind und worauf Sie besser verzichten sollten. Asanas, Atemübungen (Pranayama), Mudras und Meditationen werden behutsam an alle drei Phasen der Schwangerschaft angepasst. Ergänzend erhalten Sie wertvolle Impulse zur Vorbereitung auf die Geburt, zur natürlichen Schmerzreduktion sowie zum Umgang mit typischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Krämpfen oder Stimmungsschwankungen. Auch ein Ausblick auf das Postnatal Yoga und den richtigen Zeitpunkt für den Wiedereinstieg ist Teil des Kurses.

Schwangerschaftsyoga fördert innere Ruhe, stärkt Ihr Vertrauen in sich selbst und unterstützt Sie dabei, Ängste abzubauen - für eine bewusste, gestärkte und zuversichtliche Schwangerschaft.

➔ 26B30702

Leitung: Nesara Pradeep Kumar

Beginn: Dienstag, 8. September, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine/11 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 50,- EUR

Eltern und Kinder

Do's and Don'ts am Familienesstisch

Kinder beim Essen entspannt begleiten und intuitives Essverhalten fördern

NEU

Viele Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder gesund essen - und gleichzeitig soll der Familienesstisch möglichst entspannt bleiben. Doch im Alltag entstehen schnell Konflikte: Soll mein Kind probieren? Darf es auch mal nur Nudeln essen? Und wie gehe ich mit Süßigkeiten um?

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Verhaltensweisen am Esstisch hilfreich sind - und welche gut gemeinten Strategien eher zu Druck und Essensstress führen können. Sie lernen, wie Kinder ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl behalten und ein intuitives Essverhalten entwickeln können.

Der Kurs vermittelt alltagstaugliche Impulse aus der Ernährungs- und Entwicklungspsychologie und zeigt, wie Eltern ihre Kinder beim Essen entspannt begleiten können - für mehr Gelassenheit am Familientisch.

Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vorab über Erstattungsmöglichkeiten.

➔ 26B30517

Leitung: Magdalena Wienke

Termine: Mittwoch, 16. und 30. September
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine/8 UStd.

Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32
Küche (Eingang vom Parkplatz Turnhalle)

Gebühr: 57,20 EUR



Stark und sicher

Eltern-Kind-Training: Selbstverteidigung
Für Kinder von 7 - 12 Jahren



In diesem besonderen Workshop lernen Kinder (zwischen 7 und 12 Jahren) gemeinsam mit ihren Eltern ein Grundverständnis für Selbstverteidigung kennen. In verschiedenen Rollenspielen und Partnerübungen können Körperhaltung, Stimmausdruck und effektive Befreiungstechniken ausprobiert und geübt werden. Im Fokus steht dabei immer der eigene Schutz. Dadurch sollen ernsthafte Gefahrensituationen erst gar nicht entstehen. Durch die Integration der Eltern in das Training wird die gemeinsame Beziehung zusätzlich gestärkt und eine tolle Möglichkeit geschaffen, zusammen mit viel Spaß etwas Neues zu erlernen. Die Eltern werden aktiv in den Kurs mit eingebunden, ergänzend werden einzelne Übungen nur für die Kinder sowie die ganze Gruppe angeboten.

Bitte direkt bei der Anmeldung Kind und Elternteil bzw. andere Bezugsperson angeben. Die Gebühr bezieht sich auf 1 Kind + Erwachsener.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (auch für Eltern), Getränk.

Leitung: Stefanie Kollek

➔ 26B30703

Termin: Sonntag, 20. September, 12:15 - 16:00 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum

Gebühr: 45,- EUR pro Erwachsenen-Kind-Paar

➔ 26B30704

Termin: Samstag, 3. Oktober, 12:15 - 16:00 Uhr
1 Termin/5 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Gesundheitsraum

Gebühr: 45,- EUR pro Erwachsenen-Kind-Paar



Eltern-Kind-Yoga

Zeit für Bewegung, Ruhe und Nähe
Für Kinder von 4 - 7 Jahren



In diesem Kurs entdecken Eltern und Kinder (zwischen 4 und 7 Jahren) gemeinsam die Freude an Bewegung, Atem und Entspannung. Spielerische Yogaübungen, kleine Geschichten und Partnerübungen fördern Körperwahrnehmung, Vertrauen und Achtsamkeit - ganz ohne Leistungsdruck. So entsteht Raum für gemeinsames Lachen, Ausprobieren und zur Ruhe kommen. Eine liebevolle Auszeit vom Alltag - für Groß und Klein, die nicht nur Körper und Geist stärkt, sondern auch die Verbundenheit zwischen Eltern und Kindern vertieft.

Bitte direkt bei der Anmeldung Kind und Elternteil bzw. andere Bezugsperson angeben. Die Gebühr bezieht sich auf 1 Kind + Erwachsener.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

➔ 26B30706

Leitung: Stefanie Unger

Beginn: Donnerstag, 3. September, 16:45 - 17:45 Uhr
6 Termine/8 UStd.

Ort: **Schwarmstedt** - Alte Schule
Mühlenweg 1 - VHS-Raum

Gebühr: 60,- EUR pro Eltern-Kind-Paar

Ferienkurs: Selbstbehauptung und -verteidigung

Für Kinder von 8 - 13 Jahren



Gefahren erkennen und vermeiden, eigene Grenzen wahrnehmen, sich für sich selbst stark machen! In diesem Workshop können Kinder in Rollenspielen ihre körperlichen Fähigkeiten, ihre Stimme und ihren Selbstausdruck entdecken und erproben. Sie üben einfache Selbstverteidigungstechniken und wie sie Gefahren früh erkennen und im besten Fall vermeiden können. Neben einem wachen Bewusstsein, spielt die Eigen- und Fremdwahrnehmung hierbei eine große Rolle, die in diesem Workshop anschaulich vermittelt werden. Zusätzlich trägt die Gruppenerfahrung mit anderen Kindern beim gemeinsamen Erproben zu jeder Menge Spaß und einem noch größeren Gefühl der eigenen Stärke und des Zusammenhalts bei.

Ziel des Kurses ist es, Kinder in ihrem Selbstwertempfinden so zu stärken, dass sie unangenehme und gefährliche Situationen besser vermeiden, mutig Hilfe holen oder sie sogar eigenständig beenden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Mittagssnack, Getränk.

➔ 26B30705

Leitung: Stefanie Kollek

Termin: Dienstag, 20. Oktober, 12:15 - 16:00 Uhr
1 Termine/5 UStd.

Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 101
Gesundheitsraum

Gebühr: 24,- EUR

Waldbaden für Eltern und Kinder



Unter dem Motto "Nichts wie raus in den Wald" wollen wir gemeinsam Zeit in der Natur verbringen, die Achtsamkeit fördern und gleichzeitig unser Immunsystem stärken. Wir werden die frische Waldluft einatmen, über weichen Boden gehen, dem Vogelgezwitscher lauschen und kleine Naturwunder entdecken. Das gemeinsame Erlebnis steht im Vordergrund.

Bitte direkt bei der Anmeldung Kind und Elternteil bzw. andere Bezugsperson angeben. Die Gebühr bezieht sich auf 1 Kind + Erwachsener.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Mineralwasser, Sitzunterlage.

➔ 26B30707

Leitung: Susanne Greupner

Termin: Samstag, 5. September, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Treffpunkt: **Walsrode** - Parkplatz Eckernworth
Hermann-Löns-Straße

Gebühr: 24,- EUR pro Erwachsenen-Kind-Paar

Mensch und Tier

Erste Hilfe für den Hund

Was für den Menschen gilt, gilt auch für das Tier: Was tun in Notfällen? Hundebiss beim Waldspaziergang, giftige Beeren am Wegesrand, Verletzung und Schock - da sind kühler Kopf und solides Grundwissen gefragt. Erfahren Sie in diesem Kurs theoretisch und mit praktischen Übungen am Hund, wie der Puls gefühlt, die Schleimhäute geprüft, Wunden verbunden und Blutungen gestillt werden. Außerdem hören Sie Wissenswertes über Vorbeugung, Selbstschutz und Transport, Normalwerte und Vitalzeichen.

➔ 26B30801

Leitung: Nicole Knapp

Termin: Donnerstag, 17. September, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 106

Gebühr: 22,80 EUR

Massage für den Hund

Auch Tiere leiden unter Verspannungen oder Verletzungsfolgen - aber sie können es Ihnen nicht sagen! Wie Sie Beschwerden Ihres Hundes erkennen und lindern können, trächtigen Tieren und Welpen etwas Gutes tun und so auch das Vertrauen stärken können, erfahren Sie an diesem Abend.

➔ 26B30802

Leitung: Nicole Knapp

Termin: Dienstag, 10. November, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 106

Gebühr: 22,80 EUR



Dein Hund als Spiegel

Verhalten lernen und Körpersprache lesen

NEU

Sie waren schon in der Hundeschule, haben verschiedene Trainer gefragt und das Verhalten Ihres Hundes ändert sich nicht? Wir setzen da an, wo Ihr Hundetrainer nicht weitergekommen ist, ohne Konditionierung, ohne Hilfsmittel wie Leckerlis und Spielzeug.

Aus unserer Erfahrung heraus wissen wir, dass der Hund Ihre eigenen Konditionierungen und Verhaltensmuster wahrnimmt und in seinem Verhalten widerspiegelt.

Wir verstehen, wie Sie sich fühlen, wenn Ihr Hund Sie durch die Gegend zieht oder ständig am Zaun pöbelt.

Gemeinsam gehen wir der Ursache auf den Grund, warum Ihr Hund sich so verhält, wie er es gerade tut und, was das mit Ihnen zu tun hat. Zudem lernen Sie die Körpersprache Ihres Hundes durch zahlreiche Beispiele als Videomaterial zu lesen.

➔ 26B30803

Leitung: Julia Friedrich, Anja Schierloh

Termine: Montag, 26., und Mittwoch, 28. Oktober
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
2 Termine/4 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: 58,20 EUR

proaktiv center Individuelle Unterstützung
am Übergang Schule-Beruf

Mach doch was du willst!

- Frei für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre, Kompetenzfeststellung und -förderung, Eignungsanalysen, Berufsorientierung
- Beratung und Begleitung bei persönlichen sowie schulischen und beruflichen Schwierigkeiten
- Hilfe beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Unser Angebot ist freiwillig, vertraulich und kostenlos
- Gemeinsames Entwickeln von beruflichen Ideen auf der Basis eigener Stärken und Wünsche

Kontakt

Dagmar Bönning
Telefon: 05161 48 56 - 22
E-Mail: dboenning@vhs-heidekreis.de

Laura Prüser
Telefon: 05191 96 87 - 15
E-Mail: lprueser@vhs-heidekreis.de

Axel Chors
Telefon: 05161 48 56 - 12
E-Mail: achors@vhs-heidekreis.de



Ausbildungsverbund Heidekreis

Für alle, die durchstarten wollen

Das bietet dir der Ausbildungsverbund:

- Du suchst einen Ausbildungsbetrieb? Wir unterstützen dich dabei.
- Du hast Probleme in der Ausbildung? Wir finden eine Lösung.
- Du hast Schwierigkeiten beim Lernen? Wir bieten dir Förderunterricht und/oder Prüfungsvorbereitung an.

Ansprechpartner*innen:

Jutta Biermann - Ausbildungsleiterin
Poststraße 15 • 29614 Soltau
Tel.: 05191 623 38-62
E-Mail: jbiermann@vhs-heidekreis.de
Postanschrift: Rosenstraße 14 - 29614 Soltau

Rainer Kossel - Projektmitarbeiter
Moorstraße 16 - 18 • 29664 Walsrode
Tel.: 05161 48 56-13
E-Mail: rkossel@vhs-heidekreis.de
Postanschrift: Kirchplatz 4 - 29664 Walsrode

Internet:
www.vhs-heidekreis.de/Ausbildungsverbund

Wir sind
offen für alle dualen
Ausbildungsberufe





TEILE DEINE LEIDENSCHAFT

Wir suchen in allen Bereichen engagierte Dozent*innen mit der Begeisterung, ihr Können und Wissen zu teilen.

Wenn du auf der Suche nach einer neuen Herausforderung bist, ruf einfach an oder schreib uns:

👉 05161 948880
05191 968280
👉 info@vhs-heidekreis.de



Sprachen



Deutsch als Zweitsprache

Im Fachbereich Deutsch als Zweitsprache bieten wir Sprachkurse auf den Niveaustufen A1 bis C1 an. Nehmen Sie unser Beratungsangebot in Anspruch. In einem persönlichen Gespräch unterstützen wir Sie gern bei der Wahl des richtigen Sprachkurses. Die Sprachkurse bauen aufeinander auf und orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

VHS-Programm:
Wenn Sie noch keine Kenntnisse haben, können Sie sich direkt für einen Anfängerkurs A1.1 anmelden. Sollten Sie Vorkenntnisse besitzen, empfehlen wir Ihnen, einen Einstufungstest zu machen.

Hier können Sie sich anmelden

Halten Sie die Kamera Ihres Smartphones oder Tablets über diesen QR-Code! Der leitet Sie dann direkt zu der passenden Website, auf der Sie sich anmelden können.



Ansprechpartner*innen

Allgemein



Silke Huster
05191 96 82 89
shuster@vhs-heidekreis.de



Melanie Rabe
05161 784 36 11
mrabe@vhs-heidekreis.de



Sandra Zwischenbrugger-Meyer
05191 96 82 74
szwischenbrugger-meyer@vhs-heidekreis.de

Berufssprachkurse



Birgit von Alm
05191 96 82 72
balm@vhs-heidekreis.de



André Ebert
05191 96 82 82
aebert@vhs-heidekreis.de

Integrationskurse



Andrea Brandes
05191 96 82 76
abrandes@vhs-heidekreis.de



Sabine Meyer-Vegelahn
05161 784 36 12
smeyer-vegelahn@vhs-heidekreis.de

Mit dem Smartphone lernen

Dieser QR-Code führt direkt zum vhs-Lernportal. Dort gibt es digitale Kurse für Deutsch als Zweitsprache sowie Alphabetisierung und Grundbildung.



In der Welt zu Hause

Die stetig zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen von A1 bis C2 und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachförderhelden gesucht



Dozent*in werden?
Motivierte Lehrkräfte im Bereich Deutsch als Zweitsprache gesucht!
Bei Interesse bitte melden bei:
Silke Huster 05191 96 82 89
shuster@vhs-heidekreis.de

A2 - B1 Prüfungsinformationen

Informationen zum Prüfungsformat, Modellsätze und Übungsmaterial finden Sie auf www.telc.net



B2 Prüfungsinformationen

Informationen zum Prüfungsformat, Modellsätze und Übungsmaterial finden Sie auf www.telc.net



Deutsch als Zweitsprache

Einbürgerungstest

Beim Einbürgerungstest bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung und zu den Lebensverhältnissen in Deutschland. Sie haben für den Test 60 Minuten Zeit. Die Anmeldung erfolgt persönlich bei der VHS. Die Gebühr ist bei Anmeldung zu entrichten. Bitte bringen Sie Ihre Ausweispapiere mit.
Leitung: Dozententeam

➡ 26B10303
Termin: Dienstag, 27. Oktober 2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 21. September

➡ 26B10304
Termin: Dienstag, 1. Dezember 2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 26. Oktober

➡ 27A10301
Termin: Dienstag, 16. Februar 2027, 14:30 - 15:30 Uhr
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4 - Forum
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 12. Januar

➡ 27A10302
Termin: Dienstag, 16. Februar 2027, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4 - Forum
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 12. Januar

➡ 27A10303
Termin: Dienstag, 20. April 2027, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 16. März

➡ 27A10304
Termin: Dienstag, 15. Juni 2027, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021
Gebühr: 25,- EUR
Anmeldeschluss: 11. Mai

Einstufungstest Deutsch

Unsere Deutschkurse bauen aufeinander auf und orientieren sich am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Wenn Sie unsicher sind, welche Niveaustufe passt, empfehlen wir Ihnen, online einen Einstufungstest zu machen:

Wir beraten Sie darüber hinaus gerne vor Ort, per Telefon oder E-Mail.

Soltau
Silke Huster
05191 96 82 89
shuster@vhs-heidekreis.de

Walsrode
Melanie Rabe
05161 784 36 11
mrabe@vhs-heidekreis.de



Deutsch als Zweitsprache - A1.1

Auf dem Niveau A1 lernen Sie:

- vertraute Wörter und ganz einfache Sätze zu verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze zu lesen und zu verstehen.
- sich auf einfache Art mit einfachen Sätzen über vertraute Themen zu verständigen.
- eine kurze, einfache Postkarte zu schreiben, z.B. Feriengrüße.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht das komplette Niveau A1 umfasst. Um das Niveau A1 vollständig zu erreichen, ist der Besuch der Kurse A1.1 und A1.2 erforderlich.

➡ 26B40401
Leitung: Andrea Bastin
Beginn: Montag, 2. September, 16:00 Uhr
montags und mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr
29 Termine/58 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 201
Gebühr: 232,- EUR Ermäßigung möglich



Heine Buchhandlung

Lange Straße 43
29664 Walsrode
Telefon 05161 910151
Telefax 05161 910173
HeineBuchhandlung@t-online.de
www.heine-walsrode.de

Deutsch als Zweitsprache - A1.1

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der deutschen Sprache. Mit dem Lehrwerk „Schritte Plus“ entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten in Alltagssituationen: Sie stellen sich vor, erzählen von Ihrer Familie, üben einfache Fragen und Antworten. Dieser Kurs legt das Fundament für Ihre sprachliche Sicherheit und bereitet Sie optimal auf weitere Stufen vor. Ich freue mich darauf, Sie in diesem Kurs zu begrüßen - mit einem herzlichen Moin, sowie es in Norddeutschland üblich ist. Ich kann es kaum erwarten, Sie auf Ihrem Weg in die deutsche Sprache zu begleiten und gemeinsam mit Ihnen die ersten Schritte zu gehen.

➡ 26B40402
Leitung: Anastasia Fait
Beginn: Dienstag, 1. September, 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr
28 Termine/56 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 102
Gebühr: 224,- EUR Ermäßigung möglich

Deutsch als Zweitsprache - A1.2

Auf dem Niveau A1 lernen Sie:

- vertraute Wörter und ganz einfache Sätze zu verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze zu lesen und zu verstehen.
- sich auf einfache Art mit einfachen Sätzen über vertraute Themen zu verständigen.
- eine kurze, einfache Postkarte zu schreiben, z.B. Feriengrüße.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht das komplette Niveau A1 umfasst. Um das Niveau A1 vollständig zu erreichen, ist der Besuch der Kurse A1.1 und A1.2 erforderlich.
Lehrwerk: Schritte Plus Neu A1.2, Kurs- & Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-801081-5)

Leitung: Svitlana Panova

➡ 26B40403
Beginn: Dienstag, 1. September, 17:00 Uhr
dienstags und donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr
28 Termine/56 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 103
Gebühr: 224,- EUR Ermäßigung möglich

➡ 26B40404
Beginn: Mittwoch, 2. September, 16:30 Uhr
mittwochs und freitags, 16:30 - 18:00 Uhr
28 Termine/56 UStd.
Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5
Gebühr: 224,- EUR Ermäßigung möglich

Deutsch als Zweitsprache - A2.2

Auf dem Niveau A2 lernen Sie

- sich in einfachen routinemäßigen Situationen zu verständigen.
- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, z.B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc.)
- einfache Notizen, Mitteilungen und persönliche Briefe zu schreiben.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht das komplette Niveau A2 umfasst. Um das Niveau A2 vollständig zu erreichen, ist der Besuch der Kurse A2.1 und A2.2 erforderlich.

➡ 26B40405
Leitung: Alevtina Stael von Holstein
Beginn: Dienstag, 1. September, 16:30 Uhr
dienstags und donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr
28 Termine/56 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 206
Gebühr: 224,- EUR Ermäßigung möglich

Deutsch als Zweitsprache - B1.2

Auf dem Niveau B1 lernen Sie:

- die Hauptinformationen von Unterhaltungen und Sendungen zu verstehen.
- Texte in Alltags- oder Berufssprache sowie private Briefe zu verstehen.
- an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilzunehmen.
- einfache Texte zu schreiben und von eigenen Erfahrungen und Eindrücken zu berichten.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht das komplette Niveau B1 umfasst. Um das Niveau B1 vollständig zu erreichen, ist der Besuch der Kurse B1.1 und B1.2 erforderlich.

➡ 26B40406
Leitung: Natalija Loesch
Beginn: Montag, 31. August, 15:30 Uhr
montags und mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr
28 Termine/66 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 201
Gebühr: 224,- EUR Ermäßigung möglich

Deutsch als Zweitsprache

Deutsch als Zweitsprache - B2

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse. Sie verbessern Ihren passiven und aktiven Sprachgebrauch und trainieren gezielt mündliche und schriftliche Fertigkeiten.
Lehrbuch: Sicher! B2 Kursbuch, Lektion 1-12 (Hueber, ISBN 978-3-19-301207-4)

➡ 26B40407
Leitung: Jaroslaw Zieniewicz
Beginn: Mittwoch, 2. September, 16:30 - 19:00 Uhr
14 Termine/42 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 206
Gebühr: 168,- EUR Ermäßigung möglich

Deutsch als Zweitsprache - C1

Sie trainieren, lange und komplexe Texte zu verstehen, über schwierige Themen zu sprechen und Ihre Meinung klar zu äußern. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Da jedoch viele neue Inhalte eingeführt werden, ist dieser Kurs für alle geeignet.
Lehrbuch: Sicher! C1.2 Kursbuch, Lektion 7-12 (Hueber, ISBN 978-3-19-701208-7)

➡ 26B40408
Leitung: Jaroslaw Zieniewicz
Beginn: Montag, 31. August, 16:30 - 19:00 Uhr
14 Termine/42 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34 - Raum 206
Gebühr: 168,- EUR Ermäßigung möglich

Das Bildungszentrum in der Quintusstraße, Walsrode, ist ab Sommer aufgrund von Bauarbeiten z.T. nur umgeleitet erreichbar.
Der Parkplatz bleibt frei und nutzbar!

Erst anmelden, dann kommen.



 **Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen**

- definiert Sprachkenntnisse europaweit
- macht Kursstufen, Prüfungsniveaus und Abschlüsse transparent und vergleichbar
- fördert dadurch die gegenseitige Anerkennung von Qualifikationsnachweisen

Auf einer sechsstufigen Skala werden in Form von Kann-Beschreibungen die verschiedenen Stufen der Sprachverwendung beschrieben.

Genauere Informationen finden Sie bei Bedarf unter:
<https://europaeischer-referenzrahmen.de>





BUCHHANDLUNG *lesen*
HORNPOSTEL

WIR BERATEN SIE GERN!

Aus Freude am Lesen und Lernen • www.soltaubuch.de
Telefon/Whatsapp 05191 18985 • info@soltaubuch.de

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence
Marco de Referencia Común Europeo | Общеευропейские компетенции владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında



C2: Ich kann mich klar, flüssig und stilistisch sicher ausdrücken.

C1: Ich kann mich fast mühelos und spontan in Gespräche einbringen und verstehe auch komplizierte Sachverhalte.

B2: Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen. Ich kann Nachrichten und aktuelle Reportagen im TV verstehen.

A2: Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

A1: Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

Bildrechte: VHS Frankfurt am Main

Deutsch als Zweitsprache

Prüfung telc Deutsch A2-B1

Was können Sie auf der Stufe B1?
Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessengebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden.

Wie ist die Prüfung aufgebaut?
Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 5 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie keine Vorbereitungszeit. Die Paarprüfung dauert ca. 15 Minuten. Informationen zum Prüfungsformat, Modellsätze und Übungsmaterial finden Sie auf www.telc.net. Vor der Prüfung können Sie an einem eintägigen Prüfungstraining teilnehmen. Die Anmeldung erfolgt nur persönlich in der VHS. Die Gebühr ist bei Anmeldung zu entrichten. Bitte bringen Sie Ihre Ausweispapiere mit.

Leitung: Dozententeam

➡ 26B40411
Prüfungstraining: Freitag, 21. August 2026
8:30 - 12:30 Uhr
Prüfung: Freitag, 18. September 2026
8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Raum 021
Gebühr: 185,- EUR
Anmeldeschluss: 17. August

➡ 26B40412
Prüfungstraining: Freitag, 30. Oktober 2026
8:30 - 12:30 Uhr
Prüfung: Freitag, 27. November 2026
8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Raum 021
Gebühr: 185,- EUR
Anmeldeschluss: 23. Oktober

➡ 27A40411
Prüfungstraining: Freitag, 29. Januar 2027
8:30 - 12:30 Uhr
Prüfung: Freitag, 26. Februar 2027
8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Raum 021
Gebühr: 185,- EUR
Anmeldeschluss: 22. Januar

➡ 27A40412
Prüfungstraining: Freitag, 12. März 2027
8:30 - 12:30 Uhr
Prüfung: Freitag, 9. April 2027
8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: **Walsrode** - Lange Straße 34
Raum 101
Gebühr: 185,- EUR
Anmeldeschluss: 5. März

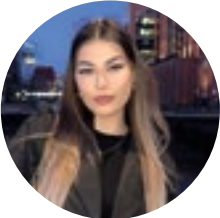
➡ 27A40413
Prüfungstraining: Freitag, 28. Mai 2027
8:30 - 12:30 Uhr
Prüfung: Freitag, 25. Juni 2027
8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/15 UStd.
Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14
Raum 021
Gebühr: 185,- EUR
Anmeldeschluss: 21. Mai



Bitte beachten Sie!

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss ist eine Kostenrückerstattung nicht möglich.
Wir bieten auch Prüfungen auf anderen Niveaustufen an. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Frau Silke Huster.

Dozent*innen stellen sich vor



Anastasia Fait
Deutsch & Russisch-
lebendig, praxisnah
und individuell

Mein Name ist Anastasia Fait, ich bin 26 Jahre alt und Studentin. Als bilingual aufgewachsene Sprecherin sind Deutsch und Russisch meine Muttersprachen, sodass ich beide sicher, differenziert und mit viel Sprachgefühl nutze.

Meine sprachliche Ausbildung habe ich durch mein Studium der Slavistik mit dem Schwerpunkt Russisch an der Universität Hamburg vertieft. Zusätzlich bringe ich fundierte Kenntnisse in Englisch und

Französisch mit, da diese Sprachen während der Schulzeit kontinuierlich vertieft und auf hohem Niveau angewendet wurden.

In meinen Kursen ist es mir wichtig, eine angenehme und motivierende Lernatmosphäre zu schaffen, in der sich alle Teilnehmenden wohlfühlen und aktiv einbringen können. Ob erste Grundlagen oder das Vertiefen vorhandener Kenntnisse, ich gestalte den Unterricht praxisnah, abwechslungsreich und orientiert an den individuellen Zielen der Gruppe.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen Sprachen lebendig zu entdecken und weiterzuentwickeln!

Berufliche
Anerkennungsberatung
Heidekreis



Haben Sie ein Studium oder eine Ausbildung im Ausland abgeschlossen und wollen Ihren Abschluss mit einem deutschen Abschluss vergleichen lassen?
Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir beraten kostenlos und vertraulich!



Termine können telefonisch oder per Mail vereinbart werden.

Tel: 05191-62338-61
E-Mail: anerkennungsberatung@vhs-heidekreis.de

VHS Heidekreis VHS Heidekreis
Poststraße 15 Quintusstraße 35
29614 Soltau 29664 Walsrode



Englisch

Englisch (wieder) entdecken A2

Kurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Willkommen in diesem Englischkurs, der sich an all diejenigen richtet, die ihre Englischkenntnisse vertiefen oder wieder auffrischen möchten. Unabhängig von bisherigen Grenzen in der Erfahrung mit der Sprache lädt Sie dieser Kurs dazu ein, gemeinsam die Grundlagen der englischen Sprache zu erkunden und sich dabei auf praktische Fähigkeiten zu konzentrieren, die im Alltag nützlich sind. Der Fokus wird darauf liegen, zu üben, wie man sich in verschiedenen Situationen (leichter) verständigen kann. **Lehrwerk:** „Easy English Upgrade Book 4, A2.2“ ISBN: 978-3-06-122720-3

➔ 26B40607

Leitung: Wolfgang Quer

Beginn: Mittwoch, 9. September, 9:00 - 10:30 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum 1-2

Gebühr: 70,- EUR

Englisch (wieder) entdecken B1

Kurs für Fortgeschrittene

Willkommen in diesem Englischkurs, der sich an all diejenigen richtet, die ihre Englischkenntnisse weiter vertiefen möchten. Dieser Kurs lädt dazu ein, praktische Sprachfähigkeiten zu stärken, die im Alltag nützlich sind. Wir werden uns auf das Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben konzentrieren, wobei die Auswahl der thematischen Bereiche an den Interessen der Teilnehmenden orientiert ist. Informationen zum eingesetzten Kursmaterial gibt es beim ersten Termin.

➔ 26B40608

Leitung: Wolfgang Quer

Beginn: Mittwoch, 9. September, 10:35 - 12:05 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum 1-2

Gebühr: 70,- EUR



Französisch

Französisch für Fortgeschrittene B1

Kurs am Vormittag

Bonjour! Ce cours est orienté pour les personnes qui aimeraient consacrer une matinée par semaine à améliorer leur français dans une atmosphère conviviale, enseigné par la langue maternelle.

➔ 26B40801

Leitung: Christine Stelter

Beginn: Dienstag, 15. September, 10:30-12:00 Uhr
12 Termine/24 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum 1-2

Gebühr: 84,- EUR



Italienisch

Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1

Parliamo italiano!

In entspannter Atmosphäre lernen Sie nützliche Ausdrücke und Formulierungen für die Reise nach Italien kennen. Der Schwerpunkt liegt auf kommunikativen Kompetenzen wie Sprechen und Hörverstehen. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die Kultur (Essen, Trinken, Musik, Kunst) dieses schönen Landes. Bienvenuti! **Lehrwerk:** „DIECI lezioni di italiano A1“ (ab Lektion 6), ISBN: 978-3-19-005647-7

➔ 26B40901

Leitung: Peter Ostermann-Helfer

Beginn: Montag, 31. August, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 004 - Eingang 2

Gebühr: 70,- EUR



Ciao amici - Italienisch A1

Bildungsurlaub



Sie möchten eine neue Sprache lernen, haben aber noch keine Vorkenntnisse? Kein Problem. Dieser Kurs bringt Ihnen sanft und verständlich die allerersten Schritte bei. Das erwartet Sie:

- Die wichtigsten Sätze für Begrüßung, Vorstellung und erste kleine Gespräche
- Einfache Wörter aus dem Alltag (z. B. Einkaufen, Essen, Wohnung)
- Erste Grammatik ganz praktisch: „Ich bin“, „du bist“, „mein“, „dein“ - ohne Theoriedschungel
- Viele Wiederholungen, Bilder und Nachsprechübungen in entspannter Atmosphäre.

Am Ende des Tages können Sie sich auf einfache Weise vorstellen, kurze Fragen stellen und verstehen und haben vor allem Lust auf mehr.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

➔ 27B40900

Leitung: Andreas Kunz

Termine: Montag, 25. bis Freitag, 29. Oktober 2027
jeweils 9:00 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 240,- EUR

Anmeldeschluss: 27. September 2027



Spanisch

Spanisch mit guten Vorkenntnissen Fortgeschrittene A2

Curso avanzado del nivel A2

Bienvenidos y bienvenidas a nuestro curso de español. Seguimos con el manual „Perspectivas contigo A2“ (unidad 8), ISBN 978-3-06-120935-3

➔ 26B42200

Leitung: Andrea Cohrs-Minuth

Beginn: Montag, 21. September, 17:30 - 19:00 Uhr
9 Termine/18 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 108

Gebühr: 63,- EUR

Weitere Spanischkurse finden Sie online auf
www.vhs-heidekreis/programm/sprachen



Portugiesisch

Portugiesisch für den Urlaub A1

NEU

Freuen Sie sich auf einen kompakten Einstieg in die portugiesische Sprache. Der Kurs bietet die Möglichkeit, einfache Sätze und Aussagen zu formulieren und zu verstehen:

- Nach dem Weg fragen
- Essen bestellen und sich bedanken
- In einer Unterkunft ein- bzw. auschecken
- Einem Taxifahrer die Adresse erklären
- Nicht nur „Bahnhof“ am Flughafen zu verstehen

Sie erfahren auch, wie verschiedene Varianten des Portugiesischen klingen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

➔ 26B41802

Leitung: Svitlana Panova

Beginn: Montag 24. August, 18:15-19:45 Uhr
2 x wöchentlich, montags und freitags
8 Termine/16 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 5

Gebühr: 56,- EUR

Dozent*innen stellen sich vor



Svitlana Panova

Dozentin im
Bereich Sprachen

Mein Name ist Svitlana und Sprachen waren schon immer meine Leidenschaft. Aus meiner 13-jährigen Erfahrung als Übersetzerin heraus teile ich gerne hilfreiche Tipps und Tricks zum Sprachenlernen – wie man sich neue Wörter merkt, Muster in der Grammatik erkennt und vor allem keine Angst davor hat zu sprechen.

Ich habe meinen Master in Englisch und Portugiesisch gemacht, aber mit Deutsch hatte ich schon lange viel Kontakt und habe es eher aus Interesse und im Alltag gelernt. Es ist viel leichter, sich in einer neuen Sprache wohlfühlen, wenn man sie einfach als Werkzeug sieht, um mit anderen zu kommunizieren und sich nicht zu sehr stresst, wenn man mal einen Fehler macht.

Das Schöne an diesem Prozess ist: man muss kein Genie sein – man muss nur neugierig bleiben. Und ich begleite dich gern auf diesem Weg!



Portugiesisch

Portugiesisch für den Urlaub A1 NEU

Planen Sie einen Urlaub in Portugal und möchten sich zumindest ein wenig in der Landessprache verständigen können? Oder sind Sie gar „Wiederholungstäter*in“, fahren seit Jahren in dieses wunderschöne Land und möchten Ihre Vorliebe für alles Portugiesische auch anhand einiger grundlegender Sprachkenntnisse sichtbar werden lassen? Dieser Kurs richtet sich an alle Portugal-Fans, -Reisende und -Interessierte, die die ersten Schritte in das Portugiesische hinein machen möchten. Dabei werden wir uns auf den praktischen Urlaubsgebrauch konzentrieren und auf Situationen, in denen sich einige Sprachkenntnisse als besonders nützlich erweisen können. Außerdem hält der Kurs eine kleine landeskundliche Einführung parat - mit nützlichen Tipps für Reise und Aufenthalt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

➔ 26B41801

Leitung: Dr. Ebba Durstewitz

Beginn: Mittwoch, 30. September, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: **Schneverdingen** - KGS - Am Timmerahde 32
Raum OG. 05

Gebühr: 70,- EUR



Griechisch

„Ela na milisoume ellinika - Neugriechisch für Anfänger*innen NEU

Sie lieben Griechenland oder planen Ihre erste Reise dort hin? Dann lernen Sie die Sprache des Landes auf angenehme und motivierende Weise kennen! Dieser Kurs bietet Ihnen einen lebendigen Einstieg ins Neugriechische und bereitet Sie darauf vor, typische Alltagssituationen im Urlaub sicher zu meistern.

Sie üben einfache Dialoge, lernen wichtige Redewendungen und gewinnen erste Einblicke in das griechische Alphabet - so können Sie bald Schilder lesen und sich vor Ort besser orientieren. Kurzweilige Einblicke in Kultur, Land und Leute runden den Kurs ab und machen Lust auf mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

➔ 26B41200

Leitung: Katerina Bellucci-Fostiropoulos

Beginn: Donnerstag, 3. September, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine/24 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 107

Gebühr: 84,- EUR



Dänisch

Hej! Jeg lærer videre - Dänisch A 1.2

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Bildungsurlaub



Sie verfügen bereits über erste Kenntnisse in der dänischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie hier genau richtig: An fünf Tagen unternehmen wir gemeinsam die nächsten Schritte für den Ausbau Ihrer sprachlichen Möglichkeiten.

Das erwartet Sie:

- elementare Formulierungen für den Alltag, für erste Gespräche und den Urlaub
- einfache Wörter - aus dem Leben für das Leben (z.B. einkaufen, Tagesabläufe, Familie)
- Grammatik ganz praktisch: Gegenwart (Präsens), Fürwörter (Pronomen) und Nomen beherrschen - ohne Theoriedschungel
- Nachsprechübungen und ausreichend Zeit zum Wiederholen/Festigen in entspannter Atmosphäre.

Ziel ist es, dass Sie lernen, sich variabler auszudrücken, Fragen zu stellen und zu beantworten sowie Ihre Lust auf noch mehr anzufeuern.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

➔ 27A40300

Leitung: Andreas Kunz

Termine: Montag, 15. bis Freitag, 19. Februar 2027
jeweils 9:00 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: 240,- EUR

Anmeldeschluss: 18. Januar 2027



Hejsa - Dänisch A1

Bildungsurlaub



Sie möchten eine neue Sprache lernen, haben aber noch keine Vorkenntnisse? Kein Problem. Dieser Kurs bringt Ihnen sanft und verständlich die allerersten Schritte bei. Das erwartet Sie:

- Die wichtigsten Sätze für Begrüßung, Vorstellung und erste kleine Gespräche
- Einfache Wörter aus dem Alltag (z. B. Einkaufen, Essen, Wohnung)
- Erste Grammatik ganz praktisch: „Ich bin“, „du bist“, „mein“, „dein“ - ohne Theorie-Dschungel
- Viele Wiederholungen, Bilder und Nachsprechübungen in entspannter Atmosphäre.

Am Ende des Tages können Sie sich auf einfache Weise vorstellen, kurze Fragen stellen und verstehen und haben vor allem Lust auf mehr.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

➔ 27B40300

Leitung: Andreas Kunz

Termine: Montag, 20. bis Freitag, 24. September 2027
jeweils 9:00 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 240,- EUR

Anmeldeschluss: 20. August 2027



Schwedisch

Schwedisch für Fortgeschrittene A2/B1

Lektüre und Konversation

Wir wiederholen gemeinsam Grammatikthemen, sprechen, trainieren und erweitern den Wortschatz. Eine gemeinsame Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben. Välkomna (tillbaka)!

➔ 26B42001

Leitung: Anne Kallenberger

Beginn: Montag, 7. September, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Termine/20 UStd.

Ort: **Walsrode** - Felix-Nussbaum-Schule
Ostdeutsche Allee - AUR 30

Gebühr: 70,- EUR



Russisch

Russisch entdecken - Schnupperkurs

Erste Wörter, kyrillische Schrift und spannende

Einblicke in die Sprache

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kleine Entdeckungsreise: In diesem Schnupperkurs öffnet sich Ihnen die faszinierende Welt der russischen Sprache. Sie lernen einfache Wörter, entdecken das geheimnisvolle kyrillische Alphabet und erleben, wie Sprache Brücken baut. Gemeinsam mache ich mich mit Ihnen auf den Weg, um zu zeigen, wie leicht und zugleich spannend der Einstieg sein kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich - ich freue mich auf Sie.

➔ 26B41900

Leitung: Anastasia Fait

Beginn: Mittwoch, 23. September, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine/16 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 107

Gebühr: 56,- EUR



Latein

Latein entdecken

Zwei Samstagvormittage für neugierige

Einsteiger*innen

Haben Sie Lust eine Sprache kennenzulernen, die seit über 2000 Jahren Spuren hinterlässt und die Grundlage aller romanischen Sprachen ist? An zwei Samstagvormittagen tauchen wir in die Welt des Lateinischen ein - ganz ohne Vorkenntnisse.

Gemeinsam entschlüsseln wir erste Wörter und kurze Sätze, entdecken vertraute Begriffe in neuen Zusammenhängen und staunen darüber, wie viel Latein in unserem Alltag steckt. Einblicke in die Welt der Römerinnen und Römer sorgen für Abwechslung und Freude am Lernen. Der Kurs richtet sich an sprachinteressierte Einsteiger*innen, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren. Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

➔ 26B42600

Leitung: Roland Hees

Termine: Samstag 7. und 14. November 2026
jeweils von 9:30 bis 12:45 Uhr
2 Termine/8 UStd.

Ort: **Walsrode** - VHS - Kirchplatz 4
Seminarraum 4

Gebühr: 28,- EUR

Ausbildung bestanden mit AsAflex

WIE

Mit der geförderten Assitierten Ausbildung „AsA flex“ durch

- Individuelle, persönliche Beratung
- Stütz- und Förderunterricht (Nachhilfe)
- Kontakt zu BBS und Ausbildungsbetrieb

WO

VHS Heidekreis GmbH
Rosenstraße 14, Soltau



WER

Agentur für Arbeit

M. Dröscher
Mail: Heidekreis.Berufsberatung@
arbeitsagentur.de

VHS

Katja Wittfoht
Mail: AsAflex@vhs-heidekreis.de
Tel.: 05191 96 82 91
Mobil : 0160 309 48 47 auch Signal

Jutta Meyer-Kranz
Mail: AsAflex@vhs-heidekreis.de
Mobil: 0170 520 91 06 auch Signal

Wir unterstützen Azubis und Betriebe in
der Dualen Ausbildung!

Welcome Center HEIDEKREIS

Servicestelle Fachkräftesicherung im Heidekreis

FACHKRÄFTE
GESUCHT!

Ansprechpartner für Unternehmen und für internationale Fachkräfte und Auszubildende

Leistungen

- Unterstützung der Unternehmen bei der Gewinnung und Bindung von Mitarbeiter*innen aus dem Ausland
- Unterstützung für internationale Fach- und Nachwuchskräfte z.B. bei Themen wie Behörden, Wohnen, Freizeit

VHS Heidekreis

Poststraße 15 • 29614 Soltau
05191 623 38-61



Niedersachsen

Grundbildung

Lesen und Schreiben von Anfang an

Erwachsene mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben

In Deutschland sind insgesamt etwa 6,2 Millionen Menschen davon betroffen (lt. LEO-Studie 2018 der Universität Hamburg). Bezogen auf die erwachsenen Einwohner*innen des Heidekreises heißt das, dass fast 12.000 Menschen nicht ausreichend lesen und schreiben können. Häufig ist das Thema mit Scham besetzt – viel zu selten trauen sich die Menschen, sich offen zu ihrer Schwäche zu bekennen.

Aus diesem Grund werden oft verschiedene Muster des Verbergens angewandt. Mögliche Signale im Umgang könnten einen Hinweis auf bestehende Lese-/Schreibschwierigkeiten geben:

- zu erbringende Nachweise und Unterlagen fehlen
- ein vorgelegtes Schriftstück später zu Hause lesen zu wollen
- Verweis auf eine schlechte, unleserliche Handschrift, um nicht direkt schreiben zu müssen
- Unterschrift wirkt eher gemalt als geschrieben
- Schwierigkeiten, schriftliche Arbeitsanweisungen zu verstehen
- kein Interesse, neue berufliche Anforderungen anzunehmen

Damit dies nicht so bleibt, bieten wir Erwachsenen an, in kleinen Gruppen das Lesen und Schreiben von Anfang an zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. In angenehmer Atmosphäre ohne jeden Leistungsdruck bestimmt jede*r Lernende selbst das eigene Lerntempo.

Alle Anrufe und Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Hinweise für ein unterstützendes Umfeld

Die Volkshochschule Heidekreis ist Ihre Ansprechpartnerin beim Thema „Unterstützung von Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten“ und stellt Bildungsangebote für diese Menschen bereit.

Wir möchten über das Thema informieren, um so betroffene Menschen besser erreichen und unterstützen zu können.

Unser Ziel ist die Erhaltung und der weitere Ausbau eines Netzwerkes zur Information, Beratung und Unterstützung für Betroffene.

Um mit diesem Unterstützungs- und Beratungsangebot Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben erreichen zu können, brauchen wir Sie als wichtige*n Partner*in.

Kennen Sie jemanden, der/die (besser) lesen und schreiben lernen möchte?

Geben Sie ihm/ihr bitte unsere Telefonnummer.

Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Teilnahme nur nach vorheriger persönlicher Beratung

VHS Heidekreis gGmbH
E-Mail: info@vhs-heidekreis.de

Kirchplatz 4
29664 Walsrode
Tel.: 05161 94 88 80

Rosenstraße 14
29614 Soltau
Tel.: 05191 96 82 80

Ihre Ansprechpartnerin:
Elke Dettmer
Tel.: 05161 94 88 88
E-Mail: edettmer@vhs-heidekreis.de



**Du kannst
alles
schaffen**

vhs
Volkshochschule
Heidekreis gGmbH

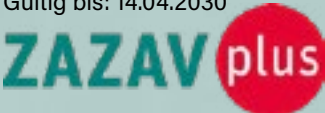
Zertifizierungen der VHS Heidekreis

Qualitätsmanagement in der Erwachsenenbildung

ZAZAVplus ist ein durch die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) sowie durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur anerkanntes Verfahren zur Zertifizierung der Erwachsenenbildungseinrichtungen in Niedersachsen.

Mit dem Verfahren ZAZAVplus kann eine Einrichtung nachweisen, dass sie ihr Qualitätsmanagement-System in allen Bereichen der Erwachsenenbildung umsetzt.

Die VHS Heidekreis ist zertifiziert nach ZAZAVplus.
Zertifikat Registrier-Nr: ZP2245.2025.003
Gültig bis: 14.04.2030



Die VHS Heidekreis ist zugelassene Trägerin nach dem Recht der Arbeitsförderung § 178 SGB III in Verbindung mit der AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung).
Zertifikat Registrier-Nr: 31T0115022/2
Gültig bis: 29.01.2030



Qualifizierungsmaßnahmen Frühkindliche Bildung

Gütesiegel des Landes Niedersachsen
Zertifikat Registrier-Nr.: GS-2024-0006
Gültig ab: 07.04.2024 bis zum 06.04.2027



Arbeitsleben IT-Management



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.



Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis bietet umfassende Unterstützung für den beruflichen Wiedereinstieg.

Unsere Beratungsleistungen umfassen:

- Individuelle Beratung zum Wiedereinstieg & Neuorientierung
- Bewerbungsstrategien & Bewerbungsmappencheck
- Informationen zu Weiterbildungs- und Umschulungsangeboten
- Beratung zu Fördermöglichkeiten und Qualifizierungsmaßnahmen
- Hilfestellung bei Existenzgründungen

Nutzen Sie auch unsere Informationsveranstaltungen und vereinbaren Sie Einzelgespräche – kostenlos und vertraulich.

Harburger Str.2 | 29614 Soltau | 05191 - 970 609
koostelle@heidekreis.de

Qualifizierungen für pädagogische und soziale Berufe

Betreuungskraft in Pflegeeinrichtungen - Jährliche Pflichtfortbildung

Für ausgebildete Kräfte gem. §§ 43b; 53b SGB XI

- 1a. Teilhabe und Partizipation im Betreuungsalltag**
Veränderte Lebensumstände und Einschränkungen für ein selbstständiges Leben führen dazu, dass auch zunehmend auch jüngere Senior*innen in Einrichtungen der Pflege leben. Diese Situation verlangt nach neuen Ansätzen in der Betreuungsarbeit. Diese werden vorgestellt und praktisch erprobt.
- 1b. Selbstbestimmung im Lebensalltag**
Zufriedenheit im Alltag ist auch maßgeblich abhängig davon, wie selbstständig sich Menschen trotz Einschränkungen im Alltag bewegen können. Die Förderung von Mobilität sowohl für Klient*innen/Bewohner*innen als auch für Betreuungskräfte wird in Theorie und praktischer Erprobung behandelt.
- 2a. Kommunikation mit Demenzkranken**
Immer wieder kann ein herausforderndes Verhalten von dementiell Erkrankten zu Konflikten führen. Hierzu werden professionelle Lösungsansätze vorgestellt und gemeinsam in der Umsetzung erfahrbar gemacht.
- 2b. Gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP) für die letzte Lebensphase**
GVP- Welcher Ansatz steckt hinter dieser Abkürzung? Wohin kann ich mich wenden? Anregungen für eine dialogische Anbahnung dieses wichtigen Themas.

Hinweis: Die Teilnahme wird zusätzlich mit einem Nachweis über eine vierstündige Einführungsveranstaltung zum Konzept Kinaesthetics® bescheinigt.

Bitte zum 1. Termin mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und Decke/Matte.

Leitung: Frauke Haar

➔ 26B50881

Termine: Dienstag, 1. und Mittwoch, 2. September
jeweils 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine/16 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Raum 102 - Eingang 1

Gebühr: 80,70 EUR



Qualifizierung für Kita-Leitungen (QuiK)

Leitungskräfte in Kitas stehen vor vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen. Das Land Niedersachsen fördert über das "Gute-Kita-Gesetz" die Teilnahme an der Qualifizierung auf der Grundlage der Handreichung "Nds. Curriculum zur Qualifizierung von Leitungen von Kindertageseinrichtungen". Im Zentrum des Angebotes steht die Kompetenzorientierung - die Inhalte richten sich nach den tatsächlichen berufstypischen Anforderungen einer Kita-Leitung. Eine zusätzliche Verzahnung von Theorie und Praxis bilden Transferaufgaben, die in jedem der insgesamt sechs Module zu bearbeiten sind.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Tätigkeit als Leitung einer Kindertageseinrichtung bzw. das Vorliegen einer Freistellung vom Gruppendienst von mind. einer Stunde für die Übernahme entspr. Leitungsaufgaben. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat des Nds. Kultusministeriums bescheinigt.

Nach erfolgreicher Teilnahme können die Lehrgangsgebühren auf Antrag des Trägers/der Trägerin durch den Landkreis Heidekreis (über die Landesrichtlinie QuiK 3) erstattet werden.

➔ 26B50830

Leitung: Kerstin Münch-Gieschen, Claudia Henschel

Beginn: Mittwoch, 19. August 2026
15 Termine, jeweils 9:00-15:30 Uhr
2 Termine/Monat

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
Seminarraum 1 - Eingang 3

Gebühr: 1.300,- EUR



Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung in der KiTa

Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte

Bereits seit August 2018 gehören die Beobachtung und Dokumentation der sprachlichen Entwicklung sowie die Planung und Durchführung passender Maßnahmen zur Sprachbildung und Sprachförderung im Alltag zu den gesetzlich festgelegten Aufgaben des pädagogischen Fachpersonals in Krippe und KiTa. Diese Aufgaben werden vornehmlich von fortgebildeten Sprachförderkräften übernommen. Doch auch alle anderen pädagogischen Fachkräfte sollten die Grundregeln der alltagsintegrierten Sprachbildung kennen und anwenden. In insgesamt acht Modulen werden fundiert und sehr praxisbezogen grundlegende Kenntnisse und Kompetenzen vermittelt, um dem Auftrag an eine alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung Rechnung zu tragen:

- Kindliche Sprachentwicklung und -auffälligkeiten im Kita-Alltag
- Alltagsintegrierte Sprachförderung von 0-3 Jahren
- Alltagsintegrierte Sprachförderung von 3-6 Jahren
- Beobachtung und Dokumentation
- Sprachauffällige Kinder im Kita-Alltag - Einzelfallbesprechungen
- Interkulturelle Bildung und Mehrsprachigkeit in der Kita
- Eltern- und Entwicklungsgespräche
- Dienstbesprechungen (und Elternabende) motivierend gestalten

Die Qualifizierung schließt mit einer internen Prüfung ab. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Teilnehmende ein Zertifikat.

➔ 26B50806

Leitung: Janine Schier / Dozententeam

Beginn: Donnerstag, 3. Dezember 2026
1-2 Termin(e) im Monat,
jeweils 9:00 - 16:00 Uhr
11 Termine/88 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Poststraße 15 - Raum 110

Gebühr: 1.000,- EUR,
zzgl. 110,- EUR Prüfungsgebühr/Zertifikat

Informationsveranstaltung

➔ 26B508069

Mittwoch, 9.9.2026, 17:00 Uhr

Online (via Zoom)

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Qualifizierungen für pädagogische und soziale Berufe

Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag)



Pädagogische Mitarbeitende haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z. B. folgende Aufgaben:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst insgesamt 195 Stunden, die 125 Stunden Präsenzunterricht, 25 Stunden Hospitation an einer Grundschule sowie 40 Stunden Selbstlernzeit beinhalten. Die Qualifizierung ist in fünf verschiedene Module aufgeteilt, die sich inhaltlich an festgelegten Kernkompetenzen orientieren:

- Lernort und Arbeitsfeld Grundschule
- pädagogische und psychologische Grundlagen
- Kommunikation und Interaktion
- außerunterrichtliche Angebot im Ganztag
- Arbeitstechniken

Die Teilnehmenden eignen sich ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als pädagogische Mitarbeitende aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Es wird derzeit eine Interessent*innenliste geführt.

Leitung: Dozententeam
Termine: jeweils montags, 17:00-20:15 Uhr (bzw. 17:00-21:00 Uhr) sowie 1-2 x Monat/samstags, 9:00-16:00 Uhr
Gebühr: 752,50 EUR zzgl. 50,- EUR Prüfungsgebühr/ Zertifikat

Qualifizierung zur Schulbegleitung



Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler*innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für den/die Schüler*in sein, so dass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird. Der Schwerpunkt der Tätigkeit ist individuell verschieden, deshalb ist eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Schulbegleitung erforderlich. Das Ziel ist immer die größtmögliche Selbstständigkeit des betroffenen Kindes. Schulbegleitungen sollten mit einer großen Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein, um schnell auf spezifische Situationen reagieren zu können und dem Kind somit eine Unterstützung zu bieten. Die Arbeit der Schulbegleitung ist mit vielen Bereichen verknüpft. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung wie eine gute Kooperation aller Beteiligten. Mit dieser Qualifizierung, die 133 Unterrichtsstunden umfasst, werden Sie auf diese Tätigkeit vorbereitet. Inhalte des Lehrgangs sind z.B.:

- Allgemeine pädagogische Grundlagen
- Integration und Inklusion
- Ressourcenorientierte Begleitung
- Sonderpädagogische Grundlagen u.a. für die Bereiche: ADHS und Autismus-Spektrum-Störungen,
- Einsatz von Psychopharmaka
- Rechtliches (SGB) sowie Arbeitsrechtliches
- Notfallmaßnahmen in der Schule

Die Qualifizierung schließt mit der Erstellung einer Facharbeit zu einem Themenschwerpunkt sowie einem Abschlusskolloquium ab.

➔ 27A50805
Leitung: Dozententeam
Beginn: Januar 2027
jeweils donnerstags, 17:15-20:30 sowie 1-2 x Monat/samstags, 9:00-16:00 Uhr
Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4 - Forum 1-2
Gebühr: 798,- EUR zzgl. Kosten für Erste-Hilfe-Kurs zzgl. 50,- EUR Prüfungsgebühr/ Zertifikat



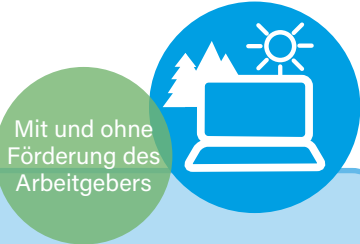
Code scannen und Informationen zum gewünschten Kurs herunterladen.

Bildungsurlaub



Nutzen Sie als Arbeitnehmer*in Ihren gesetzlichen Anspruch auf Zeit für Bildung: 5 Tage pro Jahr (bei 5 Arbeitstagen pro Woche) stehen Ihnen als Arbeitnehmer*in rechtlich zu. Frühestens beantragbar 6 Monate nach Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses. Ob Präsenz, online oder hybrid - um gesetzlich anerkannt zu sein muss der Bildungsurlaub an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn! Genaue Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie unter www.aewb-nds.de.



Jahresübersicht

Oktober und November 2026			Februar bis Juni 2027		
26B10801	Philosophieren am Meer		27A11100	Kommunikation im Alltag	
05.10.2026	5 Tage	Seite 156	01.02.2027	5 Tage	Seite 30
26B50151	Fit im Büro mit Microsoft 365		27A40300	Dänisch A1.2	
05.10.2026	5 Tage	Seite 156	15.02.2027	5 Tage	Seite 126
26B50701	STRUCTOGRAM®-Training		27A50150	Tabellenkalkulation mit Excel 2021	
11.11.2026	5 Tage	Seite 156	15.02.2027	5 Tage	Seite 143
26B50150	Tabellenkalkulation mit Excel 2021		27A10501	Resilienz i. Alltag mit Kindern u. Jugendl.	
16.11.2026	5 Tage	Seite 156	22.02.2027	4 Tage	Seite 17
			27A50151	Fit im Büro mit Microsoft 365	
			08.03.2027	5 Tage	Seite 144
			27A40600	Nice to meet you – Englisch A1	
			21.06.2027	5 Tage	Seite 122
Juli bis Dezember 2027					
			27B40300	Dänisch A1	
			20.09.2027	5 Tage	Seite 127
			27B10801	Philosophieren am Meer	
			04.10.2027	5 Tage	Seite 27
			27B40900	Ciao amici – Italienisch A1	
			25.10.2027	5 Tage	Seite 125
			27B10601	Grundlagen des NLP	
			15.11.2027	5 Tage	Seite 25



Digital Kompass

Die VHS Heidekreis ist einer von zahlreichen Digital-Kompass Standorten in ganz Deutschland!

VOR ORT

Was ist der Digital-Kompass?

Der Treffpunkt für alle Fragen rund um Internet und Co.

Digitale Angebote bereichern den Alltag älterer Menschen auf vielfältiger Weise: Kontakt halten, online eine Reise planen, oder die Bankgeschäfte von zu Hause aus erledigen. Dennoch sind überwiegend ältere Menschen noch offline und nutzen nicht die Chancen, die das Internet ihnen bieten kann. Das Projekt "Digital-Kompass" hat es sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen im täglichen Umgang mit dem Internet und digitalen Diensten zu befähigen. Die VHS Heidekreis bietet in Kooperation mit dem Kreissenorenbeirat die Möglichkeit, in Beratungsterminen individuelle Unterstützung zu erhalten. Gemeinsam bieten wir eine Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe im Umgang mit digitalen Medien und Geräten suchen. Nutzen Sie unser Angebot - bei Fragen stehen Ihnen unsere Ansprechpartnerinnen gern zur Verfügung: Stine Dehnke (05191/968286) in Soltau oder Elke Dettmer (05161/948888) in Walsrode.



Digital-Kompass - Sprechstunde - Soltau

Kommen Sie vorbei und unsere kompetenten Ehrenamtlichen vom Seniorenbeirat Soltau helfen Ihnen gerne dabei, Fragen rund ums Handy, Tablet, Laptop & Co zu beantworten. **Voraussetzung ist eine Anmeldung.**

➔ 26B50001

Leitung: Bernhard Matthies

Termine: Dienstag, 28. Juli, 25. August, 22. September, 27. Oktober, 24. November und 22. Dezember 2026
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 016

Gebühr: gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei :

Bernhard Matthies: 05191 57 57

E-Mail: seniorenbeirat.soltau@t-online.de

Ihre Ansprechpartnerin in Soltau:

Stine Dehnke: 05191 96 82 86

E-Mail: sdehnke@vhs-heidekreis.de

Einstieg in die PC-Welt - Fit am Laptop

Für Seniorinnen und Senioren

Computer werden heutzutage in allen Lebensbereichen eingesetzt. Doch nicht jede*r hat die Möglichkeit, sich für erste Schritte im Umgang mit dem PC Hilfe bei Freunden und Familie zu holen. Dieser Kurs ist daher perfekt für Senior*innen, die in entspannter Atmosphäre lernen wollen, wie man einen Computer bedient. Die Inhalte umfassen unter anderem:

- Umgang mit der Computertastatur
- effektive Nutzung der Maus
- einfache Texte verfassen und formatieren
- Sichern eines Textes (Datei) in einen Ordner
- Einstieg ins Internet
- Versenden und Empfangen von E-Mails.

Anmeldung erforderlich bei :

Bernhard Matthies: 05191 57 57

E-Mail: seniorenbeirat.soltau@t-online.de

➔ 26B50002

Leitung: Bernhard Matthies

Beginn: Montag, 16. November, jeweils 14:30 - 17:00 Uhr
5 Termine/20 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 016

Gebühr: gebührenfrei

Digital-Kompass - Sprechstunde - Walsrode

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Walsrode und dem Schülercafé der Felix-Nussbaum-Schule findet 14-tägig nachmittags das „Internetcafé für Seniorinnen und Senioren“ statt. Hier bieten engagierte ehrenamtliche Senior*innen, unterstützt durch Schüler*innen, Informationen rund um „digitale Fragen“. Neben Wissenswertem zum Umgang mit Handy, Tablet oder Laptop gibt es Kaffee und Kuchen für die Gäste.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Anmeldung bei der VHS.

➔ 26B50000

Leitung: Dozententeam

Termine: Die Termine werden auf der Homepage des Seniorenbeirats (www.seniorenbeirat-walsrode.de) veröffentlicht.
14-tägig, jeweils 13:30 - 15:00 Uhr

Ort: Walsrode - Felix-Nussbaum-Schule
Ostdeutsche Allee - Schülercafé

Gebühr: gebührenfrei

Ihre Ansprechpartnerin in Walsrode:

Elke Dettmer: 05161 94 88 80

E-Mail: edettmer@vhs-heidekreis.de

Onlinebanking

In Kooperation mit der Kreissparkasse Soltau

In den letzten Jahren ist Online-Banking ein wichtiges Mittel geworden, um unseren Zahlungsverkehr über das Handy oder den PC ganz einfach von zu Hause oder von unterwegs abzuwickeln. Wie funktioniert das eigentlich mit dem Online-Banking? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, dass ich am Online-Banking teilnehmen kann? Und wie ist das eigentlich mit der Sicherheit im Online-Banking? Wenn Sie auf all diese Fragen Antworten erhalten möchten, sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Weiterhin bleibt genug Zeit, um auch Ihre individuellen Fragen zu klären.

➔ 26B50003

Leitung: Matthias Schlange

Termin: Montag, 23. November, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Termin/3 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 020

Gebühr: gebührenfrei

Kursprogramm für IT und Management

Die VHS Heidekreis bietet eine breite Palette an Kursen für EDV-Kenntnisse an, die für den privaten und beruflichen Einsatz geeignet sind. Unsere Kurse finden zu verschiedenen Zeiten statt und variieren in ihrem Anforderungsniveau. Von Anfänger*in bis Fortgeschrittene*r ist für jede*n etwas dabei. Dabei passen unsere Dozent*innen ihre Lehrmethoden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an, um einen optimalen Lernerfolg zu gewährleisten.

Kursberatung

Um den für Sie passenden Kurs aus unserem umfangreichen EDV-Weiterbildungsprogramm zu finden, bieten wir eine kostenlose Beratung für alle an, die sich mit der elektronischen Datenverarbeitung erstmals oder weiterführend beschäftigen möchten. Vereinbaren Sie dazu Ihren persönlichen Termin.

Ihre Ansprechpartnerin:

Stine Dehnke Telefon: 05191 96 82 86

E-Mail: sdehnke@vhs-heidekreis.de

Allgemeine Anwendungen

Richtig bewerben mit KI

NEU

Sie möchten (wieder) ins Berufsleben einsteigen und Ihre Bewerbung modern und überzeugend gestalten? In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz persönliche und authentische Bewerbungsunterlagen erstellen. Im Fokus steht das individuelle Anschreiben - besonders wichtig nach beruflichen Pausen oder einer Neuorientierung. Sie erarbeiten Ihre Stärken, formulieren Erfahrungen klar und positiv und lernen, KI gezielt zu nutzen, ohne an Persönlichkeit zu verlieren. Außerdem erfahren Sie, wie Sie typische Floskeln vermeiden und KI-generierte Texte an Ihren eigenen Stil anpassen.

Der Kurs ist niedrigschwellig aufgebaut, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach ein Smartphone, Tablet oder einen Laptop mit und entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihr eigenes Anschreiben. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit KI zu gewinnen - und sich selbst bestmöglich zu präsentieren.

➔ 26B50100

Leitung: Christian Kroll

Termine: Montag, 26. und Mittwoch, 28. Oktober

jeweils 17:00 - 19:00 Uhr

2 Termine/5 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 016

Gebühr: 37,50 EUR

KI richtig einsetzen im Beruf und privat

KI-Tools wie ChatGPT, setzen wir ein, um gezielte Fragen zu verschiedenen Themen zu beantworten. Das können Gedichte, Erklär- oder Hausaufgabentexte sein. Die Teilnehmenden erfahren, wie browserbasierte KI-Anwendungen funktionieren, welche Themen ChatGPT abdeckt und wie man mit ihm interagiert - von Technologie und Wissenschaft bis hin zu Kunst und Kultur. Im Kurs haben Sie selbst die Möglichkeit, Ihre formulierten Fragen an ChatGPT zu stellen.

➔ 26B50101

Leitung: Tobias Woelki

Termin: Freitag, 11. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin/4 UStd.

Ort: **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - EDV Raum 104

Gebühr: 21,- EUR

Computereinstieg - auf dem Laptop

Einführungskurs

Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut. Sie lernen die Grundzüge und die Bedingungen des Betriebssystems Windows kennen und erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word bzw. OpenOffice und des Internets. Ihre Vorteile: Sie steigen mühelos Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen ein; Sie lernen leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast. Sie üben anhand von praxis- und alltagsnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Hinweis: Sie brauchen keinen Laptop mitzubringen, sondern bekommen ein Gerät von uns gestellt.

➔ 26B50103

Leitung: Annegret Grosse-Gorgemann

Beginn: Dienstag, 22. September, 18:30 - 20:45 Uhr

3 Termine/9 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35

Raum 005 - Eingang 2

Gebühr: 65,- EUR inkl. Schulungsmaterial

Mein PC - ein Freund und Helfer

Word, Excel, PowerPoint, Internet

Nutzen Sie Ihren Computer zum Briefeschreiben, um Faltblätter und Broschüren zu gestalten, Korrespondenz zu erledigen, Reisen per Internet zu planen, Fotopräsentationen, Reiseberichte und Tabellen zu erstellen und Berechnungen durchzuführen u.v.m. Je nach Interesse der Teilnehmenden sind folgende Themengebiete möglich: Word: Seiten einrichten, Texte erfassen, ändern und formatieren, Symbole und Tabellen einfügen, Dokumente speichern und drucken, Broschüren, Faltblätter und Briefe gestalten, Ablagesystem mit Dateien und Ordern.

Excel: Tabellen erstellen und Berechnungen durchführen. PowerPoint: Präsentationsfolien und Fotoalben erstellen, Texte und Bilder einfügen und ordnen, Vorlagen auswählen, Bildschirmpräsentationen.

Explorer: Suchmaschinen bedienen, Favoriten anwählen, Webseiten auswählen und Daten vergleichen, Umgang mit Routenplanern und dem Portal der Bahn.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend der Inhalte des Kurses „Computereinstieg“ oder entsprechende Vorkenntnisse.

➔ 26B50104

Leitung: Annegret Grosse-Gorgemann

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober, 18:30 - 20:45 Uhr

3 Termine/9 UStd.

Ort: **Walsrode** - Bildungszentrum - Quintusstr. 35

EDV Raum 003 - Eingang 1

Gebühr: 45,- EUR



vhsConcept

Die Volkshochschule Heidekreis ist Mitglied von vhs-Concept, einem Entwicklungs- und Anbieterverbund von 50 niedersächsischen Volkshochschulen sowie der Bremer und Bielefelder Volkshochschule.

Unser Angebot

Gemeinsam entwickeln und führen wir landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/Bildung und Soziales durch.

Qualität überall in Niedersachsen

Aufbau, Inhalte und Anforderungen der Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge von vhsConcept sind jeweils in einem Rahmenplan beschrieben. Er besitzt landesweite Gültigkeit. Hierfür sind, ebenso wie für die praktische Durchführung aller Programme, Qualitätsstandards festgelegt, die regelmäßig geprüft und weiterentwickelt werden. vhsConcept hat zu diesem Zweck entsprechende Expertengruppen eingerichtet, die zugleich als unabhängige Prüfungsausschüsse für die Lehrgänge arbeiten. Die erfolgreiche Teilnahme an Programmen von vhsConcept wird mit einem qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen durch ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt.

Für weitere Informationen zu den vhsConcept-Lehrgangsangeboten wenden Sie sich bitte an Stine Dehnke (Kontaktdaten s. Seite 5) Bei Interesse senden wir Ihnen gern einen Infoflyer zum jeweiligen Lehrgang zu.

Allgemeine Anwendungen

Word und Excel - Kombikurs am Wochenende

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die elementaren Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word und des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Das Seminar vermittelt neben den grundlegenden Windowsfunktionen den Umgang mit Formeln, Funktionen und Bereichen von Excel. Dabei werden in Excel durch kleinere Übungen die Funktionen SUMME, MITTELWERT, MAX, MIN und ANZAHL eingesetzt. Sie werden eine Rechnung erstellen und dabei mit der WENN-Funktion vertraut gemacht. Die Grundlagen von Word wie Absatz- und Zeichenformatierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Textbausteine werden ebenfalls behandelt.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Leitung: Annegret Grosse-Gorgemann

26B50105
Termine: Freitag, 4. September, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 5. September, 8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/12 UStd.
Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
EDV Raum 003 - Eingang 1
Gebühr: 54,50 EUR

26B50106
Termine: Freitag, 13. November, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 14. November, 8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/12 UStd.
Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
EDV Raum 003 - Eingang 1
Gebühr: 54,50 EUR



Unsicher, welcher Kurs der richtige ist?
Wir beraten Sie gern!
05191 96 82 80
05161 94 88 80

Excel-Workshop am Wochenende für fortgeschrittene Anfänger*innen

Kenntnisse in Excel sind in vielen Berufsfeldern Pflicht. Dieses praxisbezogene Intensivtraining vermittelt auf verständliche Art und Weise die verschiedenen grundlegenden Funktionen von Microsoft Excel. Dieser Kurs befähigt Sie, das Wissen um das leistungsstarke Tabellenkalkulationsprogramm in Ihrem Beruf effektiv nutzen zu können. Sie lernen praktische Funktionen im Bereich der Tabellenkalkulation und die effiziente Darstellung und Verwaltung Ihres Zahlenmaterials. Schwerpunktmäßig werden folgende Themen behandelt: Arbeitsoberfläche, Arbeitsmappenverwaltung, Tabellenstruktur, Bewegung im Tabellenblatt, Formatierung von Zellen, Formatvorlagen, Formeln, die Funktionen SUMME/MITTELWERT/ANZAHL, der Funktionsassistent, Seitenansicht einstellen, Drucklayout, Diagramme erstellen und anpassen, Grafiken einbinden, Sortieren und Filtern, bedingte Formatierung, relative und absolute Bezüge, SVERWEIS, Gültigkeitsregeln, Excel in Verbindung mit anderen Anwendungen. Auf die Lernwünsche der Kursteilnehmer*innen wird eingegangen.

26B50107
Leitung: Annegret Grosse-Gorgemann
Termine: Freitag, 27. November, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 28. November, 8:30 - 16:00 Uhr
2 Termine/12 UStd.
Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
EDV Raum 003 - Eingang 1
Gebühr: 53,50 EUR

Canva Workshop Entdecke die Welt der Kreativität

In diesem kurzweiligen Workshop lernen Sie die Grundlagen der kreativen Vielfalt von Canva. Erfahren Sie, wie Sie mit Canva ansprechende Vorlagen und Dokumente erstellen können, wie die Arbeitsfläche im Detail funktioniert und erstellen Sie im Kurs direkt Ihre erste Einladung oder einen Gutschein.

Leitung: Robin Weniger
26B50108
Termin: Freitag, 18. September, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin/4 UStd.
Ort: online
Gebühr: 37,- EUR
26B50109
Termin: Montag, 9. November, 17:30 - 20:30 Uhr
1 Termin/4 UStd.
Ort: online
Gebühr: 37,- EUR

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

26B50110
Leitung: Robin Weniger
Termin: Freitag, 11. September, 9:00 - 16:30 Uhr
1 Termin/10 UStd.
Ort: online
Gebühr: 150,- EUR

Canva Workshop: Social Media & Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

26B50111
Leitung: Robin Weniger
Termin: Dienstag, 8. Dezember, 17:30 - 20:30 Uhr
1 Termin/4 UStd.
Ort: online
Gebühr: 37,- EUR



Tabellenkalkulation mit Excel 2021 Bildungsurlaub

Mit Hilfe moderner Kalkulationsprogramme ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebotskalkulationen, Preiskalkulationen, Kostenanalysen, Statistiken und Abschreibungstabellen schneller und genauer durchzuführen. Es werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktionen (z.B. ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, XVERWEIS) und Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Kalkulationsprogramm (Excel) vermittelt. Ferner wird der Umgang mit diesem Programm einschließlich der grafischen Auswertungen (PIVOT) geübt. Zudem soll mit dem Copiloten gearbeitet werden, der beim Analysieren und Visualisieren von Daten eine wertvolle Unterstützung ist. Teilnehmer*innen sollten über EDV-Grundkenntnisse verfügen.

Leitung: Gabriele Pille-Brinkmann

26B50150
Termine: Montag, 16. bis Freitag, 20. November 2026
jeweils 8:30 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.
Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
EDV Raum 003 - Eingang 1
Gebühr: 250,- EUR inkl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

27A50150
Termine: Montag, 15. bis Freitag 19. Februar 2027
jeweils 8:30 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.
Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14
EDV Raum 104
Gebühr: 250,- EUR inkl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 4. Januar 2026

Allgemeine Anwendungen

Fit im Büro mit Microsoft 365

Bildungsurlaub



Sie nutzen Office im Büroalltag, möchten aber effektiver arbeiten und alle anfallenden Arbeiten sicher und schnell erledigen? In diesem Kurs wenden Sie Word, Outlook, Excel und PowerPoint für viele typischen Büroarbeiten in einem fiktiven Übungsunternehmen an. Sie erstellen Geschäftsbriefe, Protokolle und Serienbriefe, gestalten tabellarische Auflistungen, führen Kalkulationen durch und werten Statistiken auch grafisch aus. Sie gestalten eine Präsentation und erfahren, wie Sie Ordnung in ihre Dateien und ihre E-Mail-Flut bringen, organisieren Termine und Aufgaben. Mit Vorlagen und Formeln erleichtern Sie sich wiederkehrende Arbeiten, stets unter Anwendung des jeweils am besten geeigneten Office-Programms. Am Beispiel einer Rechnung lernen Sie die Kombination von Office-Programmen, indem Sie eine Rechnung als Word-Brief mit einer eingebetteten Excelkalkulation erstellen. Bei diesen Aufgaben kann uns zusätzlich der Copilot unterstützen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows in Word.

Leitung: Gabriele Pille-Brinkmann

26B50151

Termine: Montag, 5. bis Freitag, 9. Oktober 2026

jeweils 8:30 - 16:00 Uhr

5 Termine/40 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35

EDV Raum 003 - Eingang 1

Gebühr: 250,- EUR inkl. Schulungsmaterial

Anmeldeschluss: 24. August 2026

27A50151

Termine: Montag, 8. März. bis Freitag, 12 März 2027

jeweils 8:30 - 16:00 Uhr

5 Termine/40 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14

EDV Raum 104

Gebühr: 250,- EUR inkl. Schulungsmaterial

Anmeldeschluss: 25. Januar 2027



Technische Grund- und Fachlehrgänge

Computersystem LINUX

Arbeitsgemeinschaft

LINUX - ein vielseitiges Betriebssystem ist lizenzkostenfrei und darf somit legal kopiert werden. Für LINUX steht viel kostenlose Anwendungssoftware bereit, darunter auch Office-Software.

Bei jedem Treffen wird ein kurzer Vortrag zu einem LINUX-Thema gehalten und natürlich viel Raum für fachliche Diskussionen. Die Treffen werden von der LINUX User Group (www.lug-Walsrode.de) organisiert.

26B50501

Leitung: Jens Schmidt

Termine: Samstag, 18. Juli, 15. August, 19. September,

17. Oktober, 21. November und 19. Dezember

jeweils 19:00 - 22:00 Uhr

6 Termine/24 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35

Raum 004 - Eingang 2

Gebühr: gebührenfrei

Organisation und Management

Interkulturelle Kommunikation

Kompaktkurs

Wie wir denken, sprechen und handeln, ist stark von unserem kulturellen Umfeld geprägt - meist unbewusst, ähnlich wie beim Erlernen der Muttersprache. Wir wachsen mit bestimmten Werten und Normen auf, die unseren Blick auf die Welt prägen. Erst im Kontakt mit anderen Kulturen wird uns bewusst: Nicht nur Sprache, auch Verhalten, Kommunikation und Wahrnehmung unterscheiden sich oft grundlegend.

Dieser Kompaktkurs bietet einen verständlichen Einstieg in die interkulturelle Kommunikation, insbesondere auch für das Berufsleben. Themen wie kulturelle Prägung, Ethnozentrismus, Wahrnehmungsprozesse, Kulturschock, die Kulturmodelle von Hall und Hofstede sowie Grundlagen interkultureller Kompetenz werden anschaulich erklärt und praxisnah vermittelt.

26B50703

Leitung: Prof. Dr. Michael Bernhard Hinner

Termin: Mittwoch, 04. November, 17:30 - 20:45 Uhr

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4

Seminarraum 4

Gebühr: 32,50 EUR



Kontakt zum inneren Kind

Psychohygiene im Alltag

Wir alle tragen ein inneres Kind in uns, das sich in Spontanität, Kreativität, Abenteuerlust, Instinkt, Unschuld und Empfindungsfähigkeit als Ausdruck von Lebendigkeit zeigt. Durch Erfahrungen in der Kindheit wird dieser Teil unserer Persönlichkeit in zwei Teile gespalten. Ein Teil beginnt zu kontrollieren und „vernünftig“ zu sein (der Erwachsene), der andere muss sich zurückhalten. Dadurch geht uns ein wesentlicher Teil an Lebendigkeit verloren. Je mehr wir uns vom inneren Kind abtrennen, umso mehr wird Bedürftigkeit und Sehnsucht sowie Vernunft und Kontrolle unser Leben bestimmen. Die Folge daraus können Einsamkeit, Ängste, Depressionen, geringes Selbstwertgefühl, Gemütskälte, Härte und Strenge sich selbst oder anderen gegenüber sein. Den Kontakt wieder herzustellen bedeutet, den Erwachsenen in uns, der fähig ist, sein Leben zu gestalten, mit dem inneren Kind in uns wieder zusammenzubringen, damit wir das Leben als lebenswert erfahren können. Der Erwachsene sollte mit dem inneren Kind Hand in Hand gehen, was nichts anderes bedeutet, als dass Ratio und Gefühl oder unsere Yin- und Yang-Kräfte in uns im Einklang miteinander leben. Die Teilnehmer*innen können über Fantasiereisen, inneren Dialog und Bewegung dem inneren Kind begegnen und lernen, den Kontakt mit ihm aufrecht zu erhalten und „Kind sein“ als Bereicherung erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Malutensilien.

26B50704

Leitung: Jean-Paul Beffort

Termine: Samstag, 7. und Sonntag, 8. November

jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine/16 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 101

Gebühr: 72,- EUR

Erste Hilfe im Sterbeprozess

Wie begleite ich Menschen in der letzten Lebensphase?

Der Sterbeprozess stellt Angehörige, Pflegekräfte und Ehrenamtliche oft vor große Unsicherheit. Was ist zu tun, wenn ein Mensch stirbt? Welche körperlichen, seelischen und spirituellen Bedürfnisse treten in den Vordergrund? Und wie kann ich da sein, ohne mich hilflos zu fühlen?

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen und praktische „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ für den Sterbeprozess. Die Teilnehmenden lernen, Sterbende zu unterstützen, Angehörigen Sicherheit zu geben und gleichzeitig für sich selbst gut zu sorgen.

Inhalte:

- Zeichen des nahenden Todes erkennen und verstehen
- Einfache pflegerische Handgriffe (Mundpflege, Lagerung, Atemunterstützung)
- Gesprächsführung und Nähe geben - auch ohne viele Worte
- Kleine Rituale und Symbole im Abschied
- Begleitung von Angehörigen im Moment des Sterbens und danach
- Selbstfürsorge für Begleitende

26B50705

Leitung: Jean-Paul Beffort

Termine: Donnerstag, 19. und Freitag, 20. November

jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr

2 Termine/16 UStd.

Ort: Walsrode - VHS - Kirchplatz 4

Seminarraum 4

Gebühr: 72,- EUR

Berufswelt im Wandel - informiert bleiben

Qualifizierungschancengesetz

Seit April 2024 können Unternehmen die Förderlinien Weiterbildungsförderung §82 SGB III und Qualifizierungsgeld §82a SGB III der Arbeitsagentur nutzen. Gefördert wird die berufliche Weiterbildung von Beschäftigten mit Zuschüssen zum Entgelt und den Weiterbildungskosten. Die Antragsstellung erfolgt über das Unternehmen. Für weitere Informationen nutzen Sie als Arbeitnehmende die Website des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales – Service – Gesetze und Verordnungen – Qualifizierungschancengesetz. Unternehmen können sich direkt an den Arbeitgeber-Service der Arbeitsagentur wenden und zu den Zugangsvoraussetzungen beraten lassen: 0800 4 5555 20.

Aufstiegs-BAföG

Sie wollen sich beruflich fortbilden und streben zum Beispiel den Meistertitel, Erzieher*in, Betriebswirt*in oder Fachwirt*in an: Das Aufstiegs-BAföG unterstützt Sie persönlich finanziell und unabhängig vom Arbeitgebenden. Neben monatlichen Unterhaltsbeträgen sind eine einkommens- und vermögensunabhängige Förderung von Lehrgangs- und Prüfungsgebühren und Kinderbetreuungszuschüsse für Alleinerziehende möglich. Informationen zu den Zugangsvoraussetzungen und Antragsformulare finden Sie auf der Website der NBank - Förderprogramme - Aufstiegs-BAföG. Kontakt direkt zur NBank: 0511 30031 9497 / aufstiegsbafoeg@nbank.de

Bildungsurlaub = Bildungszeit

Als Arbeitnehmende in Niedersachsen haben Sie gesetzlichen Anspruch auf Zeit für Bildung: 5 Tage pro Jahr (bei 5 Tagen Arbeit pro Woche); Zusammenfassung von 2 Jahren auch im Rückgriff auf das abgelaufene Jahr; frühestens 6 Monate nach Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses.

- In Präsenz, online oder hybrid
- Politische, berufliche und allgemeine Weiterbildung oder Schulungen für das Ehrenamt.
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn!

Beratung und Informationen

Ein persönliches Gespräch zu Ihren individuellen Fragen sowie Links zu den Förderprogrammen bekommen Sie individuell, vertraulich und kostenfrei in der Bildungsberatung Heidekreis. Rufen Sie an, senden Sie eine SMS oder Nachricht über Signal an 0170 5209 106 oder senden Sie eine E-Mail an Bildungsberatung@vhs-heidekreis.de.

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln und Neues dazulernen? Die Bildungsberatung unterstützt Sie rund um Planung und Umsetzung und gibt Informationen und Tipps zur Finanzierung.

KOMPASS - Förderprogramm für Freiberufliche und (Solo)-Selbständige

Das Förderprogramm bezuschusst die Teilnahme an Weiterbildungen und Qualifizierungen, beispielsweise Betriebswirtschaft, Marketing, Digitalisierung, berufsfachliche Themen und Soft Skills mit bis zu 4.500 EUR pro Jahr. Die Voraussetzungen dafür sind:

- eine mindestens zwei Jahre im Haupterwerb angemeldete Tätigkeit
- mindestens 51% der Einkünfte werden daraus generiert
- die maximale Anzahl von Beschäftigten entspricht einem Vollzeitäquivalent (VZÄ).

Zuständige Anlaufstelle für Beratung und Antragstellung zum ESF Plus-Bundesprogramm: Volkshochschule Göttingen Osterode gGmbH, Dr. Birgit Elend, Telefon: 0551 4952-140 E-Mail: b.elend@vhs-goettingen.de

Bildungsberatung Heidekreis



**PLÄNE
SCHMIEDEN**
IDEEEN AUSTAUSCHEN
SCHRITTE PLANEN
**TRÄUME
VERWIRKLICHEN**

Kontakt:
Jutta Meyer-Kranz
• bildungsberatung@vhs-heidekreis.de
• 0170 520 91 06 (SMS/Signal)
• Quintusstraße 35
29664 Walsrode

Beratungsformate:
Persönliches Gespräch
Telefon • VideoCall
E-Mail • Chat
Walk & Talk • mobil



Individuelle Beratung rund um die Themen Bildung, Beruf und Weiterbildung

für alle Interessierten:

- Berufliche Orientierung
- Umsetzungsstrategien
- Finanzierung von Weiterbildung
- Kontakt zu Fachberatungen

Vertraulich. Neutral. Kostenfrei
www.bildungsberatung-heidekreis.de

gefördert durch  Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur



VHS – Partnerin am Arbeitsmarkt

Neue Wege in den Beruf



Als Partnerin des Landkreises und in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit und vielen Betrieben der Region engagiert sich die Volkshochschule Heidekreis für arbeitssuchende Jugendliche und Erwachsene.

ProJob Heidekreis

Moorstraße 16-18 – 29664 Walsrode
Telefon: 05161 48 56-0

Winsener Straße 34g – 29614 Soltau
Telefon: 05191 96 87-0

Bildungszentrum

VHS - Quintusstraße 35 – 29664 Walsrode
Telefon: 05161 78 86-0

Rosenstraße 14 – 29614 Soltau
Telefon: 05191 96 82-80

Pro-Aktiv-Center Heidekreis (Pace)

Moorstraße 16-18 – 29664 Walsrode
Telefon: 05161 48 56-0

Winsener Straße 34g – 29614 Soltau
Telefon: 05191 96 87-0

Talentschmiede mit Ausbildungswerkstätten

Am Bahnhof 113 – 29664 Walsrode
Telefon: 05161 48 19-0

Seilerstraße 2 – 29614 Soltau
Telefon: 05191 96 87-0

Jugendliche und Erwachsene finden in den Einrichtungen der VHS individuelle, persönliche Beratung und Hilfe bei der Ausbildungsplatz- und Arbeitsplatzsuche.

Detaillierte Auskünfte und Beratung zu den einzelnen Qualifizierungsangeboten sowie schriftliche Informationen erhalten Sie in der Volkshochschule, im ProJob der VHS, beim Jobcenter, bei der Agentur für Arbeit und bei Ihrem Sozialamt.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.vhs-heidekreis.de/vhs-projekte.html>

Projektbereichsleitungen:

Azadeh Weinrich-Kroll
Telefon: 05161 48 19-10
Mail: aweinrich-kroll@vhs-heidekreis.de

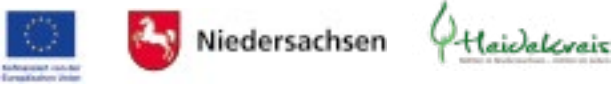
Eva Yacoubi-Kromer
Telefon: 05161 78 86-28
Mail: eyacoubi-kromer@vhs-heidekreis.de



Kirchplatz 4 - 29664 Walsrode
Telefon: 05161 94 88-80

Rosenstraße 14 - 29614 Soltau
Telefon: 05191 96 82-80

<http://www.vhs-heidekreis.de>



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	internes Rechnungswesen	externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen (Lohn) Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammeranerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Lassen Sie sich beraten!

Stine Dehnke
Tel.: 05191 96 82 86
E-Mail: sdehnke@vhs-heidekreis.de



Xpert Business

Xpert Business

Welcher Xpert Business Kurs ist der richtige für mich? Wie genau erfolgt die Teilnahme an dem Webinar?
 Welche technischen Voraussetzungen müssen für die Teilnahme erfüllt werden?
 Wie läuft die An- und Abmeldung zu den Prüfungen?
 Wie funktioniert die Durchführungsgarantie?
 Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne telefonisch oder per Mail.

Ihre Ansprechpartnerin:
Stine Dehnke

Telefon: 05191 96 82 96

E-Mail: sdehnke@vhs-heidekreis.de

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

➔ 26B50401

Leitung: LernNetz

Beginn: Dienstag, 3. November, 18:30 Uhr
 dienstags und donnerstags 18:30 - 20:30 Uhr
 24 Termine/64 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 384,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
 zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

➔ 26B50402

Leitung: LernNetz

Beginn: Montag, 2. November, 18:30 Uhr
 montags und mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr
 22 Termine/58,6 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 354,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
 zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Finanzbuchführung mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online. Die Prüfung für diesen Kurs kann NICHT bei der VHS Heidekreis gGmbH durchgeführt werden.

➔ 26B50403

Leitung: LernNetz

Beginn: Dienstag, 3. November, 18:30 Uhr
 dienstags und donnerstags 18:30 - 20:30 Uhr
 16 Termine/42,6 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 305,- EUR inkl. Schulungsmaterial

Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook. Hier informieren wir nicht nur über viele kommende Kurse, sondern auch über die neuesten Ereignisse.



Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

➔ 26B50404

Leitung: LernNetz

Beginn: Dienstag, 3. November, 18:30 Uhr
 dienstags und donnerstags 18:30 - 20:30 Uhr
 20 Termine/53,3 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 340,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
 zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

➔ 26B50406

Leitung: LernNetz

Beginn: Montag, 2. November, 18:30 Uhr
 montags und mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr
 20 Termine/53,3 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 340,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
 zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

➔ 26B50407

Leitung: LernNetz

Beginn: Montag, 2. November, 18:30 Uhr
 montags und mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr
 20 Termine/53,3 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 340,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
 zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

➔ 26B50408

Leitung: LernNetz

Beginn: Montag, 2. November, 18:30 Uhr
 montags und mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr
 22 Termine/58,6 UStd.

Ort: Online

Gebühr: 354,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
 zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

XPPERT Business

Xpert Business

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat



Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

→ 26B50409

Leitung: LernNetz**Beginn:** Dienstag, 3. November, 18:30 Uhr
dienstags und donnerstags 18:30 - 20:30 Uhr
24 Termine/64 UStd.**Ort:** Online**Gebühr:** 384,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Lohn und Gehalt 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

→ 26B50410

Leitung: LernNetz**Beginn:** Montag, 2. November, 18:30 Uhr
montags und mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr
22 Termine/58,6 UStd.**Ort:** Online**Gebühr:** 354,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

XPert Business

Lohn und Gehalt mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Die Prüfung für diesen Kurs kann NICHT bei der VHS Heidekreis gGmbH durchgeführt werden.

→ 26B50411

Leitung: LernNetz**Beginn:** Dienstag, 3. November, 18:30 Uhr
dienstags und donnerstags 18:30 - 20:30 Uhr
16 Termine/42,6 UStd.**Ort:** Online**Gebühr:** 305,- EUR inkl. Schulungsmaterial

Einnahmen-Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

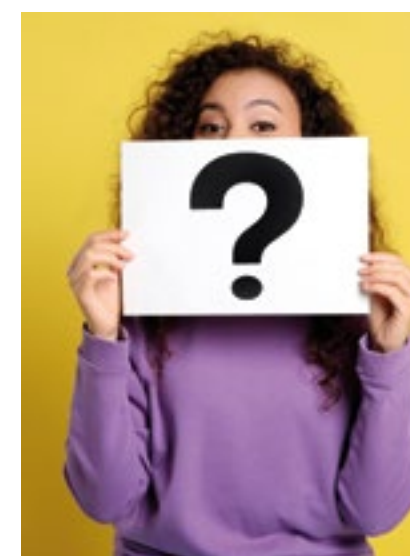


Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

→ 26B50412

Leitung: LernNetz**Beginn:** Montag, 2. November, 18:30 Uhr
montags und mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr
11 Termine/29 UStd.**Ort:** Online**Gebühr:** 305,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Fragen zum
An- und
Abmeldeverfahren
klären unsere
Geschäftsbedingungen
ab Seite 166.



FINDET MEIN KURS STATT?

Leider kommt es immer wieder vor, dass wir geplante Veranstaltungen absagen müssen, weil die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht worden ist. Immer wieder erhalten wir jedoch nach der Kursabsage noch sehr kurzfristige Anmeldungen.

DAHER UNSERE BITTE AN SIE:

Mit Ihrer Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem ersten Kurstermin leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit Ihr Kurs zuverlässiger durchgeführt werden kann.

Herzlichen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!
Wenn Sie nichts Gegenteiliges von uns hören, findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt.

Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

→ 26B50414

Leitung: LernNetz**Beginn:** Montag, 2. November, 18:30 Uhr
montags und mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr
20 Termine/53,3 UStd.**Ort:** Online**Gebühr:** 340,- EUR inkl. Schulungsmaterial,
zzgl. 95,- EUR Prüfungsgebühr

Xpert Business - Prüfung

Bei Interesse kann eine schriftliche Prüfung in den Xpert Kursen abgelegt werden, um das offizielle Xpert Business Zertifikat zu erhalten. Prüfungen zu den DATEV Kursen finden nicht bei uns statt, sondern in den Prüfungszentren (Bremen, Hannover).

→ 27A50420

Leitung: Stine-Carlotta Dehnke**Termin:** Mittwoch, 24. Februar, 17:00 - 20:15 Uhr
1 Abend/4 UStd.**Ort:** **Soltau** - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 102**Gebühr:** 95,- EUR



Wir
beraten
Sie gern!

Firmenseminare

Dank unserer vielfältigen Dozentinnen und Dozenten können wir eine große Bandbreite an Kursen abdecken.

Wenn Sie nach einer geeigneten Weiterbildungsmöglichkeit für Ihre Mitarbeitenden suchen, wenden Sie sich gerne an uns. Auch wenn Sie ein Thema mal nicht im Heft finden.

Die VHS Heidekreis entwickelt mit Ihnen gemeinsam auf Ihre Bereiche zugeschnittene Seminarkonzepte.

Insbesondere unsere Angebote in den Bereichen Arbeitsleben – IT – Sprachen – Gesundheitsbildung ermöglichen eine individuelle, bedarfsorientierte und

zeitlich kompakte Qualifizierung Ihrer Mitarbeitenden.

Wir beraten Sie kompetent und stimmen uns mit Ihnen gern über Ihre Weiterbildungswünsche ab. Sprechen Sie uns an!

Stine Dehnke

Tel.: 05191 96 82 86

E-Mail: sdehnke@vhs-heidekreis.de

Elke Dettmer

Tel.: 05161 94 88 88

E-Mail: edettmer@vhs-heidekreis.de

Laura Krebs

Tel.: 05191 96 82 95

E-Mail: lkrebs@vhs-heidekreis.de

Hier finden Sie einige Beispiele für Kurse, die Sie bei uns als Firmenseminar buchen können:

Projektmanagement: Basisseminar

Projekte und damit auch Projektmanagement zählen heute zu den Arbeitsformen des beruflichen Alltags. In diesem Basisseminar erfahren die Teilnehmenden die wichtigsten Grundlagen des Projektmanagements gemäß PMI-Standard und erhalten einen Überblick, was Projekte sind, welchen Zweck sie erfüllen bzw. wie man Projekte beginnt, managt und diese erfolgreich beendet. Anhand eines vorgegebenen Projektes erleben die Teilnehmenden auf eine praxisnahe Art und Weise die unterschiedlichen Projektphasen mit den entsprechenden Projekttools und -methoden. Dazu gehört die Definition von „SMART“en Projektzielen, die Vorbereitung eines Kick-off Workshops sowie die wichtigsten Komponenten der Planung von Arbeitspaketen mit Meilensteinen, Stakeholderanalyse, Kommunikationsplanung, Risikomanagement und die effiziente Steuerung und Überwachung eines Projektes. Das Erleben und das Verstehen der Zusammenhänge stehen im Vordergrund.

Projektmanagement: Aufbauseminar

Aufbauend auf dem Basisseminar „Projektmanagement“, in dem das Grundgerüst für die systematische Umsetzung von Projekten vermittelt wird, beschäftigen sich die Teilnehmenden im Aufbauseminar mit schwierigen und komplexen Projektsituationen in den Bereichen Sach- und Beziehungsebene. Um den Inhalt des Basisseminars zu vertiefen und zu erweitern, führen die Teilnehmenden in Teams eine Auftragsanalyse eines komplexen Projektes durch und lernen neue Projektzyklen und Tools anzuwenden. Weiterhin werden die Unterschiede von klassischem und agilem Projektmanagement vorgestellt bzw. welche Methoden bei welchem Projekttyp geeigneter sind.

Ein besonderer Fokus wird auf das Verstehen und Lösen von schwierigen Situationen gelegt, sei es im Projektumfeld, mit Entscheidern, mit dem Projektteam oder mit einzelnen Projektmitgliedern. Lösungsansätze unterschiedlicher Problemfelder werden erarbeitet, wie z.B. auf der Sachebene: Auswirkungen der Wirtschaftsveränderung, Kosten, Projektumfang, Ressourcen, Qualität, und auf der Beziehungsebene: Bedürfnisse unterschiedlicher Stakeholder, Teamdynamiken und Fallstricke in der Kommunikation.

Milestones – Your Journey to Success

In diesem Kurs setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit der eigenen Lebenssituation auseinander: Wo stehe ich gerade – und wo möchte ich hin? Ziel ist es, persönliche Werte zu reflektieren, klare Ziele zu formulieren und den Weg dorthin greifbar zu machen. Dabei werden zentrale Fragen behandelt: Passt das Jetzt zur gewünschten Zukunft? Welche Voraussetzungen braucht es, um diese Vision umzusetzen? Der Kurs bietet Raum zur Orientierung, Selbstreflexion und konkreten Planung – ein wichtiger Meilenstein auf dem individuellen Erfolgsweg.

Werde ein proaktiver Leader

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeitende mit Verantwortung in der Teamführung. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie kann Führung aktiv, klar und wirksam gestaltet werden? Die Teilnehmenden reflektieren zentrale Aspekte erfolgreicher Teamleitung – von der Zielorientierung über Kommunikation bis hin zum Umgang mit Konflikten. Gemeinsam wird erarbeitet, ob Teammitglieder am richtigen Platz sind, welche Stärken im Team vorhanden sind und wie Herausforderungen konstruktiv gelöst werden können. Ein Kurs für alle, die ihre Führungsrolle bewusst gestalten und weiterentwickeln möchten.

Webdesign für Gründer*innen

Deine erste Homepage planen und gestalten

Dieser Kurs richtet sich an Gründer*innen, die ihre erste eigene Website professionell und zielgerichtet umsetzen möchten. Von der Idee über die Struktur bis hin zum Design – die Teilnehmenden lernen, worauf es bei einer gelungenen Online-Präsenz ankommt. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie Inhalte sinnvoll aufgebaut, technische Grundlagen berücksichtigt und gestalterische Entscheidungen getroffen werden. Für einen überzeugenden Webauftakt von Anfang an.

Powerstart ins Webdesign

Dieser Kurs bietet einen kompakten und praxisnahen Einstieg in die Welt des Webdesigns. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen moderner Webseiten-Gestaltung kennen – von Layout und Farbkonzept bis hin zu Benutzerführung und responsivem Design. Ob für den eigenen Blog, ein Business-Projekt oder als Grundlage für weitere Spezialisierungen: Dieser Powerstart vermittelt das nötige Know-how, um erste Webprojekte selbstständig und kreativ umzusetzen.

Bildungsurlaube

die noch in diesem Jahr stattfinden

Philosophieren am Meer

Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Gott, über den Sinn und die Beschwerden des Alltags? Was meint etwa der Philosoph Immanuel Kant, wenn er den „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ proklamiert? Und warum beharrt Friedrich Nietzsche provozierend darauf, dass „Gott tot ist“?

➔ 26B10801

Leitung: Prof. Dr. Peter Moritz

Termin: Montag, 5. bis Freitag, 9. Oktober 2026
5 Termine/40 UStd.

Ort: Wyk auf Föhr

Gebühr: 667,- EUR inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 24. August

STRUCTOGRAM®-Training

In einer zunehmend vernetzten und komplexen Arbeitswelt entscheiden nicht nur Fachkompetenz und Know-how über den beruflichen Erfolg, sondern vor allem die Fähigkeit, mit anderen Menschen wirksam und empathisch zu kommunizieren. Genau hier setzt das STRUCTOGRAM®-Trainings-System an.

➔ 26B50701

Termine: Mittwoch, 11. bis Freitag, 13. November
jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
3 Termine/30 UStd.

Ort: Soltau - VHS - Rosenstraße 14 - Raum 021

Gebühr: 900,- EUR inkl. Lehr- und Lernmaterial
Anmeldeschluss: 30. September

Fit im Büro mit Microsoft 365

Sie nutzen Office im Büroalltag, möchten aber effektiver arbeiten und alle anfallenden Arbeiten sicher und schnell erledigen? In diesem Kurs wenden Sie Word, Outlook, Excel und PowerPoint für viele typischen Büroarbeiten in einem fiktiven Übungsunternehmen an.

➔ 26B50151

Termine: Montag, 5. bis Freitag, 9. Oktober 2026
jeweils 8:30 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
EDV Raum 003 - Eingang 1

Gebühr: 250,- EUR inkl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 24. August

Tabellenkalkulation mit Excel 2021

Mit Hilfe moderner Kalkulationsprogramme ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebotskalkulationen, Preiskalkulationen, Kostenanalysen, Statistiken und Abschreibungstabellen schneller und genauer durchzuführen.

➔ 26B50150

Termine: Montag, 16. bis Freitag, 20. November 2026
jeweils 8:30 - 16:00 Uhr
5 Termine/40 UStd.

Ort: Walsrode - Bildungszentrum - Quintusstr. 35
EDV Raum 003 - Eingang 1

Gebühr: 250,- EUR inkl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 12. Oktober

Schulabschlüsse



Die vollständige Kursbeschreibung finden
Sie unter www.vhs-heidekreis.de

Hauptschulabschluss

Du hattest nie wirklich Lust auf Schule oder hast aus persönlichen Gründen keinen Schulabschluss? Dann hol ihn bei uns nach! Den Hauptschulabschluss erreichst du in etwa neun Monaten Lernzeit. Im September beginnt der Unterricht und im Juni/Juli des darauffolgenden Jahres finden dann die Abschlussprüfungen statt. Gelernt wird montags bis donnerstags von 17:00 bis 20:00 Uhr in den Fächern Mathematik, Deutsch, Geschichte, Erdkunde, Biologie und Englisch (freiwillig). Noch Fragen? Super! Dann melde dich gerne bei uns unter der Telefonnummer: 05161-948880. Noch Fragen? Super! Dann melde dich gerne bei uns!

- ➡ 26B60100
- Leitung:** Dozententeam
- Beginn:** 7. September, 17:00 Uhr
- Ort:** **Walsrode** - Felix-Nussbaum-Schule
Ostdeutsche Allee - AUR 25
- Gebühr:** 40,- EUR mtl. - Anmeldegebühr: 55,- EUR



Unterrichtsorte
In den Räumen der
VHS Heidekreis in
Walsrode und in der
Oberschule Walsrode

Beratung
Stine Dehnke
05191 96 82 86
sdehnke@vhs-
heidekreis.de

Realschulabschluss und Erweiterter Realschulabschluss

Du hast gute Grundkenntnisse in Mathe, Deutsch und Englisch oder bereits einen Hauptschulabschluss erworben und möchtest deine Bewerbungschancen weiter verbessern? Dann mach deinen Realschulabschluss bei uns! In nur einem Jahr bereitet Dich unser Dozententeam intensiv auf die Abschlussprüfungen vor. Der Kurs startet im August, während die Prüfungen im Juni/Juli des Folgejahres stattfinden. Immer montags bis freitags findet der Unterricht von 17:00 bis 20:00 Uhr in Walsrode statt. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Physik, Chemie, Geschichte und Erdkunde. Wenn du dir nicht sicher bist, ob ein Abendrealschulkurs etwas für dich ist, melde dich gerne für ein kostenfreies, persönliches Beratungsgespräch bei uns unter der Telefonnummer: 05161-948880.

- ➡ 26B60200
- Leitung:** Dozententeam
- Beginn:** 24. August, 17:00 Uhr
- Ort:** **Walsrode** - Felix-Nussbaum-Schule
Ostdeutsche Allee - AUR 28
- Gebühr:** 80,- EUR mtl. - Anmeldegebühr: 60,- EUR

VHS Heidekreis gGmbH**Kirchplatz 4****29664 Walsrode****Kontakt**

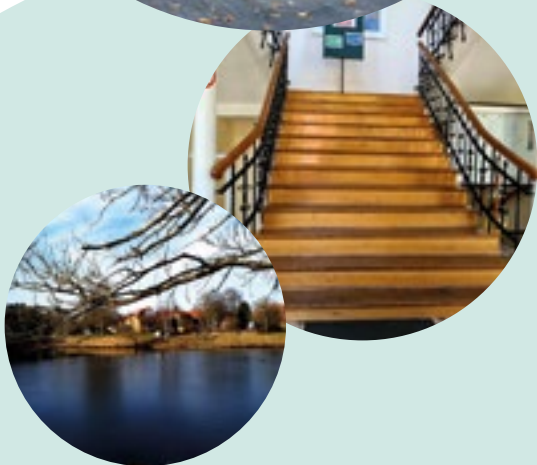
Telefon: 05161 94 88 80

Fax: 05161 94 88 99

E-Mail: info@vhs-heidekreis.de**VHS Heidekreis gGmbH****Rosenstraße 14****29614 Soltau****Kontakt**

Telefon: 05191 96 82 80

Fax: 05191 96 82 99

E-Mail: info@vhs-heidekreis.de**VHS Heidekreis gGmbH
Schneverdingen****Kontakt**

Örtliche Leitung: Dr. Ebba Durstewitz

Telefon: 05193 807 18 48

E-Mail: edurstewitz@vhs-heidekreis.de**VHS Heidekreis gGmbH
Munster****Kontakt**

Örtliche Leitung: Karl Ottmann

Telefon: 0160 501 89 21

E-Mail: info@vhs-heidekreis.de**Sprechzeiten**Veestherrnweg 12, 29633 Munster
im Bürgerhaus (Eingang Lönshede)
dienstags von 10:00 bis 12:00 Uhr**VHS Heidekreis gGmbH
Schwarmstedt****Kontakt**

Örtliche Leitung: Jörg Zöllner

Telefon: 05161 94 88 80

E-Mail: jzoellner@vhs-heidekreis.de**VHS Heidekreis gGmbH
Ahlden/Hodenhagen****Kontakt**

Telefon: 05161 94 88 80

Fax: 05161 94 88 99

E-Mail: info@vhs-heidekreis.de**VHS Heidekreis gGmbH
Bispingen****Kontakt**

Örtliche Leitung: Rainer Prescher

Telefon: 05194 76 20

E-Mail: info@vhs-heidekreis.de**Sprechzeiten**Ginsterweg 9, 29646 Bispingen
donnerstags 19:00 bis 20:30 Uhr**VHS Heidekreis gGmbH
Neuenkirchen****Kontakt**

Telefon: 05191 96 82 80

Fax: 05191 96 82 99

E-Mail: info@vhs-heidekreis.de**VHS Heidekreis gGmbH
Rethem****Kontakt**

Telefon: 05161 94 88 80

Fax: 05161 94 88 99

E-Mail: info@vhs-heidekreis.de

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Heidekreis gGmbH (nachfolgend „VHS“ oder „wir genannt“) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen 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, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen zu können. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des/der Kontoinhaber*in können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Bogen für das SEPA-Lastschriftmandat abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. 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. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse 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, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die

Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten 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“) weitergeben. Ferner kann bei drittmittelfinanzierten Kursen 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.

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 Interessent*in oder 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 Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-heidekreis.de



Wer sind wir?

Die Volkshochschule Heidekreis ist eine kommunal verantwortete gemeinnützige Bildungseinrichtung im Landkreis Heidekreis. Wir arbeiten weltanschaulich und parteipolitisch neutral und sind konfessionell ungebunden.

Wir sind eine für alle Bürger*innen offene Institution und nehmen das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz als Grundlage unserer Arbeit.

Durch individuelle Beratung und qualifiziertes Personal bieten wir Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung und Förderung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten, zur Begegnung und zur beruflichen Neu- und Umorientierung.

Wir fühlen uns den demokratischen Grundwerten verpflichtet und setzen uns für Offenheit, Toleranz und Vielfalt ein. Antidemokratischem und extremistischem Verhalten gewähren wir keinen Raum.

Nach welchen Grundsätzen nehmen wir unsere Aufgaben wahr?

In unserer Arbeit fühlen wir uns folgenden Werten verpflichtet:

- Aufklärung und Demokratie
- Sozialstaatlichkeit
- Chancengerechtigkeit und dem Abbau von Benachteiligungen
- Geschlechtergerechtigkeit
- sozialen Integration von Randgruppen
- Partizipation der Teilnehmenden.

Die Planung unserer Veranstaltungen erfolgt kundenorientiert. Dabei berücksichtigen wir die Wünsche und den aktuellen Bedarf unserer Teilnehmenden, reagieren auf neue Anforderungen des Bildungs- und Arbeitsmarktes und sind offen für Anregungen und Kritik.

Unsere Planung und unser Handeln erfolgen nach den Grundsätzen der Wirtschaftlichkeit, Effizienz und Sozialverträglichkeit. Als gemeinnützige, kommunal verantwortete Einrichtung haben wir den sozialen Auftrag, dass niemand aus finanziellen Gründen von der Teilnahme an Kursen der Grundbildung ausgeschlossen ist.

Alle unsere Angebote sind gekennzeichnet durch eine große Sach- und Fachorientierung.

Unsere Arbeit finanziert sich aus Teilnahmebeiträgen von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggeber*innen, der Einwerbung von Fördermitteln sowie aus Zuschüssen seitens des Landkreises Heidekreis und des Landes Niedersachsen. In unserem Handeln sind Kundenfreundlichkeit, Verlässlichkeit und Transparenz wesentliche Kennzeichen unserer Arbeit.

Wer sind unsere Kunden und welche speziellen Leistungen müssen wir für sie erbringen?

Unsere Kund*innen sind überwiegend die Bürger*innen des Landkreises Heidekreis. Vereine, Organisationen und Vertreter*innen aus Wirtschaft und Verwaltung der Region sind unsere Kooperations- und Netzwerkpartner*innen sowie unsere arbeitsmarktpolitischen Auftraggeber*innen. Als Bildungseinrichtung entwickeln wir für die verschiedenen Teilnehmendengruppen und -interessen ein offenes, hochwertiges und bedarfsgerechtes Bildungs-, Beratungs- und Dienstleistungsangebot in den einzelnen Programmbereichen und stellen es kundenorientiert zur Verfügung.

Dazu gehören auch die Entwicklung, Planung und Durchführung:

- von Angeboten der gemeinwohlorientierten Bildung
- kultureller Veranstaltungen
- bedarfsorientierter Sonderprogramme
- von Prüfungen und anerkannten Abschlüssen

Der nachträgliche Erwerb von Schulabschlüssen und die Alphabetisierung von Erwachsenen sind ebenso Bestandteil des Angebotes wie die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit Themen aus den Bereichen Wirtschaft und Politik und zu Fragen der allgemeinen Lebensführung.

Maßnahmen der Qualifizierung, insbesondere für sich verändernde berufliche Anforderungen, stellen ein wesentliches Merkmal unseres Bildungsangebotes dar. Dazu gehört die berufliche (Erst-)Ausbildung Jugendlicher und junger Heranwachsender ebenso wie die berufsfachliche Fortbildung.

Bildungsprozesse sind in diesem Kontext für uns auch Prozesse beruflicher Integrationsförderung, gleich, ob sie auf Vermittlung, den Erwerb von Qualifikationen und Kompetenzen oder vorbereitend dazu auf Aktivierung oder den Abbau von Vermittlungshemmnissen zielen. Unsere Angebote der aktiven Arbeitsmarktpolitik folgen den Grundsätzen der Erwachsenenbildung, insbesondere den Bedingungen gelungenen Lernens. Wir beachten und respektieren dabei die gesetzlichen und vertraglichen Vorgaben und Ziele der Auftraggeber*innen.

Die individuelle Bildungsberatung und Prozessbegleitung der Teilnehmenden hat für uns besondere Bedeutung, aber auch die institutionelle Beratung gehört zu unserem Aufgabenselbstverständnis.

Was sind unsere allgemeinen Ziele?

Ziel unserer Arbeit ist die flächendeckende Bereitstellung von Angeboten in den Bereichen Weiterbildung, Qualifizierung und Kultur im Landkreis Heidekreis zu sozialverträglichen Preisen.

Hier wollen wir unsere Stellung als bürgernaher Dienstleistungsbetrieb und Partnerin für Bildung, Beratung, Qualifizierung und Kultur weiter festigen. Die Kundenorientierung und das Qualitätsbewusstsein, die Gemeinwohlorientierung und ein ausgeprägtes Kostenbewusstsein sind für uns dabei selbstverständlich.

Was befähigt uns, unseren Auftrag zu erfüllen?

Unsere wichtigsten Ressourcen sind die Kompetenzen unseres haupt- und nebenberuflichen Personals. Dazu gehören sowohl qualifizierte und motivierte Mitarbeiter*innen in den Geschäftsstellen, als auch qualifizierte und engagierte Dozent*innen und Lehrgangsleitungen. Eine kontinuierliche Qualifizierung und Fortbildung sowohl des haupt- als auch nebenberuflichen Personals gewährleistet die Qualität der Arbeit.

Wir verfügen über professionell und effizient arbeitende Geschäftsstellen. Die Geschäftsstellen in Walsrode und Soltau unterstützen eine teilnehmergerechte, bürgernahe Erreichbarkeit. Eigene erwachsenengerechte und mit modernen Medien ausgestattete Unterrichtsräume bilden wichtige Rahmenbedingungen für unsere Arbeit.

Was heißt für uns „gelungenes Lernen“?

Lernen ist gelungen, wenn der Lernprozess als positive Erfahrung erlebt werden kann, der die Lernenden in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt, ihre individuellen Kompetenzen stärkt und zum Erwerb neuer Fähigkeiten im persönlichen, sozialen sowie beruflichen Bereich beiträgt. Dazu gehört, dass der Lernprozess eine Mitgestaltung durch die Lernenden ermöglicht und dass die Lerninhalte konkret erfahrbar werden.

Gelingendes Lernen ist daher nicht vorrangig abschluss- und prüfungsbezogen; erfolgreiche Abschlüsse und Prüfungen können aber das Erreichen vereinbarter und angestrebter Lernziele dokumentieren.

Erarbeitet und beschlossen von den Mitarbeitenden der Volkshochschule Heidekreis am 27. August 2003, ergänzt am 27. Juni 2012 und zuletzt überarbeitet am 27. Mai 2025.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Rechtsform

Die Volkshochschule Heidekreis wird als eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung geführt. Sie verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke. Alleinigere Gesellschafter ist der Landkreis Heidekreis.

Als kommunale Einrichtung der Erwachsenenbildung im Landkreis Heidekreis nimmt sie den gesetzlichen Auftrag zur Weiterbildung gemäß dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG) wahr.

Gültigkeit der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“)

Diese AGB der Volkshochschule Heidekreis gGmbH (nachfolgend „VHS“) finden auf alle Verträge Anwendung, die Verbraucher*innen mit der VHS abschließen. Grundlage für den Abschluss eines Vertrages sind die von der VHS veröffentlichten Veranstaltungen.

Die Verbraucher*innen sind grundsätzlich nicht befugt, in Abweichung von den AGB eigene Bedingungen mit in den Abschluss eines Vertrages einzubringen. Einzige Ausnahme ist, wenn etwas anderes vereinbart wurde.

Verbraucher*innen im Sinne dieser AGB sind:

- zum einen natürliche Personen, die Verträge abschließen, die überwiegend privaten Zwecken dienen und nicht einer gewerblichen bzw. selbstständigen Tätigkeit zuzuordnen sind.
- zum anderen natürliche Personen, juristische Personen- oder aber Personengesellschaften, die überwiegend in Ausübung ihrer gewerblichen bzw. selbstständigen Tätigkeit agieren.

Studienreisen und Exkursionen, die von Dritten als Veranstalter angeboten werden, sind keine Veranstaltungen der VHS. Ist der/die ausgewiesene Vertragspartner*in ein* Dritte*, tritt die VHS lediglich als Vermittlerin auf.

Anmeldung/Vertragsabschluss

Die seitens der VHS beworbenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote der VHS dar. Sie dienen zur Abgabe eines verbindlichen Angebotes durch die Verbraucher*innen.

Verbraucher*innen können sich über verschiedene Kommunikationswege bei der VHS anmelden. Im Sinne dieser AGB ist darunter zu verstehen, dass Verbraucher*innen

sich sowohl persönlich, telefonisch, schriftlich oder online zu Angeboten der VHS anmelden können.

Nutzen Verbraucher*innen zur Anmeldung ausschließlich Fernkommunikationsmittel, so handelt es sich um Fernabsatzgeschäfte im Sinne dieser AGB.

Mit der Anmeldung erkennen Verbraucher*innen die AGB der VHS an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass ein unverbindlicher Besuch des ersten Veranstaltungstermins ausgeschlossen ist. Zudem ist eine Übertragung von Kursplätzen durch die Verbraucher*innen nur nach schriftlicher Zustimmung durch die VHS auf Dritte möglich.

Ermäßigungen von Kursgebühren

In einigen Kursen ist eine Ermäßigung möglich (vgl. Hinweis Kursausschreibung).

Eine Ermäßigung von 25 % wird auf Antrag Rentner*innen, Schüler*innen, Auszubildenden, Studierenden, Freiwilligendienstleistenden sowie Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte gewährt. Voraussetzung für die Ermäßigung ist, dass einschlägige Nachweise spätestens 5 Tage vor Zahlung der Kursgebühr vorgelegt werden.

Die Ermäßigung von 25 % gilt auch für Verbraucher*innen mit mehr als drei Kindern unter 18 Jahren.

Eine Ermäßigung von 50 % erhalten Empfänger*innen von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (SGB II) oder Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG).

Jede*r Teilnehmer*in kann nur eine Ermäßigung in Anspruch nehmen.

Hinweis:

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung. Verbraucher*innen werden nur benachrichtigt, wenn

- die Veranstaltung nicht wie veröffentlicht stattfindet
- die Veranstaltung bereits vollständig belegt ist
- eine Anmeldung zu einem Bildungsurlaub vorliegt.

Kurstermine/ Teilnahmebescheinigungen

Die Unterrichtszeiten sind dem Kursprogramm zu entnehmen oder erfolgen nach Absprache mit dem/der Dozent*in.

Voraussetzung für die Ausstellung ist grundsätzlich, dass Verbraucher*innen regelmäßig, d.h. an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden teilgenommen haben und die Teilnahmegebühr vollumfänglich entrichtet wurde.

Nehmen Verbraucher*innen am Unterricht zur beruflichen Bildung und/oder an Bildungsurlauben teil, stellt die VHS gebührenfrei eine Teilnahmebescheinigung aus. Bereits archivierte Bescheinigungen (innerhalb der Verjährungsfrist) kosten 10,- EUR zzgl. Porto.

Für den Vertragsabschluss mit der VHS findet ausschließlich die deutsche Sprache Anwendung.

Melden Verbraucher*innen eine weitere Person zur Veranstaltung an, verpflichten sie sich, für die vertraglichen Verpflichtungen der von ihnen zusätzlich gemeldeten Teilnehmer*innen einzustehen.

Preise und Zahlungsbedingungen

Verbraucher*innen stehen unterschiedliche Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Die Einwilligung zum SEPA-Lastschriftmandat erfolgt mit der Unterschrift der Verbraucher*innen auf der Teilnehmerliste. Das Lastschriftmandat setzt sich zusammen aus der individuellen Mandatsreferenznummer (Teilnehmernummer) und der Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS.

Die Gläubiger-Identifikationsnummer erscheint bei sämtlichen zukünftigen Lastschriftbenachrichtigungen. Diese erfolgt innerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Frist, spätestens 6 Tage vor Abbuchung des Kursbeitrages.

Jedes Mandat ist nur für den von den Verbraucher*innen gebuchten Kurs gültig.

Bei mangelnder Kontodeckung oder unstimmiger Kontodaten tragen die Verbraucher*innen die Rücklastschriftgebühren.

Überweisungen und Barzahlungen sind vor Kursbeginn zu zahlen.

Überweisungen sind zu tätigen auf das Konto der VHS:

Volkshochschule Heidekreis gGmbH
KSK Walsrode
IBAN: DE79 2515 2375 0001 5444 44
BIC: NOLADE21Wal

Zahlen Verbraucher*innen die fällige Kursgebühr nicht, kann die VHS zur Bezahlung eine Nachfrist setzen. Bei ergebnislosem Fristablauf ist die VHS befugt, vom Vertrag zurückzutreten. Macht die VHS von ihrem Rücktrittsrecht Gebrauch, kann für die Bearbeitung der Abmeldung eine pauschale Aufwandsentschädigung von 5 % der Kursgebühr berechnet werden, höchstens jedoch ein Betrag von 20,- EUR. Das gilt unabhängig etwaiger weitergehender Ansprüche der VHS.

Verbraucher*innen haben jedoch die Möglichkeit, einen Nachweis zu erbringen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung tragen Verbraucher*innen selbst, es sei denn, aus der Kursbeschreibung der VHS ist etwas anderes zu entnehmen.

Mindestteilnehmerzahl/ Rücktritt/Abmeldungen

Für die Durchführung einer Veranstaltung strebt die VHS eine Teilnehmerzahl von mindestens 7 Personen an. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, kann die VHS durch Abgabe einer entsprechenden Erklärung gegenüber

den Verbraucher*innen vom Vertrag zurücktreten.

Nach erfolgter Absage der Veranstaltung werden die Verbraucher*innen umgehend informiert.

Verbraucher*innen können bis zu 14 Tage vor Kursbeginn von einer kostenfreien Kündigung/Abmeldung Gebrauch machen, sofern keine Sonderregelung besteht.

Abweichend davon beträgt diese Abmeldefrist von Bildungsurlaubsveranstaltungen 28 Tage.

Abmeldungen müssen unabhängig davon, ob sie schriftlich, telefonisch, persönlich oder elektronisch eingegangen sind, bei der VHS vorgenommen werden.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom gebuchten Kurs gilt nicht als wirksame Abmeldung.

Bei Versäumnis ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Änderungen seitens der VHS berechtigen nur dann zu einer Kündigung/Abmeldung, wenn die Teilnahme aufgrund der Änderung unzumutbar wird.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Nutzungsrechte

Die VHS ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte, die zur Planung und Durchführung der angebotenen Veranstaltungen notwendig sind. Das gilt insbesondere auch für Kursunterlagen, die den Verbraucher*innen für die Teilnahme an der Veranstaltung überlassen werden.

Verbraucher*innen sind daher nicht berechtigt, ohne Erlaubnis der VHS Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen. Sie dürfen die überlassenen Unterlagen lediglich zu Kurszwecken nutzen, die Vertragsinhalt geworden sind.

Untersagt ist auch die Aufzeichnung einer Veranstaltung oder Teile daraus.

Auch das Kopieren von EDV-Programmen oder EDV-Programmbestandteilen ist unzulässig.

Mit ihrer Anmeldung zum Kurs erkennen die Verbraucher*innen die Regressansprüche der VHS aus Schadensersatzforderungen wegen Urheberrechtsverletzungen an.

Haftung

Die VHS haftet nicht für Unfälle, Diebstähle und andere Schäden wie z.B. Beschädigungen während ihrer Veranstaltungen.

Die Haftung der VHS für Schäden jeglicher Art beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der VHS und deren Erfüllungsgehilfen vorliegt. Dabei ist unerheblich, aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen.

Im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten haftet die VHS bereits bei einfacher Fahrlässigkeit. Bei Studienfahrten tritt die VHS nur als Vermittlerin auf. Es gelten dort die allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Veranstalters.

Schulungsräume

Die Veranstaltungen finden nicht nur in den Räumlichkeiten der VHS statt. Einige Angebote werden auch in Schulen durchgeführt.
Die jeweilige Haus- und Raumordnung ist verbindlich und damit uneingeschränkt zu befolgen. Die Verbraucher*innen verpflichten sich, auf Ordnung und Sauberkeit zu achten. Das Rauchen in den jeweiligen Veranstaltungsräumen ist grundsätzlich nicht gestattet. Um 22:00 Uhr werden die Unterrichtsräume geschlossen.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden von der VHS nur dann und nur in dem Umfang erfasst, wie Verbraucher*innen sie der VHS zur Verfügung stellen. Die Nutzung der personenbezogenen Daten wird von der VHS ausschließlich zur organisatorischen Abwicklung und zur statistischen Bewertung herangezogen. Angaben zu Verwendungszwecken erfolgen an den entsprechenden Stellen unserer Homepage sowie im aktuellen Programmheft und unterliegen keiner nachträglichen Änderung.
Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ohne die Einwilligung der Verbraucher*innen unzulässig, es sei denn, die VHS ist gesetzlich zu einer Weitergabe verpflichtet.
Verbraucher*innen haben das Recht, jederzeit Auskunft über die zu ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten. Die Anfrage ist schriftlich oder per E-Mail an die VHS zu richten.



Gerichtsstand/ anwendbares Recht

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien findet das Recht der Bundesrepublik Deutschland Anwendung.
Bei Verbraucher*innen gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der/die Verbraucher*in seinen/ihren gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird. Handelt der/die Teilnehmende als Kaufmann/-frau, juristische Person des öffentlichen Rechts oder mit öffentlich-rechtlichem Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der VHS.
Hat der/die Teilnehmende seinen/ihren Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der VHS ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des/der Teilnehmenden zugerechnet werden können. Die VHS ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des/der Teilnehmenden anzurufen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB.
Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Unabhängig von der Form der Anmeldung (persönlich, telefonisch, elektronisch u. a.) findet das Widerrufsrecht für Fernabsatzverträge nach BGB keine Anwendung auf Volkshochschulkurse (§ 312b Abs. 3 BGB).

Der Widerruf ist zu richten an: VHS Heidekreis gGmbH, Kirchplatz 4, 29664 Walsrode, Fax: 05161/948899, Email: info@vhs-heidekreis.de.

Sie können für Ihren Widerruf den auf unserer Website hinterlegten Button verwenden, was jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Folgen des Widerrufs

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.
Ein Widerrufsrecht nach Kursstart ist ausgeschlossen.

Salvatorische Klausel

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages oder der AGB der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen, berührt dies nicht die Gültigkeit der übrigen Vertragsbestandteile.
Die VHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Beratung und Anmeldung:

Die Mitarbeitenden der VHS stehen zu diesen Öffnungszeiten zur Verfügung:

Montag - Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr
E-Mail: info@vhs-heidekreis.de
Website: www.vhs-heidekreis.de

Eine Beratung auch außerhalb der Geschäftszeiten ist nach Vereinbarung möglich.
Die Telefonnummern der Mitarbeitenden der VHS sind jeweils im aktuellen Programmheft sowie auf der Website der VHS zu finden.

Walsrode, 11.06.2026



Impressum

Volkshochschule Heidekreis gGmbH
Adresse: Kirchplatz 4 • 29664 Walsrode
Telefon: (0 51 61) 94 88 80
Fax: (0 51 61) 94 88 99
Internet: www.vhs-heidekreis.de
E-Mail: info@vhs-heidekreis.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin:
Dr. Katharina Rogge-Balke

Registergericht: Amtsgericht Walsrode

Registernummer: HR 5695

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE234052778

Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 6 MDStV:
Dr. Katharina Rogge-Balke

Wir freuen uns über Ihr Feedback



TEILE DEINE LEIDENSCHAFT

Wir suchen in allen Bereichen engagierte Dozent*innen mit der Begeisterung, ihr Können und Wissen zu teilen.

Wenn du auf der Suche nach einer neuen Herausforderung bist, ruf einfach an oder schreib uns:

📞 05161 94 88 80

05191 96 82 80

📧 info@vhs-heidekreis.de





Hintergrund mit KI umgesetzt

Werde auch Neusparer und mach mehr aus deinem Geld – mit smarten Produkten, einfachen Online-Tools und unserer individuellen Beratung.



Jetzt Serie streamen und alle Infos zum neuen Sparen entdecken:
sparkasse.de/neues-sparen



**Kreissparkasse
Walsrode**

**Kreissparkasse
Soltau**

Weil's um mehr als Geld geht.