



Perspektiven ohne Ende?

Bildung schafft Klarheit!

Kursprogramm
03/25 - 08/25



**Wir machen den Job wahr,
den du dir vorstellst.**

**Der Job, der dich und
andere weiterbringt.**

Komm in unser Team.

Jetzt bewerben:
[harzsparkasse.de](https://www.harzsparkasse.de)



Harzsparkasse

Weil's um mehr als Geld geht.

Perspektiven ohne Ende? Bildung schafft Klarheit!

Die Idee von Perspektiven ohne Ende fasziniert uns, weil sie gerade in einer Welt, die von schnellem Wandel und fortwährender Veränderung geprägt ist, die unendliche Vielfalt der Wahrnehmung widerspiegelt.

Mehr denn je gilt es gegenüber Neuem aufgeschlossen zu sein und es zu testen, Altes zu überprüfen, zu verwerfen, aber auch Bewährtes zu bewahren.

Jeder Mensch bringt seine individuelle Sichtweise mit, geprägt von Erfahrungen und Erlebnissen. Diese ist jedoch nicht statisch – sie kann wachsen, sich anpassen und erneuern. Perspektiven sind wie Fenster, durch die wir die Welt betrachten. Jedes neue Wissen, jede Begegnung, öffnet ein weiteres Fenster und lässt uns neue Aspekte der Realität entdecken.

Bildung hilft, aus der Fülle der Möglichkeiten klarere Wege zu erkennen. Zukunftskompetenzen wie digitale Fähigkeiten, kreative Problemlösung, Kommunikation und Nachhaltigkeit sind heute unverzichtbar. Sie stehen im Zentrum vieler Kurse an unserer Volkshochschule. Mit jedem Kurs, den Sie besuchen, eröffnen sich Ihnen neue Chancen – beruflich wie persönlich.

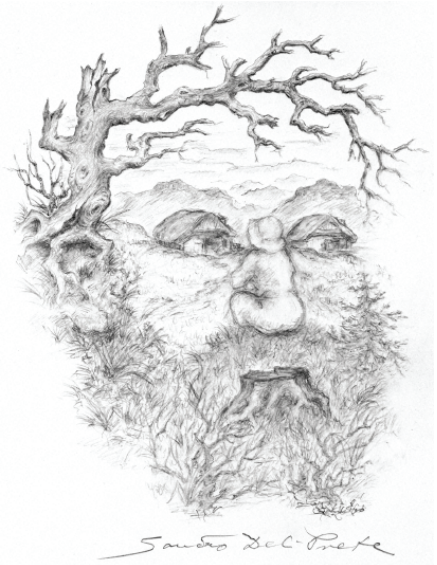
Lernen bedeutet mehr als nur das Aneignen von Fakten. Es bedeutet, die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln zu begreifen und die eigene Denkweise zu hinterfragen. Jeder Kurs ist eine Einladung, sich auf neue Ideen einzulassen, Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu entdecken und Klarheit zu gewinnen.

Unser vielfältiges Angebot richtet sich an alle, die neugierig sind, sich weiterentwickeln und Neues ausprobieren möchten. Ob berufliche Neuorientierung, kreative Hobbys oder ein aktiver Lebensstil – bei uns finden Sie Raum, Ihre Perspektiven zu erweitern und sich inspirieren zu lassen.

Denn, wie Albert Einstein sagte:

„Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.“

Lassen Sie uns gemeinsam neue Perspektiven eröffnen, Erfahrungen sammeln und Klarheit schaffen – für Ihre ganz persönliche Bildungsreise.



Was Sie wissen sollten!

Auszüge aus der Entgeltordnung der KVHS Harz

1. Teilnahme

Alle Bürgerinnen und Bürger können an den Veranstaltungen teilnehmen.

2. Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu allen KVHS-Veranstaltungen – auch zu Einzelveranstaltungen/Vorträgen an. Die KVHS versendet Anmeldebestätigungen.

3. Hausordnung

Bitte beachten Sie die für die jeweils in den Gebäuden der Kursdurchführung geltenden Hausordnungen. Die KVHS bittet evtl. auftretende bzw. bemerkte Schäden und Auffälligkeiten der Geschäftsstelle zu melden.

4. Haftung

Die Haftung der KVHS für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf den Fall der groben Fahrlässigkeit oder des Vorsatzes beschränkt.

5. Software / Hardwareschutz

Aus leicht nachvollziehbaren Gründen der Sicherheit erklären Sie mit ihrer Anmeldung, an den Anlagen der Kreisvolkshochschule Harz weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren sowie keine fremden Datenträger in KVHS-Computern und KVHS-Datenträger nicht auf fremden Geräten zu verwenden.

6. Rechtsgrundlagen

Die Rechtsgrundlagen können Sie in der Geschäftsstelle in Quedlinburg einsehen.

Regelungen zu Sonderveranstaltungen Ergänzung zur Entgeltordnung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (KVHS)

1. Wochenendseminare

- a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
- b. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie spätestens sieben Werkzeuge vor dem ersten Termin schriftlich erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten.
- c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 7 Werkzeuge vor Beginn des Seminars seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

2. Bildungsurlaube

- a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
- b. Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 6 Wochen vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Bildungsurlaubsbeginns nicht mit.
- c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

3. Weitere zusätzliche Veranstaltungsformen (z. B. Studienreisen)

Es gelten die jeweils zur Veranstaltung ausgewiesenen Bedingungen.

Symbolik | Abkürzungen

NEU! neuer Kurs bzw. neue Programminhalte oder neue Zusatztermine

KK erstattungsfähig, von Krankenkassen anerkannter Kurs

KVHS Kreisvolkshochschule

Mensch und Gesellschaft

Haus der Natur Meisdorf	6
Recht	6
Ehrenamt	7
Länder- und Heimatkunde	8
Astronomie	10
Pädagogik	11
Rund um die Familie	12
Politik	12

Arbeit und Beruf

Beruf und Karriere	13
Konstruktion u. Messtechnik	18
Computerkurse	19
Umgang mit Smartphone/Tablet	21
Office-Anwendungen	22
Bildbearbeitung	25
Ausbilder - Eignungskurse	26
Rechnungswesen	27

Sprachen

Übersicht Sprachniveau	29
Deutsch lernen	30
Leichte Sprache	31
Sprachen lernen	31
Gebärdensprache	31
Russisch	32
Italienisch	32
Spanisch	32
Arabisch	34
Chinesisch	34
Englisch	39
Französisch	

Impressum:

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Harz GmbH • Geschäftsführerin: Claudia Langer
 Aufsichtsratsvorsitzender: Thomas Balcerowski • Registergericht: Amtsgericht Stendal, Registernummer: HRB 115143 • Druck: Quedlinburg DRUCK GmbH, Groß Orden 4, 06484 Quedlinburg; Satz: Kreisvolkshochschule Harz GmbH, Auflage: 6.000 Stück, Redaktionsschluss: 16.12.2024, Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Fotonachweise: Titel: Urheber für die Erstellung des Titelblattes: Marco Chlosta, Bahnhofstr. 39, 38855 Wernigerode, www.kvhs-harz.de, E-Mail: info@kvhs-harz.de, Artwork: @mr.besk, Bild: collab-media; S.03 Bild: (c) Sandro Del-Prete sandrodelprete.com; // Stockfotos: DVV Markenpaket // Rückseite Umschlag: Kreisvolkshochschule Harz GmbH;

Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH wird gefördert durch den Landkreis Harz und das Ministerium für Bildung Sachsen-Anhalt.

Aus redaktionellen Gründen wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern im Programmheft in Teilen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und beinhalten keine Wertung.

Gesundheit

Entspannen und Stress reduzieren	41
Bewegungsorientierte Kurse	50
Gesundheitsvorträge	56
Gesunde Ernährung	57
Psychologie	57

Kunst und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte	60
Textiles Gestalten	60
Kreatives Schreiben	61
Fotografie	62
Malen und Zeichnen	64
Plastisches Gestalten	66
Tanz	69

Bildungsurlaub

Rahmenbedingungen	72
Entspannen und Stress reduzieren	73
Sprachen	77
Beruf	79
Onlineseminare	

Bibliothek

Bibliothek / Öffnungszeiten / Kontakt	82
Die Leserratte ist unterwegs	82
Benutzungsordnung KVHS Harz	84
Entgeltordnung (Auszug)	85

Ausbildung zum Gästeführer für den Stiftsberg Quedlinburg - Teil 1 - den Quedlinburger Stiftsberg begreifen und vermitteln

Der zweiteilige Lehrgang richtet sich an geschichtlich Interessierte, die im zukünftigen musealen Ensemble auf dem Quedlinburger Stiftsberg - im Schlossmuseum und der Stiftskirche - als Gästeführer in der Vermittlung tätig werden wollen. In neun der elf Veranstaltungen werden die Grundlagen der Stiftsgeschichte auf Basis der Themen vermittelt, die in der zukünftigen Ausstellung im Schlossmuseum und in der Stiftskirche gezeigt werden.

Das Themenspektrum reicht von den Anfängen der Besiedlung Quedlinburgs, über die 866-jährige Existenz des reichsunmittelbaren freiweltlichen Damenstiftes, seiner Verflechtung mit der Stadt Quedlinburg, der Region und weltgeschichtlichen Ereignissen, bis hin zu Formen des Umganges mit dem baulichen und kulturellen Erbe des Stiftes von 1803 bis heute.

Die Ausbildung wird geleitet von den Kuratoren des Schlossmuseums und der Stiftskirche Quedlinburg und ausgewählten Gastdozenten.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Kreisvolkshochschule Harz, der Welterbestadt Quedlinburg sowie der Evangelischen Kirchengemeinde Quedlinburg. Nähere Informationen zu den Inhalten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Mi, 05.03. - Dezember 2025

17.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 180,00 €

Dozententeam

NEU!

251-11000



**DOM UND DOMSCHATZ
QUEDLINBURG**



QUEDLINBURG
Welterbestadt



**STIFTSBERG
QUEDLINBURG**

WILLKOMMEN IM HAUS DER NATUR MEISDORF

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein "Haus der Natur" bieten wir mit der Reihe: "Beitrag zur Heimatkunde" ein anspruchsvolles Programm für alle naturwissenschaftlich, heimatkundlich, biologisch und geologisch Interessierten jeden Alters an. Erleben Sie das neu gestaltete „Haus der Natur“ in Meisdorf, Im Winkel 197, mit der großen Schausammlung und erfahren Sie viel Wissenswertes zur gesamten Thematik. Die Veranstaltung ist entgeltfrei.

Das Grubenunglück in der Grube Nachterstedt

Do, 20.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Dr. Lutz

251-11601

RECHT

Erfahren Sie vom Juristen und Notar Prof. Dr. Maximilian Zimmer alles Wichtige über das gesetzliche Erbrecht ohne Testament und die Möglichkeiten, durch ein Testament die Erbfolge nach den eigenen Wünschen zu regeln. Die möglichen Formen und Inhalte eines Testamentes werden erläutert.

Testament für Unverheiratete und Singles

Mi, 26.03.2025, 19.00 - 21.15 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 6,00 €

251-12011

Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Mi, 18.06.2025, 19.00 - 21.15 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 6,00 €

251-12012

Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Testament für Eheleute

Mi, 04.06.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 6,00 € **251-12014**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Mi, 12.03.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 6,00 € **251-12015**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

EHRENAMT

Betreuer gesucht! - Ihr Interesse am Ehrenamt Betreuung

Kurzeinführung in das Betreuungsrecht für interessierte Bürger.

Vermittlung erster wichtiger Informationen über die Betreuungsrechtsreform 2023 und die Stärkung der Selbstbestimmungsrechte von Menschen mit Behinderungen. Mit diesem Kurzvortrag wollen wir Ihr Interesse am Ehrenamt Betreuung wecken und erste wichtige Fragen zu Aufgaben, Rechten und Pflichten ehrenamtlicher Betreuer beantworten.

Im Fokus stehen die Werbung und Gewinnung ehrenamtlicher Betreuer.

Außerdem werden im Vortrag wichtige Informationen zum regionalen Netzwerk der Betreuung vermittelt - Netzwerkpartner: Betreuungsvereine, Betreuungsgerichte und soziale Institutionen.

Diese Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Mi, 05.03.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Dozententeam **251-15001**

Mi, 02.04.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Dozententeam **251-15002**

Informationen rund um Betreuung, Vollmacht & Patientenverfügung

- Basiswissen zur gesetzlichen Betreuung, Betreuungsverfügung & Ehegattenvertretung in der Gesundheitsvorsorge
 - Vollmacht - Informationen über Form und Auswirkungen der Vollmacht, Voraussetzungen (Geschäftsfähigkeit), Regelungsinhalte und Besonderheiten (Beglaubigung, Beurkundung)
 - Ausführungen zur Patientenverfügung
- Die Vorträge sind entgeltfrei!

Mi, 07.05.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Dozententeam **251-15201**

Für Einsteiger und Altgediente / Erfahrene

Diese Kurse (Curriculum) sind neu und sind anstelle der vorherigen Basiskurse. Das Curriculum besteht aus insgesamt 9 Modulen, welche in 6 Veranstaltungen vermittelt werden und entgeltfrei sind. Der Betreuungsverein Halberstadt gestaltet die nachfolgenden Weiterbildungen zusammen mit Experten, Referenten und ihren Kollegen/innen der Region. Für „Neueinsteiger und Refresher“ - hier möchten wir besonders neu bestellte ehrenamtliche Betreuer (auch Familienbetreuer) und an einem Ehrenamt - „rechtliche Betreuung“ interessierte Bürger/innen ansprechen. Sie erhalten, neben vielen fachlichen Themen und Inputs einen „Ehrenamtlerspass“, in dem Sie für jedes Modul einen Stempelabdruck sammeln. Haben Sie alle Stempel zusammen, erhalten Sie im Anschluss ein Zertifikat für die erfolgreiche Teilnahme sowie ein Fachbuch für Ihre weitere Arbeit.

Curriculum - Teil 1

Modul 1: Einführung in die gesetzliche Betreuung und Modul 2: Gesetzliche Grundlagen



Mi, 19.02.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Fr. Kozel 251-15301

Curriculum - Teil 2

Modul 3: Rechte und Pflichten der rechtlichen Betreuer/innen

Mi, 12.03.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Wernigerode, Teutloff Bildungszentrum
Ingo Olbrich 251-15302

Curriculum - Teil 3

Modul 4: Das Konzept - Unterstützte Entscheidungsfindung und Modul 9: Kommunikation

Mi, 14.05.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
QLB, AWO Quedlinburg, Gartenstr.38
Veronika Eisentrau-Voß 251-15303

Curriculum - Teil 4

Modul 5: Demenzerkrankungen, Modul 6: Geistige Behinderungen und Modul 7: Psychiatrische Erkrankungen

Mi, 23.04.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
QLB, AWO Quedlinburg, Gartenstr.38
Dozententeam 251-15304

Café - Stammtisch Ehrenamt

Diese Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Thema - Freiheitsentziehende Maßnahmen und Genehmigungspflichten

Mi, 22.01.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Fr. Kozel 251-15401

Thema - Mietrecht

Mi, 25.06.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
QLB, AWO Quedlinburg, Gartenstr.38
Entgelt: entgeltfrei 251-15402
Heike Weise

Thema - Erbrecht

Mi, 13.08.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Wernigerode, Teutloff Bildungszentrum
Entgelt: entgeltfrei 251-15403
Heike Weise

Vorsorgeveranstaltung

„Vorsorge geht Jeden etwas an“
Jeder Mensch kann durch einen Unfall oder eine Krankheit in eine Lebenssituation geraten, in der er nicht mehr in der Lage ist Entscheidungen zu treffen und seine Angelegenheiten selbst zu erledigen. Für solche Lebenssituationen können Sie mit einer Vorsorgevollmacht, einer Patientenverfügung oder einer Betreuungsverfügung Vorsorge treffen. Wir informieren Sie im Betreuungsverein Halberstadt e.V. gern zu den Themen:

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung

Mi, 26.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Halberstadt, Betreuungsverein Halberstadt e. V., Kommunikationszentrum in der Kämmekenstraße 11
Dozententeam 251-15501

LÄNDER-UNDHEIMATKUNDE

Vogelstimmenwanderung

Eine Veranstaltung der KVHS Harz in Zusammenarbeit mit dem NABU, dem Harzklub ZVWR e.V. und dem Nationalpark Harz.
Diese Veranstaltungen sind entgeltfrei!

Do, 03.04.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, Gaststätte Rote Mühle
Dr. Gunter Karste 251-16001

Sa, 10.05.2025, 04.30 - 7.30 Uhr
Huy OT Badersleben, Am Freibad
Dr. Gunter Karste 251-16002



Sa, 31.05.2025, 04.30 - 7.30 Uhr
Wernigerode, Papentalwiese (Treffpunkt:
Papental, Wendehammer)
Dr. Gunter Karste 251-16003

Naturerlebnisse der Mitglieder der IG Ornithologie und Naturschutz

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen 251-16101 bis 251-16104 finden Sie auf www.khv-quedlinburg.de

Diese öffentlichen Veranstaltungen der IG Ornithologie und Naturschutz Quedlinburg in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Harz sind entgeltfrei und finden im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg statt.

Entdeckungen in den Rieselfeldern

Auf den seit vielen Jahren stillgelegten Rieselfeldern zwischen Quedlinburg und Diefurt hat sich die Natur dieses Areal zurückgeholt. Wie sich die Vogelgesellschaft in diesem abwechslungsreichen Gebiet an den Flussauen der Bode zusammensetzt, haben Prof. Udo Conrad und Eckhard Kartheuser zu früher Morgenstunde mehrfach gezählt und festgehalten. Mit dem Ornithologen Martin Kolbe wurden die Beobachtungen wissenschaftlich erfasst und aufgearbeitet. Über die erstaunlichen Ergebnisse und Erlebnisse wird in diesem Vortrag berichtet.

Mi, 12.03.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Prof. Udo Conrad, 251-16101
Eckhard Kartheuser

Winterblattbildende Orchideen unserer Heimat

Die Bestandsentwicklung von 10 Orchideenarten, die mit im Herbst ausgebildeten Blattrosetten über den Winter gehen, stellt Frank Meysel - Vorsitzender des Arbeitskreises „Heimische Orchideen Sachsen-Anhalt“, in dem Vortrag dar. Dazu gehört

auch die Herbstwendelorchis, die im Raum Rieder- Ballenstedt ein deutschlandweit bedeutendes Vorkommen besitzt. Diskutiert wird besonders die Frage, ob diese winterblattbildenden Arten von den derzeitigen klimatischen Veränderungen profitieren können. Die Entwicklung der Bestände dieser Arten stellt sich erfreulich positiv dar, während andere Orchideenarten in dramatischem Rückgang begriffen sind.

Mi, 09.04.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Frank Meysel 251-16102

Oasen für heimische Schmetterlinge im Siedlungsraum oder ... was verpasst ein „Schottergärtner“

Bernd-Otto Bennedsen stellt die (mögliche) Falterwelt von gut durchgrünten Dorf- und Stadtgebieten vor - im Kontrast zu toten Schottergärten. Mit Bildern aus dem Harzkreis präsentiert Bernd-Otto Bennedsen vornehmlich Tagfalter (incl. Raupen und Puppen), aber auch einige Nachtfalter, die wir mit etwas Gestaltung und Geduld in unserem Wohnumfeld beobachten können. Eingegangen wird im Vortrag auf Lebensraumansprüche, Raupennahrungs- und Nektarpflanzen einzelner Arten und Gefahren im Entwicklungszyklus.

Mi, 14.05.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Bernd-Otto Bennedsen 251-16103

Kurzvorträge: Naturerlebnisse der Mitglieder der IG Ornithologie und Naturschutz

Die Mitglieder der IG berichten in Kurzvorträgen von ihren individuellen Naturbeobachtungen. Gleichzeitig wird auch über aktuelle Probleme des Natur- und Umweltschutzes der heimatischen Region informiert. Exkursionsberichte ergänzen die Vortragsveranstaltung.

Mi, 11.06.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Dozententeam 251-16104

Natur im Garten

„Natur im Garten“ ist eine europäische Bewegung für die ökologische Gestaltung und Pflege von Privatgärten sowie öffentlichen und halböffentlichen Grünräumen wie Schul- und Kindergartengärten. Der Vortrag erläutert die Hintergründe und Philosophie von „Natur im Garten“ und gibt Tipps und Beispiele für naturnahes Gärtnern. Die entgeltfreie Veranstaltung wird vom Bund für Umwelt und Naturschutz in Quedlinburg (BUND e. V.) in Kooperation mit der KVHS Harz organisiert.

Mi, 26.02.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS

Christa Ringkamp 251-16501

Lust auf eigenen Honig?

- Schnupperkurs in Theorie und Praxis

Theoretische Inhalte: Warum ausgerechnet Bienen? Sind Bienen Haustiere? Wie steige ich in die Imkerei ein? Welche körperlichen Anforderungen verlangt mein neues Hobby? Was ist ein geeigneter Standort? Wie viele Völker sind empfehlenswert? Welche Grundausstattung benötige ich? Welche Kosten kommen auf mich zu?

Schnuppertag Praxis

Praktische Inhalte: Wir schauen ins Bienenvolk und lernen die drei Bienenwesen kennen. Welches Material wird benötigt? Was sind Zarge, Beute, Mittelwand und wozu benötigt man einen Stockmeißel? Wie meldet man sich bei den Bienen an und warum? Wer findet die Königin?

Sa, 22.02.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Quedlinburg; Bowdenzugmanufaktur,
Heinrichstr. 20

Entgelt: 10,00 € 251-16603
Katrin Simstedt

Lust auf eigenen Honig?

- Imkerseminar in Theorie und Praxis / ein Imkerjahr

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ernsthaft die Imkerei angehen möchten. Im Laufe der Zeit erleben und

erfahren Sie in Theorie, aber auch in der Praxis ein Imkerjahr. Fachwissen, Tipps und Tricks werden vermittelt und Sie erlernen die Grundlagen der Imkerei. Dazu haben Sie die Möglichkeit digital Zusatzschulungsangebote zu nutzen. Diese Kosten sind im Kursentgelt enthalten.

Diese Themenreihenfolge entspricht der Abfolge der Kurstage.

- Thema 1: Wie komme ich an Standort, Material, Bienen? Erster Blick ins Volk.
- Thema 2: Rasantes Wachstum, wie gebe ich Raum & beuge Schwärmen vor?
- Thema 3: Bienenfreundlich zur Schwarmzeit: Wie ziehe ich Jungvölker & Königinnen auf?
- Thema 4: Wie ernte ich Honig und verarbeite ihn zur Marktreife?
- Thema 5: Start Wintervorsorge Wirtschaftsvölker: So halte ich Varroa im Griff.
- Thema 6: Spätsommerpflege der Jungvölker - wie sichere ich Futter und Stärke?
- Thema 7: Was lief schief? Dazulernen durch gemeinsame Fehleranalysen.
- Thema 8: Stark und gesund - was ist im Winter noch zu tun?

Termine: 08.03., 05.04., 10.05., 24.05., 12.07., 16.08., 18.10. und 08.11.2025

08.03. - 08.11.2025

Sa, 10.00 - 15.00 Uhr, 8 x

Quedlinburg; Bowdenzugmanufaktur,
Heinrichstr. 20

Entgelt: 260,00 €

251-16604

Katrin Simstedt

ASTRONOMIE

Wissenswertes aus Astronomie und Raumfahrt

Mitglieder des Vereins „Sternwarte Quedlinburg“ berichten in Wort und Bild über ihre Aktivitäten und Wissenswertes aus der Astronomie. Erfahren Sie mehr über die Arbeit dieses Vereins und die Aktivitäten.

Die öffentlichen Vortragsveranstaltungen des Vereins in Kooperation mit der

KVHS Harz sind entgeltfrei und finden im Bildungshaus Carl Ritter statt.

Simon Marius, der unterschätzte Astronom aus Mittelfranken

Mi, 05.03.2025, 19.00 - 21.45 Uhr
Wilfried Lassak 251-16201

Als Amateurastronom unterwegs zu internationalen Großsternenwarten

Mi, 02.04.2025, 19.00 - 21.45 Uhr
Rainer Drogla 251-16202

Einführung in die Mondbeobachtung

Mi, 07.05.2025, 19.00 - 21.45 Uhr
Klaus Rockmann 251-16203

Neues aus der Astronomie

Mi, 04.06.2025, 19.00 - 21.45 Uhr
Dozententeam 251-16204

Der Verein "Sternwarte Quedlinburg" lädt ein zum Beobachtungsabend

Öffentliche Beobachtung und Führung im technischen Denkmal
Diese Termine sind witterungsabhängig. Bei bewölktem Himmel findet alternativ in der Sternwarte, Zwergkuhle 6a, ein themenbezogener Vortrag oder eine Gesprächsrunde statt.
Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Fr, 07.03.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 251-16301

Fr, 21.03.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 251-16302

Fr, 04.04.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 251-16303

Fr, 02.05.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 251-16304

Fr, 16.05.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 251-16305

PÄDAGOGIK

Diese Kurse sind Angebote aus der Rubrik - Bildung auf Bestellung.

Sie haben als Gruppe Interesse an diesen Themen? Dann kontaktieren Sie uns bitte! Gemeinsam stimmen wir Zeit- und Kostenrahmen sowie den Veranstaltungsort ab. Für Ihre Anfragen zur Bildung auf Bestellung stehen wir Ihnen gern telefonisch unter 0 39 46 / 52 40 30 oder per E-Mail unter info@KVHS-Harz.de zur Verfügung.

Klare Worte finden: Elterngespräche sicher führen *NEU!*

In Elterngesprächen sollen Informationen klar und transparent vermittelt werden. Gleichzeitig bieten sie die Chance zum konstruktiven Austausch zwischen Einrichtung und Elternhaus. Damit beides gelingt, kommt es darauf an, als Fachkraft selbstbewusst aufzutreten, empathisch auf die Eltern einzugehen, die eigenen Themen selbstbewusst vorzutragen und Konflikte möglichst schon im Ansatz zu entschärfen. In Rollenspielen und an eigenen, praktischen Beispielen werden verschiedene Gesprächssituationen und der Einsatz von Gesprächstechniken wie Ich-Botschaften, Aktives Zuhören und Fragetechniken geübt. Der Fokus der Fortbildung liegt nicht auf Konfliktgesprächen.

Ulrike Lindner 251-18001



Entwicklungsberichte schreiben für Einsteiger*innen **NEU!**

Das Beobachten, Deuten und Beurteilen in der Kita wird immer wichtiger. Nicht nur für die Eltern wird die Entwicklung dokumentiert, auch für Träger, Jugend- und Gesundheitsamt und weitere Akteure werden Entwicklungsberichte geschrieben. Hier die richtigen Worte zu wählen ist nicht leicht, ebenso wenig wie im Team zu einer einheitlichen Ausdrucksform zu finden. Entwicklungsberichte sollen verständlich sein, professionell geschrieben werden, Förderbedarf deutlich machen und den positiven Blick aufs Kind nicht vernachlässigen. Neben den richtigen Worten wird dafür auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als Beobachterin gebraucht.

|Ulrike Lindner **251-18002**

Elternabend mal anders in Kita und Krippe

Elternabende können Spaß machen und alle Teilnehmer motivieren. Wenn das Thema stimmt, die Einladung ihre Empfänger anspricht, der Zeitpunkt gut gewählt ist und das Kita-Team vom Gelingen überzeugt ist, steht einem anregenden Abend nichts im Weg. Gelungene Elternabende sind oft solche, die vom klassischen Schema abweichen. Zum Beispiel Veranstaltungen, die Eltern mit all ihren Sinnen ansprechen, Workshops, die auf Austausch und gemeinsames Erarbeiten setzen oder Elternabende, die Informationen so vermitteln, dass sie auch wirklich ankommen.

|Ulrike Lindner **251-18003**

RUND UM DIE FAMILIE

Make-up Step by Step

Sie haben das Gesicht - ich das Know How
Gemeinsam entwickeln wir Schritt für Schritt ein einfach umsetzbares Tages-Make-up.

Freuen Sie sich auf jede Menge Spaß und schlichte, aber geniale Tipps zur täglichen Anwendung. Schön schnell - schnell schön. Ich freue mich auf Sie.
Bitte mitbringen: Hand- oder Standspiegel, Pinselsortiment zum Schminken

Mo, 12.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-19001**
Anja Rückleben

Mo, 19.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-19002**
Anja Rückleben

Mo, 26.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-19003**
Anja Rückleben

POLITIK

Ältere aktive Verkehrsteilnehmer

In diesem Kurs werden aktuelle Informationen und Neuigkeiten zur StVO und zum Verkehrsrecht vermittelt. Egal, ob Sie mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind - für jeden ist etwas Wissenswertes dabei. Neuigkeiten im Straßenverkehr 2025. Schwerpunkt ist u.a.: Unfallschwerpunkt - Ablenkung am Steuer
Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Do, 20.03.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Karl-Heinz Thiel **251-19101**

Do, 03.04.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Karl-Heinz Thiel **251-19102**

Do, 08.05.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Karl-Heinz Thiel **251-19103**

BERUF UND KARRIERE

Steuererklärung mit ELSTER

Das Online-Finanzamt ermöglicht es Ihnen, Ihre Steuerdaten (zum Beispiel die Einkommensteuererklärung) vollkommen papierlos abzugeben. Sie benötigen dazu nur noch einen Internet-Browser und sparen sich damit das Herunterladen, Installieren und Aktualisieren umfangreicher Programme.

Wie das alles funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

Entgelt: 39,00 € pro Seminar

Dozent: **Patrick Manthey**

Do, 24.04.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS 251-50101

Mo, 28.04.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS 251-50102

Mo, 05.05.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS 251-50103

Mo, 30.06.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS 251-50104

Di, 01.07.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS 251-50105

Mo, 07.07.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS 251-50106

Steuererklärung mit ELSTER

- für Auszubildende, Studenten, Berufseinsteiger

Steuererklärungen die mit ELSTER, dem kostenlosen Steuerprogramm der Finanzverwaltung, erstellt und über das Internet übermittelt wurden, werden bevorzugt bearbeitet und verursachen weniger Rückfragen, da Steuerpflichtige nur noch die gesetzlich vorgeschriebenen Belege einreichen müssen.

Wie die Bearbeitung der Daten erfolgt, eine unverbindliche Steuerberechnung

angezeigt wird und die Daten an das Finanzamt übermittelt werden, wird in diesem Seminar anhand eines fiktiven Musterfalles aufgezeigt. Mögliche Fehler und auftretende Hinweise im Programm werden besprochen.

Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Entgelt: 39,00 € pro Seminar

Dozent: **Patrick Manthey**

Mo, 26.05.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS 251-50107

Mo, 16.06.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS 251-50108

Meine ersten Verträge

- für Auszubildende, Studenten, Berufseinsteiger

Sie wollen oder müssen auf eigenen Füßen stehen und möchten Ihre erste eigene Wohnung / Zimmer beziehen?

Sie erfahren Wissenswertes zu Rechtsgrundlagen in Ihrem Mietvertrag und zum Aufbau eines Mietvertrages. Worauf sollten Sie im Mietvertrag achten? Was ist bei einer Kautions zu beachten? Wie ist eine Betriebskostenabrechnung aufgebaut und wie kann ich diese prüfen? Welche Möglichkeiten habe ich einer fehlerhaften Betriebskostenabrechnung zu widersprechen? Tipps zur Fehlervermeidung runden dieses Seminar ab.

Entgelt: 39,00 € pro Seminar

Dozent: **Patrick Manthey**

Di, 08.07.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS 251-50111

Mi, 09.07.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS 251-50112

Do, 10.07.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS 251-50113



Pferdegestützte Workshops

Die Workshops **251-50201** bis **251-50204** finden größtenteils „Outdoor“ statt. Die Trainer sind „Vierbeiner“ und ein „Zwei-beiner“. Pferdegestützte Workshops sind eine Methode, die in einem völlig anderen Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnen und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglichen. Pferde sind Experten im Beobachten. Sie spiegeln uns auf direkte und vollkommen wertfreie Weise, wo wir gerade stehen und öffnen Türen für Neues. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es wird NICHT geritten. Alle Übungen finden ausschließlich am Boden statt.

- Praktische Übungen am Pferd
- Trainer-Input
- Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung u Teilnehmer, ggf. Videoauswertung
- Transfer in den persönlichen Alltag

Die Workshops finden auf dem Hof der Dozentin inmitten des nördlichen Harzvorlandes statt. In dem kleinen Örtchen Bühne, Sachsen-Anhalt, an der Grenze zu Niedersachsen lebt Frau von Erffa mit ihrer Familie und ihren Tieren. Es gibt eine Halle für die Arbeit an den Pferden und einen (beheizten) Seminarraum sowie viele Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs mitten in der Natur.

Seminardauer: jeweils 10.00 - 17.30 UHR
Ort: Bühne, Bahnhofsweg 3
Entgelt: 150,00 € pro Seminar
Dozentin: **Ingeborg Von Erffa**

Führungsstärke stärken mit 2 PS

- klar und souverän den eigenen Führungsstil (weiter)entwickeln

Souveränität ist eine Haltung und kein „Tool“ - und sehr individuell!

In diesem Workshop geht es darum:

- das eigene Führungsverhalten zu reflektieren,
- die Selbst- und Fremdwahrnehmung abzugleichen,
- Respekt und Vertrauen herzustellen,

- das Ziel gemeinsam zu erreichen,
- klar und direkt zu kommunizieren.

| Sa, 08.03.2025

251-50201

Ja zum Nein!

- **Grenzen setzen, Freiräume gewinnen**

In diesem Workshop geht es darum:

- besser für sich zu sorgen,
- zu tun was man wirklich will,
- zum richtigen Zeitpunkt „Nein“ zu sagen,
- ein gutes Maß von „Geben“ und „Nehmen“ zu finden,
- statt „Mauern zu bauen“ stabile, respektvolle Verhältnisse zu schaffen,
- Grenzen zu setzen aber auch Grenzen zu öffnen.

| Sa, 15.03.2025

251-50202

| Sa, 14.06.2025

251-50203

Klar sein!

- **wirkungsvoll kommunizieren**

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ - so einfach bringt der Kommunikationsexperte und Psychologe Paul Watzlawick eine komplexe Tatsache auf den Punkt.

Wir teilen uns ständig und immer mit bzw. erhalten ständig und immer Botschaften.

In diesem Workshop geht es

- um die Selbstklärung und -stärkung des eigenen Kommunikationsverhaltens,
- um die Erhöhung der eigenen Wirkungs- und Überzeugungskraft,
- um die klare, deutliche und authentische Vertretung des eigenen Standpunktes, ohne den Anderen dabei aus dem Blick zu verlieren,
- um die Kommunikation in Konflikten und Stresssituationen.

| Sa, 05.04.2025

251-50204



Ausbildung in Mediation

NEU!

Mediation ist ein Verfahren zur konstruktiven, freiwilligen Beilegung von Konflikten und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung auch in Deutschland gesetzlich geregelt. Eine neutrale und allparteiliche dritte Person, die Mediatorin bzw. der Mediator, unterstützt die Konfliktparteien dabei, wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch zu kommen und sogenannte "win-win-Lösungen" zu finden, d. h. Lösungen, die allen Beteiligten gerecht werden und nicht auf ein Sieger-Verlierer-Modell hinauslaufen. Viele Konflikte lassen sich so durch die Mediation schneller, einvernehmlicher und günstiger lösen als vor Gericht.

Die Mediationsausbildung richtet sich an jeden, der seine Konfliktkompetenz verbessern und diese Kompetenz in seinen privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchte. Neben der Weiterentwicklung der eigenen Konfliktkompetenz erlernen die Teilnehmenden, die Struktur der Mediation sicher anzuwenden. Kennzeichnend für die Ausbildung ist ihr hoher praktischer Anteil!

- Modul 1 (WE): Grundlagen der Mediation, 23.05. - 25.05.2025, WE
- Modul 2 (WE): Grundlagen 2, Phasen der Mediation, 20.06. - 22.06.2025
- Modul 3 (WE): Grundlagen 3, Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation, 11.07. - 13.07.2025
- Modul 4 (BW): Familien- und Schulmediation, 18.08. - 22.08.2025
- Modul 5 (WE): Interkulturelle Mediation und Täter-Opfer-Ausgleich, 10.10. - 12.10.2025
- Modul 6 (WE): Werkzeuge für die Gruppenmediationen, 28.11. - 30.11.2025
- Modul 7 (BW): Wirtschaftsmediation, 12.01. - 16.01.2026
- Modul 8 (WE): Abschluss der Ausbildung, 20.03. - 22.03.2026

Die Ausbildung umfasst ca. 220 Unterrichtsstunden und ist abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes

definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“. Neben der Unterrichtszeit fallen mindestens 30 Stunden für Interventionsgruppen, Falldurchführung und -dokumentation an.

Die Ausbildung endet mit dem Abschluss in Mediation. Für eine nachträgliche Zertifizierung sind neben einer erforderlichen Anzahl Präsenzzeitstunden insgesamt fünf Mediationen mittels einer Supervisionsbescheinigung innerhalb von 3 Jahren nach der Ausbildung nachzuweisen. Die Ausbildung findet in Kooperation mit der KoViAK Akademie für Konflikt- und Führungskompetenz im LernNetz Mediation® der Volkshochschulen statt.

Seminarzeiten:

Wochenende (WE): Freitag 15:30 - 21.00 Uhr, Samstag 09.30 - 18.00 Uhr, Sonntag 09:30 - 16.00 Uhr
Bildungswochen (BW): Montag bis Freitag, 09.00 - 18.00 Uhr

Zur Orientierung finden unverbindliche Informationsveranstaltungen am 26.02. und 29.04.2025, jeweils um 18:30 Uhr, statt.

Der Kurs ist bedingt ermäßigungsfähig.

23.05.2025 - 22.03.2026
28 x

Onlineseminar
Entgelt: 2230,00 €
Monique Ridder

251-50208

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Heute noch KollegIn und morgen Führungskraft! Diese ganz besondere Situation bedarf einer Begleitung: Wie will ich meine Rolle ausfüllen? Wie gehe ich damit um, wenn ich nicht mehr gefragt werde, ob ich an der Feierabendrunde teilnehmen möchte? Wie werde ich meiner „Sandwich-Position“ gerecht? Wie formuliere ich Kritik



gegenüber meinen ehemaligen KollegInnen? Wie kann ich eine Vorbildfunktion darstellen? Die Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in diesem Workshop und darüber hinaus das Handwerkszeug, um authentisch und professionell Ihre Rolle als Führungskraft zu leben. In diesem Workshop bekommen Sie Theorieinput und setzen diesen in praktischen Übungen um.

Do + Fr, 22.05. - 23.05.2025

09.00 - 16.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 496,00 €

251-50206

Antje Heinrich

Wertschätzende Kommunikation für Führungskräfte

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (P. Watzlawick)

Insbesondere in der Zeit des Fachkräftemangels ist eine wertschätzende Kommunikation im Führungsverhalten unabdingbar. Sie lernen in diesem Workshop die Grundlagen der Kommunikation kennen, erfahren, welche Bedeutung die nonverbale Kommunikation hat, wie Sie konstruktiv Kritik formulieren und Ihre MitarbeiterInnen loben können. Darüber hinaus werden Ihnen Methoden an die Hand gegeben, Kommunikationsverhalten zu analysieren und angemessen zu reagieren. In diesem Workshop bekommen Sie Theorieinput und setzen diesen in praktischen Übungen um.

Do + Fr, 12.06. - 13.06.2025

09.00 - 16.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 496,00 €

251-50207

Antje Heinrich

Schreiben fürs eigene Business

- Schreibwerkstatt für Selbstständige und kleine Unternehmen

In der heutigen digitalen Medienwelt sind

gute Texte entscheidend für die Sichtbarkeit des eigenen Unternehmens! Ob für die eigene Website, den Blog, Social-Media-Posts, Videoskripte oder Pressemitteilungen - als Selbstständige und Mitarbeiter kleiner Unternehmen stehen Sie vor der Herausforderung, Ihre Botschaften klar und professionell zu kommunizieren. Diese Veranstaltung soll Sie dabei unterstützen. Ziel ist es, einen Businessstext zu konzipieren und zu formulieren.

Der Workshop bietet eine praxisorientierte Einführung in das professionelle Schreiben und praktische Übungen. Die Teilnehmer sollten eine ganz konkrete Textidee mitbringen, die Sie im Laufe der Veranstaltung umsetzen wollen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, sich in einem Online-Einzelcoaching zum eigenen Textprojekt beraten zu lassen.

Online-Coaching nach Absprache im Mai

Do, 24.04. - 22.05.2025

18.00 - 19.30 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 165,00 €

251-50209

Anja Schreiber

NEU!

Selfpublishing: der selbstbestimmte Weg zum eigenen Buch

- Einführung für angehende Autoren

Sie träumen von Ihrem eigenen Buch und suchen nach einer Alternative zur Verlagsveröffentlichung? Dann bietet sich Selfpublishing als Alternative an! Es ermöglicht Ihnen, das eigene Werk selbstbestimmt auf den Markt zu bringen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie der Selfpublishing-Prozess abläuft. So finden Sie heraus, ob das Selfpublishing für Sie der richtige Weg ist und wie Sie bei der Buchveröffentlichung vorgehen sollten.

Das Seminar vermittelt Grundlagen zum Thema und gibt wertvolle Tipps. Es beleuchtet alle wichtigen Aspekte von der Manuskriptvorbereitung bis zur Vermarktung. In einem Online-Einzelcoaching

NEU!

haben Teilnehmer die Möglichkeit, sich zu ihrem Buchprojekt und dessen Veröffentlichung im Selfpublishing beraten zu lassen und damit erste Schritte in Richtung eigenes Buch zu gehen.

Online-Coaching nach Absprache im Juni

Fr, 06.06. - 20.06.2025

14.00 - 17.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 165,00 €

Anja Schreiber

251-50210

Mit dem Journaling dem Leben eine neue Richtung geben **NEU!**

- Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Wollen Sie im Ruhestand noch einmal richtig durchstarten? Suchen Sie nach neuen Zielen und Perspektiven? Dieser Workshop unterstützt Sie dabei. Er macht Sie mit dem Journaling vertraut. Mit dieser modernen Form des Tagebuchschreibens kann es Ihnen leicht(er) gelingen, neue Perspektiven zu entwickeln und die Zukunft zu planen. Denn das Tagebuchschreiben ist eine kraftvolle Methode, um Veränderungen zu begleiten, neue Ideen zu finden und sich mutig der neuen Lebensphase zu stellen. Diese Veranstaltung lädt Sie ein, das Tagebuch als kreatives und kraftvolles Tool für die Gestaltung eines neuen Lebensabschnitts zu entdecken und anzuwenden.

Das Angebot richtet sich speziell an Frauen, die vor dem Übergang in den Ruhestand stehen und diese neue Lebensphase bewusst und aktiv angehen möchten. Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen verschiedene Techniken des Tagebuchschreibens kennen. Sie haben Zeit zum Schreiben und Reflektieren, aber auch zum Austausch in der Gruppe. Im Online-Einzelcoaching haben Sie die Möglichkeit, über das Tagebuchschreiben, aber auch über Träume und Pläne zu sprechen. Ziel ist es, mit (mehr) Klarheit und Motivation

in den neuen Lebensabschnitt zu starten. Online-Coaching n. Absprache im August

Fr, 15.08. - 29.08.2025

14.00 - 17.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 165,00 €

Anja Schreiber

251-50211

NEU!

Social Media Power Kurs für Gründer und Selbstständige

Erleben Sie einen kompakten und praxisorientierten Social Media Kurs, der Sie und Ihr Business nach vorne bringt! Lernen Sie, wie Sie Ihre Sichtbarkeit erhöhen, eine authentische Online-Präsenz aufbauen und strategisch Content erstellen, der Ihre Zielgruppe begeistert.

Inhalte:

- Grundlagen: Social Media verstehen und optimal nutzen
- Profilloptimierung: Machen Sie Ihr Profil zum Magneten für Kunden
- Content-Strategie: Planen und erstellen Sie Inhalte, die wirken
- Reichweite & Engagement: Algorithmen clever nutzen
- Analyse & Nachhaltigkeit: Erfolg messen und langfristig wachsen

Das Besondere: Neben fundiertem Wissen setzen Sie das Gelernte direkt um. Mit praktischen Übungen und individuellen Feedbacks optimieren Sie Schritt für Schritt Ihren Social-Media-Auftritt.

Für wen? Der Kurs richtet sich an Gründer, Selbstständige und Interessierte - sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen!

Bitte bringen Sie ein internetfähiges Smartphone und die Zugänge zu Ihren Social Media Accounts mit.

14.03. - 16.03.2025

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, Sonntag, 10.00 - 15.30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 120,00 €

Josephin Sokolowski

251-50502



Di, 06.05. - 03.06.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 140,00 €
Josephin Sokolowski

251-50503

NEU!

Workshop: Was ist Social Media ... und wie funktioniert es?

Social Media ist aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Doch wie funktionieren diese Plattformen eigentlich? Was passiert, wenn ich etwas like? Und worauf sollte ich als Elternteil achten, wenn meine Kinder Social Media nutzen?

In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen von Social Media kennen - ganz ohne komplizierten Fachjargon. Wir bauen Berührungsängste ab, beantworten einfache, aber wichtige Fragen und geben praxisnahe Tipps für einen sicheren und bewussten Umgang.

Themen:

- Einführung in die Welt der sozialen Medien
- Chancen und Herausforderungen von Social Media
- Praktische Tipps für einen bewussten Umgang
- Einfache Erklärungen zu wichtigen Funktionen

Der Workshop richtet sich an Einsteiger, Eltern und alle mit Interesse am Thema. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der sozialen Netzwerke - verständlich, praxisnah und interaktiv!

Mi, 26.03. - 02.04.2025
16.00 - 19.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 49,00 €
Josephin Sokolowski

251-50504

Do, 15.05. - 22.05.2025
16.00 - 19.15 Uhr, 2 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 49,00 €
Josephin Sokolowski

251-50505

10-Finger-Tast schreiben - in 5 Veranstaltungen

Durch die ganzheitliche, assoziative Lernmethode des 10-Fingersystems lernen Sie über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Nach der Erarbeitung der Vorstellungsbilder festigen Sie in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern. Ab der ersten Übung werden sinnvolle Wörter geschrieben, die sich am Grundwortschatz orientieren. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit.

Do + Mo, 08.05. - 22.05.2025
16.00 - 18.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 €
Marion Wagner

251-50600

KONSTRUKTION UND MESSTECHNIK

Konstruktion mit AutoCAD

In diesem Seminar werden den Teilnehmern die Grundlagen des technischen Zeichnens und Konstruierens an einem 2D - CAD-System vermittelt. Der Teilnehmer erlernt an praxisnahen Beispielen das Erstellen und Editieren von elektronischen 2D-Zeichnungen.

AutoCAD - Grundkurs:

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Benutzeroberfläche, Befehlseingabe
- Hilfsmittel zum präzisen Konstruieren
- Verwenden von Koordinatensystemen
- Erstellen und Editieren von Zeichnungsobjekten, Objektinformation
- Hinzufügen von Schraffur, Text und Bemaßung
- Zusammenfassen von Objekten mittels Blocktechniken, Layout

14.03. - 29.03.2025

Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 215,00 €

251-50700

Heike Kollecker

AutoCAD - Aufbaukurs

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Verwendung von Konstruktionsparametern
- Maßstabsabhängige Bemaßung, Beschriftung
- Erstellung von Blöcken, dynamische Blöcke
- Erstellung von Attributen, Attributextraktion
- Arbeit mit externen Referenzen
- Erstellung von Layout
- Datenaustausch

09.05. - 17.05.2025

Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 145,00 €

251-50701

Heike Kollecker

Angewandte Koordinatenmess- technik

- ein technisches Erlebnis

Die Mehrkoordinatenmesstechnik ist als Werkzeug eines modernen Qualitätsmanagements heute unverzichtbar. Es handelt sich um einen in sich abgeschlossenen Anwendungskomplex, der anschaulich und verständlich vermittelt wird. Grundkenntnisse am PC sind vorteilhaft aber nicht Bedingung. Didaktisch gut aufbereitetes Schulungsmaterial sowie der Einsatz vielfältiger Modelle untermauern kursbegleitend und nachhaltig die inhaltlichen Schwerpunkte.

Kurs 1: Längenprüftechnik in Theorie und Praxis - mit Praxisteil (Schwerpunkt Handmessmittelnutzung und Fehlertheorie)

Kurs 2: Grundkurs Dreikoordinatenmess-technik mit Praxisteil an diversen Modellen (Tastereinmessung, Werkstückausrichtung, Vermessung)

Zielgruppen dieser Kurse: Facharbeiter, Techniker, Meister sowie Ingenieure im Maschinenbau (Qualitätssicherung).

Auch Berufsumsteiger sowie Technikinteressierte allgemein haben in der Vergangenheit die Kurse mit Erfolg besucht. Der Kurs ist ermäßigungsfähig. Wir beraten Sie gern dazu.

Mo + Mi, 10.03. - 19.03.2025

16.00 - 19.15 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 250,00 €

251-50702

Bernd Stackfleth

COMPUTERKURSE

PC-Grundlagenseminar

Der versierte Umgang mit dem Computer ist heute in den meisten Berufen obligatorisch. Wer auch in Zukunft erfolgreich sein will, muss sich den wachsenden Anforderungen stellen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Kenntnisse in der Arbeit mit dem Computer und den wichtigsten Teilen des Office-Paketes (Word und Excel) sowie den Umgang mit dem Internet und E-Mail anzueignen.

Mi + Mo, 05.03. - 02.04.2025

18.00 - 21.15 Uhr, 9 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 162,00 €

251-51110

Antonie Buchholz

Di + Do, 18.03. - 29.04.2025

18.00 - 21.15 Uhr, 9 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 162,00 €

251-51111

Antonie Buchholz

Di + Do, 13.05. - 12.06.2025

18.00 - 21.15 Uhr, 9 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 162,00 €

251-51112

Antonie Buchholz



PC-Grundlagenseminar am Vormittag

In der heutigen digitalen Welt sind grundlegende Computerkenntnisse unerlässlich, sei es für den persönlichen oder beruflichen Gebrauch. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Welt der PCs und der gängigen Software. Sie lernen die grundlegenden Funktionen von Windows kennen, werden mit der Handhabung von Maus und Tastatur vertraut und erhalten einen Einblick in den Windows Explorer zur Verwaltung Ihrer Dateien. Darüber hinaus erhalten Sie einen kurzen Überblick über das Textverarbeitungsprogramm Word, um erste Schritte im Schreiben von Dokumenten zu machen.

Lerninhalte:

- Einführung in die PC - Hard- und Software
- Grundlagen der Maus- und Tastaturnavigation
- Nutzung von Windows: Desktop, Startmenü, Taskleiste
- Verwaltung von Dateien und Ordnern im Windows Explorer
- Kurzer Einblick in die Textverarbeitung mit Microsoft Word

Methodik: Der Kurs wird in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre durchgeführt. Praktische Übungen ermöglichen es Ihnen, das Gelernte direkt umzusetzen und zu vertiefen. Sie erhalten begleitende Materialien, die Ihnen helfen, Ihr Wissen auch außerhalb des Kurses weiter auszubauen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugierde und Ihre Lernbereitschaft mit. Der eigene Laptop darf selbstverständlich auch gern mit eingebracht werden.

Do + Di, 13.03. - 08.04.2025

09.00 - 12.15 Uhr, 8 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 136,00 €

251-51117

Marco Chlosta

ChatGPT im Alltag: Neue Wege der Kommunikation

- für Einsteiger

Möchten Sie die Vielfalt und das Potenzial moderner Technologie für Ihren Alltag nutzen? In unserem Seminar "ChatGPT im Alltag" entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten, wie Sie mit Hilfe von ChatGPT, einer künstlichen Intelligenz, Ihren Alltag bereichern können.

In einer freundlichen und zugänglichen Atmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt in die Welt von ChatGPT ein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit diesem innovativen Tool mühelos und effektiv kommunizieren können, sei es für den Austausch mit Familie und Freunden, das Finden von Informationen im Internet oder das Erledigen alltäglicher Aufgaben. Lernen Sie, wie Sie mit Leichtigkeit Nachrichten verfassen, Rezepte finden und noch viel mehr entdecken können.

Das Seminar richtet sich an alle, die neugierig sind, die Welt der Technologie zu erkunden und neue Wege der Kommunikation zu gehen. Benötigt wird eine E-Mail Adresse auf die Sie auch während des Workshops zugreifen können.

Fr, 21.03. - 28.03.2025

15.00 - 18.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 34,00 €

251-51124

Nadine Dannhauer

Mo, 12.05. - 19.05.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 34,00 €

251-51125

Nadine Dannhauer

- für Fortgeschrittene

Mi, 23.04.2025, 18.00 - 21.15 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 20,00 €

251-51128

Nadine Dannhauer

Computerclub

Sie können im Kurs Ihre Erfahrungen austauschen, über Probleme diskutieren und gemeinsam mit dem Dozenten nach Lösungen suchen. Konkrete Kursinhalte werden nicht vorgegeben, da jeder Teilnehmer individuell ausprobieren kann.

Do, 06.03. - 14.08.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 44,00 €

251-51130

Andreas Kattengel

direkt am Gerät zu lernen. Begleitende Materialien unterstützen Sie dabei, Ihr Wissen auch nach dem Kurs weiter zu vertiefen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihr Smartphone mit und machen Sie sich bereit, die Möglichkeiten Ihres Geräts zu entdecken. Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte und Windows-Phone geeignet!

Di + Do, 13.05. - 27.05.2025

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 89,00 €

251-51200

Marco Chlosta



SMARTPHONE

Smartphone-Kurs für Anfänger

- Effiziente Nutzung Ihres mobilen Begleiters

Smartphones sind heutzutage aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie bieten eine Vielzahl von Funktionen, die das Leben erleichtern und bereichern können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bedienung eines Smartphones kennen, angefangen von den grundlegenden Funktionen über die Installation und Nutzung von Apps bis hin zur effektiven Kommunikation und Organisation mit Ihrem Gerät. (Nur für Android Geräte)

Lerninhalte:

- Grundlagen der Bedienung Ihres Smartphones: Touchscreen, Tastatur, Navigation
- Installation und Nutzung von Apps: App Store, Google Play Store
- Effiziente Kommunikation: Telefonieren, SMS, Instant Messaging
- Organisation und Produktivität: Kalender, Notizen, Aufgabenverwaltung
- Tipps und Tricks zur Optimierung der Smartphone-Nutzung

Methodik:

Der Kurs wird praxisorientiert gestaltet, mit interaktiven Demonstrationen und praktischen Übungen. Sie haben die Möglichkeit, Ihr eigenes Smartphone mitzubringen und

Bedienung von Smartphone & Tablet für Anfänger

Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet (Version: Android 7 oder neuer) endlich sicher bedienen können? Ihnen wird nachvollziehbar die Bedienung des Gerätes und seiner wichtigsten Anwendungen gezeigt. Voraussetzung: Ein eigenes Smartphone oder Tablet bitte zum Kurs unbedingt mitbringen!

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte und Windows-Phone geeignet!

Mo + Mi, 12.05. - 26.05.2025

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 89,00 €

251-51201

Bernd Hoyer

Mi + Mo, 11.06. - 25.06.2025

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 89,00 €

251-51202

Bernd Hoyer

Sicherer Umgang mit dem iPhone und iPad

NEU!

- Schritt für Schritt

Haben Sie ein iPhone oder iPad und möchten endlich sicher und entspannt

damit umgehen können? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen Ihres Geräts kennen - einfach erklärt und speziell für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte:

- Bedienungsgrundlagen
- App-Installation
- Kommunikation
- Nützliche Apps
- Tipps und Tricks

Das Besondere: Jede Funktion wird verständlich erklärt und durch praktische Übungen vertieft.

Voraussetzung: Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Version: iPhone 8 oder neuer) mit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Di + Do, 04.03. - 18.03.2025

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 89,00 €

251-51205

Josephin Sokolowski

Di + Do, 25.03. - 08.04.2025

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 89,00 €

251-51206

Josephin Sokolowski

Mo + Mi, 28.04. - 12.05.2025

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 89,00 €

251-51207

Josephin Sokolowski

Mo + Mi, 05.05. - 14.05.2025

16.00 - 19.15 Uhr, 4 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 72,00 €

251-51208

Josephin Sokolowski

OFFICE ANWENDUNGEN

Word, Excel, Outlook

- **Kompaktkurs für Anwender**

Sie arbeiten bereits mit Word und Excel

und möchten vieles rationeller bewältigen? In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele den effektiven Umgang mit Word, Excel und Outlook für die Schule, den Büroalltag oder auch für die private Nutzung kennen.

Kein Kurs am 26.03.2025

Mo + Mi, 17.03. - 09.04.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 7 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 108,00 €

251-52100

Andreas Kattengell

Word Grundlagen

In wenigen Unterrichtsstunden erlernen Sie den Umgang mit der Textverarbeitung Word 2019 anhand praxisbezogener Beispiele.

Kursinhalte sind:

- Eingabe von Texten
- Einfügen von Tabellen
- Formatierung von Texten (Zeichen- und Absatzformatierungen)
- Einbinden von Grafiken

Kein Kurstag am 30.04.2025

Mi + Mo, 23.04. - 07.05.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 4 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 68,00 €

251-52101

Antonie Buchholz

Excel für Einsteiger

In diesem Seminar erwerben Sie Kenntnisse über Aufbau und die Arbeitsweise von Excel. Es wird der Umgang mit diesem Programm, das Anwenden von Formeln und Funktionen sowie die grafischen Auswertung der Daten in Diagrammen praxisnah vermittelt.

Inhalte:

- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Tabellen erstellen, bearbeiten, gestalten und ausdrucken
- Berechnungen mit Formeln und



- Funktionen
- Einfache und verschachtelte Formeln und Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken und Diagramme erstellen

Es werden keine speziellen Vorkenntnisse erwartet.

Sa, 08.03. - 15.03.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € **251-52200**
Andreas Kattengell

Di + Do, 06.05. - 22.05.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 108,00 € **251-52201**
Jens Weißborn

Mi + Mo, 14.05. - 04.06.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 108,00 € **251-52202**
Antonie Buchholz

Excel Grundlagen

- für die Anwendung zu Hause

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihre monatlichen Ausgaben übersichtlich verwalten oder etwas anderes mit Excel kalkulieren können? Excel ist ein mächtiges Werkzeug, das Ihnen dabei helfen kann, einen klaren und funktionellen Haushaltsplan zu erstellen. In diesem Kurs werden wir die Grundlagen von Excel Schritt für Schritt durchgehen. Sie lernen, wie Sie Tabellen anlegen, Daten eingeben und einfache Berechnungen durchführen. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, z.Bsp. einen persönlichen Haushaltsplan zu erstellen, der Ihnen hilft, Ihre finanziellen Ziele zu erreichen.

Lerninhalte:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Excel
- Grundlegende Funktionen und Formeln

- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Tipps zur effizienten Datenorganisation
- Entwicklung eines personalisierten Haushaltsplans

Methodik:

Der Kurs findet in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung statt. Wir werden praktische Übungen durchführen, die darauf ausgerichtet sind, das Gelernte direkt anzuwenden. Zusätzlich erhalten Sie Materialien, die Sie zu Hause weiter nutzen können, um Ihre Fähigkeiten zu festigen und zu erweitern.

Voraussetzungen:

Für diesen Kurs sind grundlegende PC-Kenntnisse erforderlich, wie sie zum Beispiel in unserem Kurs "PC-Grundlagen" vermittelt werden. Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse in Excel erforderlich.

Di + Do, 17.06. - 01.07.2025
09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 90,00 € **251-52205**
Marco Chlosta

Excel für Anwender

Dieser Kurs richtet sich an Anwender welche Excel in der täglichen Arbeit nutzen und weiterführende Anwendungsmöglichkeiten von Excel kennenlernen wollen.

Inhalte Schwerpunkte sind:

- erweiterte Funktionen
- Logische- und Verweisfunktionen
- Pivot Tabellen (bei Bedarf)

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Di + Do, 04.03. - 13.03.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **251-52210**
Antonie Buchholz

Sa, 29.03. - 05.04.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € **251-52211**
Andreas Kattengell

Excel - Pivottabellen

- Kurs mit Durchführungsgarantie

Eine Pivot-Tabelle ist eine spezielle Art der Excel-Tabelle. Bestehende Daten können hier ausgewertet werden, ohne die Ursprungstabelle zu verändern. So ergibt sich eine zusammengefasste Form, die nur die wichtigsten Informationen enthält.

Eine Pivot-Tabelle erleichtert vor allem die Übersichtlichkeit, da die benötigten Daten in einer komprimierten Form angezeigt werden. So könnte die ursprüngliche Tabelle mehrere Tausend Zeilen haben, die aber größtenteils unwichtige Informationen enthält. Ihre Pivot - Tabelle dagegen hat nur eine Handvoll Zeilen und Spalten, enthält aber nur Werte, die Sie tatsächlich benötigen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Do + Di, 24.04. - 29.04.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 128,00 €

251-52212

Andreas Kattengell

Einführung Excel-VBA Programmierung

- Kurs mit Durchführungsgarantie

Sie lernen die Programmierung unterhalb der Excel-Oberfläche mit Hilfe von Visual Basic for Applications kennen. Dabei werden folgende Inhalte vermittelt:

- der Programmablaufplan
 - der Quellcode in VBA
 - Editor und userform, Fenster und Objekte
- Voraussetzung: gute Excelkenntnisse

Sa, 17.05. - 24.05.2025

09.00 - 16.00 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 248,00 €

251-52213

Andreas Kattengell

Excel und Optimierung

- Kurs mit Durchführungsgarantie

Die Optimierung ist dem Fachgebiet "Operationsforschung" der Mathematik zuzuordnen. Dabei ist das Optimum aus einem durch Nebenbedingungen aufgespannten Lösungsraum zu ermitteln. In unterschiedlichen Modellen können zum Beispiel verschiedene Zielfunktionen gelten: maximaler Umsatz, kürzeste Wegstrecke, geringster Materialverbrauch oder kostengünstigste Produktionsaufteilung. Dabei kann das Optimierungsproblem mit dem Solver in Excel modelliert und gelöst werden.

Themen:

- Transport- und Tourenoptimierung
- Zuschnitts- und Produktionsoptimierung

Mo + Mi, 19.05. - 21.05.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 128,00 €

251-52214

Andreas Kattengell

Excel - Statistikfunktionen

- Kurs mit Durchführungsgarantie

Ausgangspunkt sind geordnete Zusammenstellung von beobachteten Daten in einer Tabelle, veranschaulicht durch Diagramme und mit statistischen Kennwerten analysiert. Das ist das Fundament einer beschreibenden Statistik. Werden darüber hinaus noch Vorhersagen getroffen, so ist man im Bereich der schließenden Statistik. Die Themen sind:

- absolute und relative Daten, Kenndaten und Diagramme
 - Verteilungsdarstellung
 - Korrelations- und Regressionsanalysen
 - Stichproben, Zeitreihenanalyse
- Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Mo + Mi, 16.06. - 18.06.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 128,00 €

251-52215

Andreas Kattengell

PowerPoint Grundlagen

Das Programm PowerPoint bietet eine gute Grundlage, um Präsentationen zu erstellen und am Bildschirm wiederzugeben. Dieser Einsteigerkurs vermittelt Ihnen einen Überblick für die wichtigsten Funktionen von PowerPoint und ist für alle geeignet, die sowohl beruflich als auch privat mit Präsentationen arbeiten möchten.

- Texte, Grafiken, Formen
- Gestaltung von Übergängen
- Anlegen von Animationen

Mi + Mo, 05.03. - 17.03.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 68,00 €

251-52300

Christian Werwick

Di + Do, 10.06. - 19.06.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 4 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 68,00 €

251-52301

Christian Werwick

Microsoft Outlook 2016

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Kurses sind:

- Menüs und Symbolleisten
- Arbeiten mit E-Mail (erstellen, senden, empfangen, weiterleiten, Anhänge)
- Kontakte verwalten
- Kalender - arbeiten mit Terminen
- Aufgaben verwalten

Sa, 22.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 36,00 €

251-52310

Andreas Kattengell

Sa, 21.06.2025, 09.00 - 16:00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 36,00 €

251-52311

Andreas Kattengell

Access für Anfänger

- Kurs mit Durchführungsgarantie

In diesem Seminar erwerben Sie die Fähigkeiten, eigene Datenbanken anzulegen, sowie Tabellen und ihre Struktur zu bearbeiten. Sie erlernen die Erstellung und Nutzung von Formularen zur komfortablen Eingabe von Daten in Ihre Datenbank. Die Datendarstellung wird über Berichte realisiert.

Do + Di, 13.03. - 25.03.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 4 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 248,00 €

251-52401

Andreas Kattengell

BILDBEARBEITUNG

Bildbearbeitung mit Photopea *NEU!*

Lernen Sie die Bildbearbeitungssoftware Photopea kennen. Photopea läuft im Browser und bietet eine kostenlose Alternative zu Photoshop. Mit dem Programm können einfache bis anspruchsvolle Bildbearbeitungen vorgenommen und auch Grafiken erstellt werden. Im Kurs werden die Werkzeuge sowie die verschiedenen Programmfunktionen vorgestellt und in gezielte Übungen angewandt.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Di + Do, 04.03. - 18.03.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 85,00 €

251-54102

Christian Werwick

Mi + Mo, 19.03. - 02.04.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 85,00 €

251-54103

Christian Werwick



AUSBILDEREIGNUNG

Ausbildung der Ausbilder (IHK) (Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung)

Das Kompetenzprofil von Ausbildern und Ausbilderinnen wird in der AEVO vor dem Hintergrund der aktuellen wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und der berufs- und arbeitspädagogischen Entwicklungen in vier Handlungsfeldern beschrieben, die sich am Ablauf der Ausbildung orientieren. Um Ausbilder und Ausbilderinnen noch besser auf ihre neuen Aufgaben vorzubereiten, wurde ein modernisierter Rahmenplan entwickelt. Die vier neuen Handlungsfelder orientieren sich am Ablauf der Ausbildung.

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen.

Die Prüfung wird durch die IHK Magdeburg abgenommen. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil.

Mo - Fr, 11.08. - 22.08.2025

09.00 - 16.45 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 495,00 €

251-55001

Petra Schüler, Dr. Swen Bosse

übernehmen zunehmend Aufgaben im Bereich Mentoring, Training, Lernprozessbegleitung oder gar Elternersatz - und dies alles „nebenberuflich“. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Impulse und Werkzeuge, wie Sie die Berufsausbildung in Ihrem Bereich passend gestalten.

Inhalte:

Rollen und Aufgaben von Ausbildungsbeauftragten

- Führen, Fordern, Fördern
- Die Mitarbeit von Auszubildenden strukturieren und planen
- Lernziele definieren
- Lern- und Ausbildungsprozesse in der Praxis

Kommunikation mit Auszubildenden

- Pädagogisches Basiswissen: Lehren und Lernen
- Hindernisse und Störungen erkennen und angehen
- Motivation von Auszubildenden
- Ausbildungsbegleitende Gespräche führen (Zuhören, Fragen und Feedback)
- Sichtweisen und Verhalten verstehen und integrieren
- Selbstlernen fördern, Nachhaltigkeit steigern

Mo + Di, 28.04. - 29.04.2025

09.00 - 16.45 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 180,00 €

251-55002

Petra Schüler

Pädagogische Kompetenzentwicklung

- für Ausbildungsbeauftragte

Entdecken Sie neue Möglichkeiten, wie Sie bei Ihren Auszubildenden Begeisterung und Motivation am Arbeitsplatz steigern können. Lernen Sie neben den Grundlagen des Lehrens neue Methoden, um Ihre Auszubildenden richtig zu fordern und zu fördern.

Die Ausbildungsbeauftragten spielen eine wesentliche Rolle bei der Qualität der zu vermittelnden Ausbildungsinhalte. Dabei hat sich die Ihre Rolle gewandelt: Sie

Rechtliche Grundlagen der Berufsausbildung

Rechte und Pflichten im Ausbildungsverhältnis

Mit der Einstellung von Auszubildenden sind für die Betriebe und Unternehmen auch Rechte und Pflichten verbunden sowie vielfältige rechtliche Aspekte der Berufsausbildung zu beachten. In diesem Seminar werden Sie analog der gesetzlichen Grundlage der Berufsausbildung, des Berufsbildungsgesetzes (BBiG), Schritt für

Schritt in die Thematik eingeführt. Das BBiG enthält Regelungen über den Ablauf der Ausbildung, die Rechte und Pflichten der Auszubildenden und Auszubildenden sowie über die Ziele der Ausbildung.

Neben den wichtigen Vertragsinhalten des Berufsausbildungsvertrags und zum Ausbildungsverhältnis erwerben die Teilnehmer die rechtlichen Grundlagen der Arbeitnehmerschutzrechte für Azubis, damit sie gewappnet sind für die Wahrnehmung ihrer Aufgaben als „Lehrherr“. Sie beschäftigen sich mit den wichtigsten Themen, die auch am Ende der Berufsausbildung zu beachten sind, und erfahren, was passiert, wenn es Streit im Unternehmen gibt. Aktuelle Gesetzesänderungen werden berücksichtigt

Inhalte:

- **Die rechtlichen Rahmenbedingungen im Ausbildungsverhältnis**
- **Berufsausbildungsvertrag**
- **Rechte und Pflichten aus dem Ausbildungsverhältnis**
- **Das Zusammenspiel von Berufsschule und Ausbildungsalltag**
- **Ende der Ausbildungszeit**
- **Arbeitsgerichtliche Streitigkeiten**

Mo + Di, 07.04. - 08.04.2025

09.00 - 16.45 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 180,00 €

Dr. Swen Bosse

251-55003

der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Kursinhalte: Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Literaturkosten ca. 30,00 €

Mi, 05.02. - 21.05.2025

17.00 - 20.15 Uhr, 14 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 266,00 €

Gabriele Kamrath

251-55006

RECHNUNGSWESEN

Xpert Business - Finanzbuchführung (1)

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. 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

XPert Business (XB) Abschlüsse - So individuell wie Ihr Weiterbildungsbedarf

Nutzen Sie ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem, das Ihnen eine Reihe von Abschlüssen ermöglicht. Jeder Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Für die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, mit dem Sie Ihre neuen Kompetenzen nachweisen können. Mit bestimmten Kombinationen von Zertifikaten erreichen Sie übergeordnete Abschlüsse wie z. B. „Finanzbuchhalter/in



(XB)⁴. So können Sie den Abschluss wählen, der zu Ihrem Weiterbildungsziel passt.

Die Kurse finden jeweils Dienstag und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr, Online statt.

Ein Techniktest ist vom 24.02. bis 03.03.2025, 08:30 - 20:30 Uhr, möglich.

Finanzbuchführung (1) (XB)

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

04.03. - 12.06.2025, 24 x 2 Stunden
Entgelt: 400,00 € **251-85101**

Finanzbuchführung (2) (XB)

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt.

04.03. - 05.06.2025, 22 x 2 Stunden
Entgelt: 375,00 € **251-85102**

Finanzbuchführung (3) - DATEV (XB)

Voraussetzungen: fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus Finanzbuchführung (1) und (2)

04.03. - 03.06.2025, 16 x 2 Stunden
Entgelt: 293,00 € **251-85103**

Lohn und Gehalt (1) (XB)

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

04.03. - 12.06.2025, 24 x 2 Stunden
Entgelt: 400,00 € **251-85104**

Lohn und Gehalt (2) (XB)

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt (1) vermittelt

04.03. - 05.06.2025, 22 x 2 Stunden
Entgelt: 375,00 € **251-85105**

Lohn und Gehalt (3) - DATEV (XB)

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt (1) und (2) vermittelt.

04.03. - 13.05.2025, 16 x 2 Stunden
Entgelt: 293,00 € **251-85106**

Kosten- und Leistungsrechnung (XB)

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt.

04.03. - 27.05.2025, 20 x 2 Stunden
Entgelt: 343,00 € **251-85107**

Bilanzierung (XB)

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung (2) vermittelt.

04.03. - 27.05.2025, 20 x 2 Stunden
Entgelt: 343,00 € **251-85108**

Betriebliche Steuerpraxis (XB)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts.

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

04.03. - 05.06.2025, 22 x 2 Stunden
Entgelt: 355,00 € **251-85109**

Controlling (XB)

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in den XPERT Business Kursen Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt werden.

04.03. - 27.05.2025, 20 x 2 Stunden
Entgelt: 343,00 € **251-85110**

Personalwirtschaft (XB)

Dieser Kurs vermittelt Ihnen u.a., 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.

04.03. - 27.05.2025, 20 x 2 Stunden
Entgelt: 343,00 € **251-85111**

Einnahmen-Überschuss-Rechnung für kleine und mittelständische Unternehmen

04.03. - 08.04.2025, 11 x 2 Stunden
Entgelt: 200,00 € **251-85113**

Welches Sprachniveau habe ich?

Eine Übersicht gibt der Referenzrahmen

What is my language level?

Common European Framework of Reference for Languages

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
A1	Einfache Wörter und Sätze über alltägliche Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern u. Plakaten.	Formulare im Hotel ausfüllen und Urlaubskarte schreiben.
A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche aus kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen.	Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Fahrpläne, Speisekarten verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen und einfache persönliche Briefe verfassen.
B1	Bei Standard-sprache das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen.	Sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen u. Interessen äußern sowie kurze Begründungen u. Erklärungen geben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche und einfache formelle Briefe abfassen.
B2	Vorträge, komplexe Argumentationen und aktuelle Sendungen im Fernsehen verstehen.	Sich an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über Themen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze, Briefe, Berichte abfassen.
C1	Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und sich spontan äußern.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	Gesprochene Sprache ohne Probleme verstehen.	Sich mühelos und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.	Jede Art Text mühelos lesen.	Flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.



Deutsch lernen in der Kreisvolkshochschule Harz

Die Kreisvolkshochschule Harz ist seit 2007 zugelassener Bildungsträger für Integrationskurse beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Unsere Integrationskurse finden in Halberstadt, Quedlinburg und Wernigerode von Montag bis Freitag statt. Unsere Standorte haben eine sehr gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

Wir unterstützen Sie:

- bei Anträgen auf Zulassung zum Sprachkurs
- bei Anträgen auf Kostenbefreiung

Wir bieten:

- Integrationskurse mit Alphabetisierung und Integrationskurse für Zweitschriftlernende
- allgemeine Integrations Sprachkurse

Wir pflegen eine sehr gute Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern zur Beratung und Betreuung.

Wir begleiten und beraten Sie:

Marion Meusel

Tel. 03946-52 40 33

Mail: meusel@kvhs-harz.de



Katja Oelsner

Tel. 03946-52 40 38

Mail: oelsner@kvhs-harz.de



Learn German at Kreisvolkshochschule Harz

The Kreisvolkshochschule Harz has been an approved educational institution for integration courses at the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF) since 2007.

Our integration courses take place in Halberstadt, Quedlinburg and Wernigerode from Monday to Friday. Our locations have very good public transport connections.

We will support you:

- applications for admission to a language course
- applications for cost exemption

We offer:

- integration courses with literacy and integration courses for duplicate learners
- general integration language courses

We maintain a very good cooperation with network partners for consultation and support.

We accompany and advise you:

Ms. Marion Meusel

Tel. +49 (0)3946-52 40 33

Mail: meusel@kvhs-harz.de

Ms. Katja Oelsner

Tel. +49 (0)3946-52 40 38

Mail: oelsner@kvhs-harz.de

LEICHTE SPRACHE

Schluss mit Sprachbarrieren durch Leichte Sprache

Voraussetzungen: keine

Alle Menschen haben ein Recht auf Informationen. Doch viele Menschen können gesprochene und geschriebene Sprache nicht gut erfassen. Leichte Sprache hilft Menschen mit kognitiven Einschränkungen, Texte zu verstehen und wichtige Informationen zu erhalten.

Werden Sie immer verstanden?

Oder drücken auch Sie sich zu kompliziert aus?

Lesen und verstehen - so soll es sein
Dabei hilft Leichte Sprache.

Diese Fortbildung führt Sie in die Regeln der Leichten Sprache ein und vermittelt deren Anwendung. Anschließend können Sie sich ausprobieren und eigene Texte in Leichter Sprache schreiben.

Ein Prüfler für Leichte Sprache, eine Person aus der Zielgruppe, gibt dazu dann ein Feedback. Um das Ganze abzurunden, gehen wir auch auf das Thema Sprechen in Leichter Sprache ein.

Mi, 07.05.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 60,00 € **251-40000**
Anja Witte, Karsten Kregel

SPRACHEN LERNEN

Jeder kann Fremdsprachen **NEU!** lernen - mit dem richtigen System zum Erfolg

Sprachenlernen findet nur am Schreibtisch statt? Das war gestern! Heidi Buchmann, passionierte Sprachenthusiastin, zeigt Ihnen, wie Sie mit modernen, individuell angepassten Methoden Ihre Lernziele schneller und mit mehr Freude erreichen können. Entdecken Sie abwechslungsreiche Aktivitäten und erleben Sie, wie Lernen

Spaß macht und motivierend bleibt. Ganz gleich, welche Sprache Sie gerade lernen oder noch lernen möchten - in diesem Vortrag erfahren Sie, worauf es wirklich ankommt. Außerdem erhalten Sie zahlreiche praktische Tipps, um Ihr Sprachenlernen effizienter und erfolgreicher zu gestalten.

Di, 25.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 15,00 € **251-40001**
Heidi Buchmann

Mi, 23.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 15,00 € **251-40002**
Heidi Buchmann

Di, 13.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 15,00 € **251-40003**
Heidi Buchmann

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache Anfängerkurs 1 + 2

Voraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

Gebärdensprachkurs mit Lautsprache und ohne Lautsprache

Sie können lernen, wie sich der/die Gehörlose im Alltag zurechtfindet, wie er mit dem abstrakten Begriff Zeit umgeht und sich bei Behörden und Ämtern „durchschlagen“ kann. Die Gebärdensprache ist ein faszinierendes Abenteuer! Kommunikation ohne gesprochene Worte ist gar nicht so schwierig. Versuchen Sie es einfach und Sie werden sehen: Gebärden sind eine Sprache wie jede andere auch.

Die Inhalte des Kurses sind:

- Erlernen neuer Wörter
- Kommunikation mit Gesprächspartnern, aber auch mit und in Gruppen



Sprachen

Di, 22.04. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 85,00 €

251-45010

Susanne Wendehake-Liebrecht

Do, 24.04. - 26.06.2025

18.00 - 19.30 Uhr, 8 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 73,00 €

251-45011

Susanne Wendehake-Liebrecht

Gebärdensprache für Anfänger 2

Voraussetzungen: Teilnehmer, die an Kurs 1 teilgenommen haben oder geringe Vorkenntnisse

Do, 06.02. - 03.04.2025

18.00 - 19.00 Uhr, 9 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 55,00 €

251-45012

Susanne Wendehake-Liebrecht

RUSSISCH

Priwet - russische Sprachabende für Erwachsene

Irgendwann haben Sie einmal Russisch gelernt und würden es gern wieder auffrischen oder sich mit Gleichgesinnten verständigen?

Dann sind Sie genau richtig in dieser lockeren Runde, die sich einmal im Monat trifft.

Die Teilnahme ist entgeltfrei.

Sie können gern von den vorbereiteten Snacks und Getränken gegen einen kleinen Obolus bestellen.

Mi, 26.03. - 18.06.2025

17.30 - 19.00 Uhr, 5 x

Quedlinburg, GutsMuthsHaus

Entgelt: entgeltfrei

251-41121

Iana Pfannkuchen

ITALIENISCH

Schnupperkurs Italienisch am Wochenende - Fit für den Urlaub

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Dieses Angebot ist ein Schnupperkurs für Urlauber, die die Italiener in deren eigener Sprache begrüßen möchten. Im Seminar beschäftigen Sie sich mit Ihrer Urlaubssprache, mit der Kultur Italiens und lernen die wichtigsten Dinge des Alltags in Worte zu fassen.

Unter Verwendung von modernen Methoden der Fremdsprachen-Pädagogik können Sie sich erfolgreich auf einen weiteren Kurs vorbereiten.

Sa, 15.02. - 22.02.2025

11.00 - 17.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 65,00 €

251-42106

Zully Maritza Eldag Cidarer

SPANISCH

Schnupperkurs Spanisch am Wochenende - Fit für den Urlaub

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ein unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Das Seminar ist ideal, wenn Sie klassische Urlaubssituationen sicher bewältigen möchten. Mit authentischen Redewendungen für den Urlaub üben Sie abwechslungsreich das freie Sprechen. Daneben erwarten Sie Insider-Tipps und Einblicke in die Besonderheiten der spanischen Welt.

Sa, 15.03. - 22.03.2025

11.00 - 17.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 65,00 €

251-43114

Zully Maritza Eldag Cidarer

Spanisch für Schüler und Jugendliche **NEU!**

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Lernst Du Spanisch in der Schule und möchtest die Grammatik und Aussprache wiederholen und auf andere Weise als in der Schule weiterlernen? Möchtest Du für die nächsten Prüfungen in der Schule ohne Stress aber gründlich vorbereitet sein?

Würde es dir Spaß machen mit verschiedenen Methoden einmal im Monat zusammen mit anderen Schülern die Themen vor Ort zu lernen?

Wir werden uns einmal im Monat für ein- einhalb Stunden in der VHS zum Unterricht treffen und dazwischen zu online-Terminen via Zoom und dabei wichtige Grammatikthemen auffrischen und den Wortschatz auf abwechslungsreiche Weise ausbauen.

Do, 06.02. - 15.05.2025

16.30 - 18.00 Uhr, 9 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 75,00 €

251-43115

Zully Maritza Eldag Cidarer

Spanisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester

Sie möchten Spanisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die spanische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.

Do, 06.03. - 28.08.2025

18.00 - 19.30 Uhr, 16 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 118,00 €

251-43150

Elizabeth Rumlich

Di, 04.03. - 26.08.2025

18.00 - 19.30 Uhr, 18 x

Osterwieck, Stephanischule

Entgelt: 132,00 €

251-43151

Elizabeth Rumlich

Spanisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzungen: 8 Semester oder

gute Vorkenntnisse

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits einige Semester gelernt haben und vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Auf diese Art können Sie selbst diese Fragen auch beantworten. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.

Mo, 10.02. - 02.06.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 12 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 88,00 €

251-43211

Sabine Perez Soza

Spanisch Konversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.

Di, 11.02. - 03.06.2025

18.00 - 19.30 Uhr, 12 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 88,00 €

251-43501

Sabine Perez Soza



ARABISCH

Arabisch für Anfänger

Voraussetzungen: keine

Erlernen Sie in einfachen und entspannten Schritten die Grundkenntnisse der arabischen Sprache in Wort und Schrift. Sie lernen sich Vorzustellen, nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und andere einfache Strukturen. Erfahren Sie ebenfalls viel Interessantes über Land und Leute von der Kursleiterin, die Muttersprachlerin ist.

Di, 04.03. - 26.08.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 18 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 133,00 €

Shahira Elshahed

251-44001

CHINESISCH

Chinesisch für Anfänger *NEU!*

Voraussetzungen: keine

Erlernen Sie in einfachen und entspannten Schritten die Grundkenntnisse der chinesischen Sprache in Wort und Schrift. Sie lernen sich Vorzustellen, nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und andere einfache Strukturen. Erfahren Sie ebenfalls viel Interessantes über Land und Leute von der Kursleiterin, die Muttersprachlerin ist.

Mi, 05.03. - 11.06.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 13 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 103,00 €

Ying Zhou

251-44005



ENGLISCH

Englisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

Mit den Kenntnissen, die sie in diesem Kurs erwerben, können sie Englisch im nächsten Urlaub einsetzen und ggf. ihren ersten Kaffee bestellen.

Moderne Lehrmethoden und ein auslandserfahrener Dozent tragen zu schnellen Lernerfolgen bei. Mit dem Basisvokabular und den grundlegenden Zeitformen, werden Sie spielerisch an die ersten Englischausdrücke herangeführt und bekommen ein gutes Gefühl, sich in kleinen Gesprächen auszudrücken und zunehmend Freude an der Sprache zu entwickeln.

Der Kurs orientiert sich am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und begleitet bis zum Sprachniveau A1.

Lehrbuch nach Absprache

Di, 04.03. - 10.06.2025

18.00 - 19.30 Uhr, 13 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 96,00 €

Petra Haustein

251-46000

Di, 04.03. - 17.06.2025

18.45 - 20.15 Uhr, 14 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 103,00 €

Ying Zhou

251-46001

Do, 13.03. - 26.06.2025

16.30 - 18.00 Uhr, 12 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 88,00 €

Katrin Moser

251-46002

Di, 04.03. - 10.06.2025

10.00 - 11.30 Uhr, 13 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 96,00 €

Petra Haustein

251-46007

English for Tourists

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Falls Sie zu den vielen Leuten gehören, die sich auf ihren Urlaub in diesem Jahr vorbereiten, stellt das Lernen der englischen Sprache eine einfache aber effektive Methode dar, Ihr Reiseerlebnis noch besser zu machen. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei. Er bereitet Sie auf wichtige Kommunikationssituationen vor, die im Ausland auftreten können.

Reisende brauchen spezielles Vokabular für ihre Reise und sollten viele verschiedene Situationen kennen. Sie profitieren besonders von beispielhaften Dialoge, die immer wieder auftauchen. So können Sie sich auf typische Gesprächssituationen vorbereiten. Dieses Vokabular und diese Dialoge werden in diesem Kurs geübt. Lehrbuch nach Absprache

Mi, 05.03. - 18.06.2025

18.45 - 20.15 Uhr, 14 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 103,00 €

Andreas A. Burg

251-46010

Mi, 05.03. - 18.06.2025

18.45 - 20.15 Uhr, 14 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 103,00 €

Richard Steinhof

251-46013

Englisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester

Mit den Kenntnissen, die sie in diesem Kurs erwerben, können sie Englisch im nächsten Urlaub einsetzen und ggf. ihren ersten Kaffee bestellen.

Moderne Lehrmethoden und ein auslandserfahrener Dozent tragen zu schnellen Lernerfolgen bei. Mit dem Basisvokabular und den grundlegenden Zeitformen, werden Sie spielerisch an die ersten Englischausdrücke herangeführt und bekommen ein gutes Gefühl, sich in kleinen Gesprächen auszudrücken und zunehmend Freude an der Sprache zu entwickeln.

Der Kurs orientiert sich am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und begleitet bis zum Sprachniveau A1.

Mi, 05.03. - 18.06.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 14 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 103,00 €

Richard Steinhof

251-46025

Mi, 05.03. - 18.06.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 14 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 103,00 €

Andreas A. Burg

251-46027

Mi, 05.03. - 25.06.2025

10.00 - 11.30 Uhr, 13 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 96,00 €

Araksia Klich

251-46030



Englisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Sie möchten Ihr verschüttetes Englisch wiederfinden und entspannt benutzen? Sie möchten einen langsamen Einstieg bei geringen Vorkenntnissen? Dann bereichern Sie gern den Kurs.

Mo, 10.02. - 02.06.2025

18.35 - 20.05 Uhr, 14 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 103,00 €

Susanne Pages

251-46051

Englisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzungen: 3 Semester

In diesen Kursen der Grundstufe lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden.

Am Ende der Grundstufe A1 (nach 4 Semestern) sind Sie in der Lage sich in Alltagssituationen zu verständigen, Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in einfacher Form mitzuteilen und an Gesprächen mit

Sprachen

anderen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen, teilzunehmen.

Do, 06.03. - 26.06.2025
18.30 - 20.00 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 96,00 € **251-46075**
Heinz Bordé

Di, 04.03. - 24.06.2025
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 110,00 € **251-46076**
Sabine Houben

Mo, 13.01. - 16.06.2025
12.30 - 14.00 Uhr, 18 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 132,00 € **251-46078**
Martina Boettcher

Englisch A2 - Mittelstufe I

Voraussetzungen: 4 Semester

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen.

Di, 04.03. - 17.06.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 14 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 103,00 € **251-46100**
Ying Zhou

Do, 13.02. - 12.06.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 € **251-46101**
Susanne Pages

Do, 06.03. - 28.08.2025
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x
Blankenburg, Gymnasium am Thie
Entgelt: 110,00 € **251-46102**
Joachim Thomas

Do, 06.03. - 12.06.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 11 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 81,00 € **251-46103**
Ingeborg Kolodzeizik

Do, 13.03. - 26.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 88,00 € **251-46126**
Katrin Moser

Englisch A2 - Mittelstufe II

Voraussetzungen: 5 Semester

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.

Do, 06.03. - 26.06.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 88,00 € **251-46150**
Sabine Houben



Englisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzung: 7 Semester

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.

Di, 04.03. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 €
Anja Halbauer

251-46170

Mi, 05.03. - 02.04.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 40,00 €
Sandy Körner

251-46172

English Refresher A2

Come and join us

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

In diesen lockeren Gesprächsrunden können sie ihre neu erworbenen bzw. aufgefrischten Englisch-Kenntnisse anwenden und ungezwungen ihr Sprachtalent befördern.

Ein auslandserfahrener Englisch-Dozent wird sie dabei begleiten.

Do, 20.03. - 26.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 11 x
Osterwieck, Stephanischule
Entgelt: 110,00 €
Richard Steinhof

251-46205

English Refresher B1

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Der Teilnehmende kann die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Der Teilnehmende kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Er kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben.
Lehrbuch nach Absprache

Di, 18.02. - 27.05.2025
17.15 - 18.45 Uhr, 13 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 96,00 €
Gabriele Winterscheidt

251-46226

English Conversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Diese Kurse eignen sich für Teilnehmer, die schon über gute Englischkenntnisse verfügen und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und dabei ihre Grammatikkenntnisse erweitern wollen.

Di, 04.03. - 24.06.2025
18.15 - 19.45 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 110,00 €
Sabine Houben

251-46275

English Conversation B1

Voraussetzung: gute Lexik- und Grammatikkenntnisse

You learn English best by speaking it. Take the opportunity to talk about topics of interest and let's share our ideas. We will also revise critical language structures. Even if you haven't used your English actively for some time: this your course.



Sprachen

Di, 04.03. - 17.06.2025
09.00 - 10.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 €
Jutta Sendzik

251-46279

Englisch A2 - Conversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Heiße Diskussionen, entspannte Urlaubsberichte, Interessantes aus der Region und aller Welt, ein kleines bisschen Grammatik und ein tolles Kursbuch.
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Do, 13.02. - 12.06.2025
18.35 - 20.05 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 €
Susanne Pages

251-46280

Englisch B1

Voraussetzungen: 9 Semester oder Wiedereinsteiger

In diesem Sprachkurs üben Sie die englische Aussprache und lernen sich in zahlreichen Situationen des Alltags auf der ganzen Welt verständigen. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz praxisnah mit Lese- und Hörverständnistexten. Im Alltag wäre das B1 Englisch Level mit einem fortgeschrittenen Anfängerniveau zu beschreiben. Personen, die dieses Level beherrschen, haben schon mehr als nur grundlegende Kenntnisse der Sprache, jedoch sind sie noch nicht in der Lage, ausschließlich in Englisch zu kommunizieren

Do, 06.03. - 28.08.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 €
Joachim Thomas

251-46300

Do, 06.03. - 26.06.2025
19.15 - 20.45 Uhr, 12 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 88,00 €
Sabine Houben

251-46301

Mo, 03.03. - 25.08.2025
17.10 - 18.40 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 €
Christa Wiese

251-46302

Mo, 03.03. - 23.06.2025
16.15 - 17.45 Uhr, 12 x
Blankenburg, Gymnasium am Thie
Entgelt: 88,00 €
Christa Bollmann

251-46303

Mi, 05.03. - 20.08.2025
15.30 - 17.00 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 €
Joachim Thomas

251-46304

Di, 04.02. - 17.06.2025
18.30 - 20.00 Uhr, 16 x
Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld
Entgelt: 96,00 €
Annette Steiner

251-46305

Di, 04.03. - 26.08.2025
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 €
Christa Wiese

251-46306

Di, 04.03. - 26.08.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 €
Christa Wiese

251-46307

Mo, 03.03. - 25.08.2025
09.30 - 11.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 €
Christa Wiese

251-46308



Mo, 03.03. - 25.08.2025
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 €
Christa Wiese

251-46309

Di, 04.03. - 01.04.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 40,00 €
Sandy Körner

251-46310

durchaus verständigen können.

Mi, 05.03. - 25.06.2025
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 €
Regina Bernhardt

251-46401

Mo, 03.03. - 31.03.2025
18.30 - 20.00 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 40,00 €
Joachim Körner

251-46402

Englisch für Fortgeschrittene B1 mit Lust auf Kommunikation und Englisch in allen Lebenslagen

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die gerne verschüttete Kenntnisse wieder beleben möchten. Frischen Sie Ihr Englischkenntnisse auf! Wir gehen noch einmal auf alles ein, was Sie gerne wiederholen möchten, üben viel das freie Sprechen, lesen eine Lektüre (Kurzgeschichten) und beleuchten Grammatik neu.

Mo, 10.02. - 02.06.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 €
Susanne Pages

251-46311

Di, 04.03. - 10.06.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 13 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 96,00 €
Ievgeniia Derkach

251-46312

Englisch B2

Voraussetzungen: sehr gute Englischkenntnisse

Ihre sprachlichen Fähigkeiten sind gut ausgebildet: Sie können nahezu mühelos sowie fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen sowie alltagsbezogene Texte verfassen. Auch komplexere Texte zu konkreten als auch eher abstrakten Themenbereichen können Sie vom Verständnis folgen, sodass Sie sich auch mit Muttersprachlern

FRANZÖSISCH

Französisch für Touristen

Voraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

Sie möchten Französisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die französische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.

Do, 06.03. - 26.06.2025
15.15 - 16.45 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 88,00 €
Burkhard Sürth

251-48112

Französisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester

Sie möchten Französisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die französische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.

Mi, 05.03. - 18.06.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 14 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 103,00 €
Desire Bararunyetse

251-48150



Französisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzungen: 2 Semester

Sie möchten Französisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die französische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.

Do, 06.03. - 10.07.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 14 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 103,00 €

251-48171

Burkhard Sürth

einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.

Do, 06.02. - 26.06.2025

18.30 - 20.00 Uhr, 15 x

Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld

Entgelt: 110,00 €

251-48301

Annette Steiner

Französisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie sind in der Lage sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Mit einfachen Mitteln können Sie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Mi, 29.01. - 27.08.2025

10.00 - 11.30 Uhr, 17 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 125,00 €

251-48250

Renate Brunotte

Di, 04.03. - 20.05.2025

17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Ballenstedt, Gymnasium,

Eingang Schulhof Verbinder

Entgelt: 74,00 €

251-48302

Christine Kutz

Französisch A2 - Konversation

Voraussetzungen: gute Französisch-Kenntnisse

Auf diesem Sprachniveau verstehen recht Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die Standardsituationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Mi, 29.01. - 27.08.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 17 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 125,00 €

251-48501

Renate Brunotte

Französisch B1

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich

Hinweis:

Kursangebote, die mit „KK“ gekennzeichnet sind, sind Präventionskurse nach §20 SGB V. Dies sind zertifizierte, von den Krankenkassen anerkannte Gesundheitskurse. Um eine Rückvergütung durch die Kasse zu erhalten, ist eine Teilnahmequote von mind. 80% erforderlich. Nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Waldbaden mit Indian Balance

„den Körper bewegen, während die Seele ausruht“

Tauche mit mir ein, in die Energien der Natur. Spüre, wie es sich anfühlt, ein Teil von ihr zu sein. Mit allen Sinnen werden wir uns darauf einlassen. Hören, riechen, sehen, fühlen und auch schmecken. Wir werden ganz still, um die Geräusche um uns herum wahrzunehmen, werden ohne Schuhe die Wiese unter unseren Füßen spüren, Farben und Formen bewundern, Gerüche atmen und Wildkräuter probieren. Und wir werden unseren Körper bewegen. Achtsam und fließend. Indian Balance wird auch als indigenes Heilyoga bezeichnet. Nicht zuletzt deshalb, weil der gesamte Körper bewegt wird. Dabei spüren wir, wie es ist, ein Schmetterling, ein Bär, ein Kormoran oder auch ein Baum zu sein.

Waldbaden mit Indian Balance ist ein Angebot, welches Körper, Geist und Seele miteinander verbindet, wir spüren nicht nur einen Teil von uns sondern uns als Ganzes. Bist du dabei?

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Entgelt: 24,00 €

Kathrin Nitzsche

Mi, 12.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, Lustgarten **251-31500**

Mi, 02.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, Lustgarten **251-31501**

Mi, 07.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, Lustgarten **251-31502**

Mi, 04.06.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, Lustgarten **251-31503**

Mi, 13.08.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, Lustgarten **251-31504**

Mo, 10.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, Parkplatz am Klusfelsen
Entgelt: 24,00 € **251-31505**

Mo, 31.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, Parkplatz am Klusfelsen
251-31506

Mo, 05.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, Parkplatz am Klusfelsen
251-31507

Mo, 02.06.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, Parkplatz am Klusfelsen
251-31508

Mo, 11.08.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, Parkplatz am Klusfelsen
251-31509

Di, 11.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, Brühlpark, Ecke Brühlstraße / Brühlchausee **251-31510**

Di, 01.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, Brühlpark, Ecke Brühlstraße / Brühlchausee **251-31511**

Do, 08.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, Brühlpark, Ecke Brühlstraße / Brühlchausee **251-31512**



Di, 03.06.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, Brühlpark, Ecke Brühlstraße / Brühlchausee
251-31513

Di, 12.08.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, Brühlpark, Ecke Brühlstraße / Brühlchausee
251-31514

Indian Balance

„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“

Indian Balance ist ein Achtsamkeits-, Dehnungs- und Kräftigungsprogramm, es beflügelt die Sinne und schenkt wohlthuende Energie. Das Fühlen und Wahrnehmen der Übungen, die im geschmeidigen Bewegungsfluss, ähnlich dem Qigong und Tai-Chi, harmonisch und kraftvoll auf den gesamten Körper übertragen werden, steht im Mittelpunkt von Indian Balance.

„Denken wird durch Fühlen ersetzt“. In den Übungen stellen wir mit unserem Körper z.B. einen Schmetterling, einen Baum, Bären oder Bogenschützen dar.

Indian Balance wird auch als indigenes Heilyoga bezeichnet, es hat seinen Ursprung bei den indigenen Völkern Nordamerikas. Bist du dabei?

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Halberstadt, ASB, Sportraum
Entgelt: 24,00 €
Kathrin Nitzsche

Di, 18.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
251-31515

Di, 22.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
251-31516

Di, 06.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
251-31517

Di, 17.06.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
251-31518

Di, 19.08.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
251-31519

Mit progressiver Muskelrelaxation zu mehr Entspannung im Alltag

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Entspannungstechnik die bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde.

Systematisch werden verschiedene Muskelgruppen willentlich kurz angespannt und dann für eine längere Zeit entspannt. Mit zunehmender Übung setzt ein tieferer Entspannungseffekt ein. Die Technik ist leicht zu erlernen und kann überall im Alltag integriert werden. Einige Vorteile der PMR-Methode sind: das Senken des Muskeltonus, der Herz- und Atemfrequenz sowie des Blutdrucks. Die Hautgefäße in den Extremitäten werden besser durchblutet. Ganz besonders wertvoll für den Alltag ist das Erleben von Ausgeglichenheit und Harmonie, von Ruhe, Konzentration und Erholung. In den 10 Einheiten erlernen Sie die Methode selbständig zu praktizieren und Sie in Ihrem Alltag zu integrieren. Darüber hinaus sind diese 10 Kurseinheiten ein guter Start dafür, den Muskelsinn zu schulen. Das bedeutet, dass Sie anfangen Anspannung bewusst wahrzunehmen und immer mehr mit Entspannen der betreffenden Muskelregion reagieren. Um die volle Wirkungsweise von PMR für sich entfalten zu lassen, sollten Sie die Motivation mitbringen, PMR zu einer regelmäßigen Praxis Ihres Alltags werden zu lassen.

Vor Kursstart erhalten Sie einen Fragebogen, um mögliche Kontraindikationen abzuklären.

Do, 06.03. - 28.08.2025
17.00 - 18.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 103,00 €
251-321016
Andreaa Weissmann-Köhls



Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz ist eines der am besten erforschten systematischen Entspannungsverfahren weltweit. Seine positive Wirksamkeit wurde in vielfachen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Es ist eine hochwirksame, leicht zu erlernende Methode der Autosuggestion. Regelmäßiges Üben und Anwenden führen zu tiefer Ruhe und Entspannung.

Im Zustand der konzentrativen Entspannung können Selbstheilungskräfte mobilisiert, das Selbstwertgefühl gestärkt, die gesundheitliche Situation ganz allgemein verbessert, Beschwerden in günstiger Weise beeinflusst werden.

Stressbewältigung durch nachhaltige Entspannung, Gelassenheit, die Förderung des Wohlbefindens, wie auch eine Optimierung der Konzentrationsfähigkeit sind einige der vielfältigen Ziele und Anwendungsbereiche des AT.

In diesem Kurs werden neben wesentlichen theoretischen Grundlagen, die sechs Grundübungen des AT praktisch vermittelt und geübt.

Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.

Im Kurs werden Sie von der Diplom Medizinpädagogin Marion Krause angeleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Do, 06.03. - 24.04.2025, KK
11.00 - 12.30 Uhr, 8 x
Blankenburg, Gemeindesaal im Georgenhof
Entgelt: 80,00 € **251-32101**

Dipl. Med. Päd. Marion Krause

Do, 06.03. - 24.04.2025, KK
18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
Blankenburg, Tagesklinik Harzkrankenhaus
Dorothea Christiane Erxleben
Entgelt: 80,00 € **251-32102**

Dipl. Med. Päd. Marion Krause

Yoga für Anfänger

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, haben sich allerdings noch nirgends angemeldet? Sie möchten endlich etwas für Ihre Beweglichkeit und Achtsamkeit Ihres Körpers tun? Sie möchten lernen, was es heißt Yoga zu praktizieren, um den entstehenden Wohlfühleffekt kennen zu lernen und Stress dem Rücken zu zukehren? Sie wollen Ruhe im Geist und gelassener im Alltag sein und ihre mentale Fitness damit ausbalancieren?

Gemeinsam werden wir uns auf die Reise begeben, den Körper als das zu erkunden, was er ist. Ein Wunderwerk, der es uns ermöglicht unser Leben zu genießen, wenn wir immer gut für ihn sorgen.

Mit leichten Übungen aus dem Hatha Yoga lernen Sie Ihre ganz persönlichen Grenzen kennen und zu akzeptieren. Hier geht es nicht um perfekt sein. Hier darf Jeder so sein, wie er ist. Atemtechniken die Sie jederzeit fest in den Alltag einbeziehen können, kann Ihnen die Tür zu innerer Zufriedenheit öffnen.

Zum Abschluss jeder Yogastunde gehen wir in eine geführte Meditation, um ganz entspannt zurück in den Alltag zu kehren. Die erfahrene Yogadozentin Jacqueline Meininger-Menshausen wird Sie in diesem Kurs anleiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Do, 15.05. - 26.06.2025
16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 52,00 € **251-32402**
Jacqueline Meininger-Menshausen

Yoga für Ungeübte

Do, 13.02. - 13.03.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 35,00 € **251-32403**
Susann Schädlich



Do, 08.05. - 19.06.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 6 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 40,00 €
Susann Schädlich

251-32404

Yoga "Offene Stunde"

„Offene Stunde“ bedeutet, dass hier jeder teilnehmen kann, der Lust auf Yoga hat. Anfänger, Fortgeschrittene, Jung und auch Junggebliebene werden hier auf ihre Kosten kommen. Jede Asana birgt vielerlei Varianten, welche auf unterschiedlichste anatomische und auch gesundheitliche Voraussetzungen zugeschnitten werden können. Wichtigste Voraussetzung ist hier einfach Spaß an der Bewegung und Lust herauszufinden was der menschliche Körper so alles kann.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Mo, 03.02. - 31.03.2025
17.15 - 18.45 Uhr, 9 x
Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha,
Konvent 5/6
Entgelt: 130,00 €
Kati Salomon-Roß

251-32406

Mo, 03.02. - 31.03.2025
19.15 - 20.45 Uhr, 9 x
Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha,
Konvent 5/6
Entgelt: 130,00 €
Kati Salomon-Roß

251-32407

Mo, 28.04. - 30.06.2025
17.15 - 18.45 Uhr, 9 x
Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha,
Konvent 5/6
Entgelt: 130,00 €
Kati Salomon-Roß

251-32408

Mo, 28.04. - 30.06.2025
19.15 - 20.45 Uhr, 9 x
Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha,
Konvent 5/6
Entgelt: 130,00 €
Kati Salomon-Roß

251-32409

Ashtanga-Workshop

NEU!

Ashtanga ist eine vom Atem geführte bewegte Meditation. Hier folgen wir einer festen Abfolge gezählter Asanas verbunden durch immer wiederkehrenden Vinjasas. Das traditionelle Ashtanga ist sehr fordernd und benötigt Kraft und eine vorhandene Praxis. Es ist deshalb nur für fortgeschrittene Yogi`nis geeignet. Doch hier unterrichte ich eine Basic-Variante nach der AYI-Methode, welche von Dr. Ronald Steiner entwickelt wurde.

Diese AYI-Methode ist einfacher und aus bewegungsphysiologischer Sicht meiner Meinung nach gesünder. Sie erfordert nicht viele Vorkenntnisse, jedoch solltest du bewegungsfreudig sein und Lust haben etwas Neues kennen zu lernen.

Dieser Workshop beinhaltet alles was wichtig ist darüber zu wissen. Wir praktizieren gemeinsam die leichteste Variante der ersten Serie, gehen intensiv auf die Atempraxis ein, welche uns durch den Flow begleitet und natürlich kommt auch hier die Entspannung nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Sa, 12.07.2025, 11.00 - 15.00 Uhr
Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha,
Konvent 5/6
Entgelt: 47,00 €
Kati Salomon-Roß

251-32410

Bhakti-Yin-Yoga Workshop

NEU!

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe zu Gott, zu deiner eigenen Göttlichkeit. Dieser Weg der Hingabe führt dich in die wirkliche Liebe zum Leben, deiner Umwelt und vor allem zu dir selbst. Es konzentriert sich auch sehr auf unseren spirituellen Aspekt. Um Bhakti zu praktizieren brauchen wir nichts anderes als unser Herz. Es werden Mantras gesungen und gefühlt, welche Schwingungen sie in unserem Energiekörper hinterlassen. Völlig egal, ob du mitsingst oder nur die Klänge in dir wirken

lässt.

Dieser Workshop beinhaltet auch ein wenig Bewegung in Form von ausgleichenden Pranajumas (Atemarbeit) öffnendem Yin-Yoga-Asanas, in dem du dich 3-5 Minuten entspannen kannst.

Begleiten werde ich die Mantras mit meinem Harmonium. Gitarre, Monochord und anderen Instrumenten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Sa, 26.07.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha,
Konvent 5/6

Entgelt: 47,00 €

251-32411

Kati Salomon-Roß

Yin & Yang Yoga

In diesem Kurs werden wie aus der chinesischen Philosophie, beide Gegensätze in einem Kurs vereint und mit Atemtechniken und Entspannungsübungen ergänzt.

Im Yang Yoga liegt der physiologische Fokus auf unseren Muskeln. Kraftvolle, dynamische Bewegungssequenzen mobilisieren, aktivieren und dehnen unseren Körper. Unsere Muskeln sind kontrahiert und unsere Gelenke mobil. Wir wissen, dass Körpergewebe Stress ausgesetzt werden muss, damit es nicht degeneriert. Kurzum: Aktivität, Kraft, Dynamik, Wärme, Spannung. Im zweiten Teil Yin Yoga bearbeiten wir physiologisch unsere Faszien. Dafür werden Positionen lange gehalten, um eine Stimulation zu erreichen. Unsere Muskeln sind entspannt und unsere Gelenke statisch. Tatsächlich können Gelenke in ihrem vollen Bewegungsumfang stimuliert werden. Wir wissen, dass unser Gewebe Ruhe erfahren muss, um sich regenerieren zu können. Zusätzlich motivieren wir unseren Parasympathikus, wir kommen runter, können entspannen. Kurzum: Stille, Langsamkeit, Einkehr, Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Di, 04.03. - 06.05.2025
16.30 - 17.30 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 €

251-32412

Sandra Weber

New Yoga - Yoga für alle *NEU!*

In diesem Kurs werden Übungen aus dem Yoga, Pilates und Tai-Chi kombiniert. Die einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen sind auf begleitende Musik abgestimmt. Abgeschlossen wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da die Bewegungen gleich bleiben, aber die Intensität gesteigert wird. Ziel ist es, den gesamten Körper zu dehnen und zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Mo, 03.03. - 26.05.2025
17.00 - 18.00 Uhr, 10 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 91,00 €

251-32413

Nicole Vetter

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr entspannter Yoga-Stil, bei dem der Fokus auf das Dehnen gelegt wird. Die Asanas (Körperstellungen) werden 3 Minuten gehalten. Die Positionen, die man einnimmt, werden durch Kissen und Yoga-Klötze unterstützt, sodass die Entspannung im Vordergrund steht. Durch das lange Halten der Positionen wird das Faziengewebe erreicht, wodurch sich Verspannungen langfristig lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken



Mi, 05.03. - 27.08.2025
17.00 - 18.00 Uhr, 17 x
Halberstadt, ASB, Sportraum
Entgelt: 125,00 € **251-32414**
Andreea Weissmann-Köhls

YOGA-SPEZIAL - Aerial Yoga - Yoga im Bewegungstuch

Aerial Yoga: Schweben, hängen, schauen! keln!

Aerial Yoga - Yoga im Tuch - macht das Leben leichter, weil wir loslassen und der Stress einfach abfällt. Das ist wie Fliegen - nur besser. Der Vorteil: Hängend kann man sein Körpergewicht abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt - das ist besonders gut für Menschen mit Rückenproblemen. Die inneren Organe werden massiert, alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt, vor allem die tiefen Haltemuskeln und die Gelenke werden geschont. Aerial Yoga bringt neben Kraft und Beweglichkeit auch Leichtigkeit und Gelassenheit. Geeignet ist Aerial Yoga für erfahrene Yogis ebenso wie für Yoga-Anfängerinnen. Nur wer einen erhöhten Blut- oder Augendruck hat oder schwanger ist, sollte lieber am Boden bleiben.

Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.

Ihre Dozentin Kerstin Dathe, Yogalehrerin und Yogatherapeutin wird Sie in diesem Kurs anleiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Fr, 21.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € **251-32421**
Kerstin Dathe

Fr, 09.05.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € **251-32422**
Kerstin Dathe

Fr, 06.06.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € **251-32423**
Kerstin Dathe

Lachyoga - Wir lachen uns einen Ast **NEU!**

Lachyoga (Hasya-Yoga oder auch Yoga-lachen) ist eine Form, bei der das grundlegende Lachen im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Yogalächübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, zunächst willentlich in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit zu gelangen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Socken

Mi, 19.02. - 05.03.2025
19.10 - 19.40 Uhr, 3 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-32432**
Sabine Schenke

Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden

Ursachen für Rückenprobleme gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig sportliche Betätigung. Eine höchst effektive Möglichkeit, den Rücken zu trainieren, ist Rückenyoga, eine spezielle Form von Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und Schmerzen im Kreuz vorzubeugen bzw. zu lindern oder zu beheben. Rückenyoga verbindet klassische Yoga Übungen mit Atem- und Entspannungstechniken und Elemente der modernen Physiotherapie.



Hier liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Stabilisierung der Körperhaltung. Neben den Kräftigungsübungen stehen auch die Punkte Mobilität, Dehnung und Entspannung im Vordergrund. Das Resultat? Bei regelmäßiger Yoga-Praxis werden Sie mit einem starken und zugleich entspannten Rücken belohnt, das Gleiche gilt für Nacken und Schultern.

Bitte holen Sie das Einverständnis Ihres behandelnden Arztes vor Kursbeginn ein, sofern bereits Beschwerden oder Erkrankungen im Rückenbereich vorliegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein Kissen und eine Decke

Mi, 05.03. - 11.06.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 63,00 €

251-32460

Sabine Schenke

Yoga für Rücken und Ganzkörpermobilisation auch für Ü 60

Ursachen für Probleme mit Muskeln, Bändern und Sehnen gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig körperlicher Bewegung.

Yoga für den Rücken löst Verspannungen, stärkt die Muskulatur und beugt Beschwerden vor. Außerdem schult es unsere Achtsamkeit im Kontakt mit unserem Körper. Unser Alltag hält unsere Aufmerksamkeit ausschließlich im Außen und dies ist der Grund warum die meisten Menschen die Signale des Körpers erst spät wahrnehmen. Dieser Rücken-yoga Kurs verschafft mehr Spielraum für unsere Gelenke, Sehnen und Bänder und wir lernen wieder mehr den Fokus auf uns selbst zu lenken. Das verbessert die Körperhaltung und das Selbstwertgefühl. Dies führt, zu guter Letzt, zu einer höheren Lebensqualität.

Mizubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Do, 06.02. - 03.04.2025

10.00 - 11.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha, Konvent 5/6

Entgelt: 116,00 €

251-32462

Kati Salomon-Roß

Do, 24.04. - 03.07.2025

10.00 - 11.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Yoga-Schule Ganesha, Konvent 5/6

Entgelt: 116,00 €

251-32463

Kati Salomon-Roß

Workshop - Tanz und Entspannung - ein Wohlfühltag für Frauen

Zum Genießen und Entspannen. Zum Tanzen und Wohlfühlen.

Tanzen befreit, tanzen bringt uns unseren Gefühlen näher, tanzen stimmt uns fröhlich, tanzen bringt uns raus aus dem Kopfkarussell. Es geht darum, sich mit der Musik und zur eigenen Bewegung wohlzufühlen. Durch Entspannungsübungen werden Verspannungen gelöst und der Tag wird zu einem besonderen Erlebnis.

Vielleicht auch zum Verschenken?

Irene Merbitz-Flentje, Tanzlehrerin für modernen zeitgenössischen Tanz, Yoga-lehrerin (BYV), Kommunikationstrainerin und Coach wird Sie in diesem Workshop begleiten.

Bitte tragen Sie entspannte Sportkleidung im Zwiebellook .

Bitte mitbringen: Stoppersocken, und/oder Gymnastikschlappchen, Yoga- oder Iso-matte, Decke und evtl. ein kleines Kissen und warme Socken.

Für die Pausen etwas zu Essen und ausreichend zu trinken.

Sa, 08.03.2025, 10.00 - 15.30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 45,00 €

251-32490

Irene Merbitz-Flentje



Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs Yoga auf dem Stuhl ist auf dem Konzept Hatha Yoga aufgebaut.

Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer - all das gilt nicht für Stuhlyoga. Stuhlyoga wirkt positiv auf Ihre Mobilität. Stuhlyoga ist der Versuch, Asanas (Yoga Positionen) auf eine Weise aufzubereiten, die sie körperlich eingeschränkten - oder eben älteren Menschen, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können, zugänglich macht. Sie erlernen im Kurs die meisten Haltungen auf einem Stuhl sitzend auszuführen. Auch Entspannungssequenzen finden auf dem Stuhl statt, so dass zwischen der aufrechten Sitzhaltung und einer angelehnten Entspannungshaltung variiert werden kann. Kraft- und Kreislaufübungen wechseln sich ab mit sanften Dehnübungen und Atemübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Do, 15.05. - 26.06.2025

09.30 - 10.30 Uhr, 6 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 52,00 €

251-32493

Jacqueline Meininger-Menshausen

Do, 15.05. - 26.06.2025

10.45 - 11.45 Uhr, 6 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 52,00 €

251-32494

Jacqueline Meininger-Menshausen

Achtsamkeitstraining für mehr Leichtigkeit im Alltag

Achtsamkeit schafft Bewusstsein für den Moment, der gerade ist. Achtsam zu leben bedeutet zu entschleunigen und den Moment mit allen Sinnen (wieder) wahrzunehmen. Achtsamkeit bedeutet auch die Konzentration zu schulen und Ablenkungen bewusst auszublenden. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit und zeigt, wie das Leben der Achtsamkeit im Alltag funktionieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Di, 04.03. - 26.08.2025

17.00 - 18.00 Uhr, 18 x

Halberstadt, ASB, Sportraum

Entgelt: 130,00 €

251-32497

Andreea Weissmann-Köhls

QiGong

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert.

QiGong ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Do, 06.03. - 26.06.2025, KK

17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Wernigerode, Liv-Ullmann-Schule

Entgelt: 108,00 €

251-32500

Liesel Klingenberger

Mi, 05.03. - 11.06.2025

17.00 - 17.45 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 45,00 €

251-32501

Sabine Schenke

Di, 04.03. - 24.06.2025
15.15 - 16.45 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 104,00 €
Gerald Nowak

251-32502

Di, 04.03. - 24.06.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 104,00 €
Gerald Nowak

251-32503

QiGong mit Ganzkörperkräftigung

QiGong ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China und bedeutet Pflege der Lebensenergie. QiGong-Übungen regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. QiGong ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar.

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Do, 06.03. - 26.06.2025
08.30 - 10.00 Uhr, 11 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 88,00 €
Gerald Nowak

251-32505

Qigong für die Wirbelsäule und Knochen

"Die Wirbelsäule wird im Qigong auch oft als Himmelssäule bezeichnet. Über den Scheitelpunkt tankt der Mensch das Qi-gong des Himmels und über die Füße das Qi der Erde auf. Sanfte fließende Bewegungen machen die Wirbelsäule wieder durchlässig und flexibel und stärkt die Knochen. Die Übungen sind leicht erlernbar und können gut in den Alltag integriert werden."

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Di, 04.03. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 €
Kerstin Schmädig

251-32508

Augen QiGong

In diesem Kurs führt Sie Kerstin Schmädig in QiGong ein, ein Weg Yin und Yang in Einklang zu bringen.

Der Workshop zeigt Ihnen, wie positiv sich QiGong Techniken auf die Augenmuskulatur und damit auf die Sehkraft auswirken können. Ein interessanter Kurs, der neue Facetten der Wirkung des QiGong auf unseren Körper zeigt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 26.04.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 30,00 €
Kerstin Schmädig

251-32510



BEWEGUNGSORIENTIERTE ANGEBOTE

Aqua - Gymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Badesachen

Mo, 03.03. - 26.05.2025
14.45 - 16.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- und Sportzentrum
Entgelt: 134,00 € **251-33100**
Petra Wadewitz

Mo, 10.03. - 02.06.2025, KK
08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **251-33101**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 10.03. - 02.06.2025, KK
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **251-33102**
Carolin Breum, Marvin Steller

Fr, 14.03. - 30.05.2025, KK
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **251-33103**
Carolin Breum, Marvin Steller

Rückenfit/ Rückenkräftigung

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dazu gehört auch die bewusste Wahrnehmung von Defiziten im Körperkraftgleichgewicht und deren Wechselwirkung auf Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Durch gezielte Übungen, auch mit dem Theraband, erlernen Sie den so wichtigen Ausgleich zu schaffen. Weitere Inhalte dieses Kurses sind: Gelenkmobilisation, gelenkschonende Körperhaltung und wahrnehmungsorientierte Funktionsgymnastik. Sie erfahren und erfüllen, wie Ver- und Entspannungen auf unseren Körper und die Seele wirken.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Getränk, Turnschuhe, Wohlfühlkleidung

Mo, 28.04. - 21.07.2025, KK
10.00 - 11.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 73,00 € **251-33212**
Ellen Werner

Di, 22.04. - 08.07.2025, KK
17.30 - 18.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 73,00 € **251-33214**
Ellen Werner

Di, 22.04. - 08.07.2025, KK
18.45 - 19.45 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 73,00 € **251-33216**
Ellen Werner



Do, 24.04. - 10.07.2025, KK
 17.50 - 18.50 Uhr, 10 x
 Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-
 halle, Heiligegeiststr. 8
 Entgelt: 64,00 € **251-33218**
Ellen Werner

Do, 24.04. - 10.07.2025, KK
 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x
 Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-
 halle, Heiligegeiststr. 8
 Entgelt: 64,00 € **251-33220**
Ellen Werner

Fr, 25.04. - 11.07.2025, KK
 16.00 - 17.00 Uhr, 12 x
 Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
 Entgelt: 73,00 € **251-33222**
Ellen Werner

Fit durch Bewegung

- Ü 60 -

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen, oft anstrengend sein. Aber es ist so wichtig, sich soviel wie möglich im Alltag zu bewegen. Ein Workout, das mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordination sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Im Kurs werden Sie von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Di, 21.01. - 31.03.2025
 19.00 - 19.45 Uhr, 10 x
 Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle
 Entgelt: 40,00 € **251-33224**
Ingrid Beck

Fit bleiben durch Bewegung

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen,

oft anstrengend sein. Aber es ist so wichtig, sich soviel wie möglich im Alltag zu bewegen. Ein Workout, das mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordination sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Im Kurs werden Sie von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo, 13.01. - 23.06.2025
 19.30 - 20.15 Uhr, 19 x
 Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle
 Entgelt: 76,00 € **251-33225**
Christa Stahl

Fit-Mix am Vormittag

Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen - einen Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung, der Ihren Körper in Schwung bringt. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch entsprechend spezielle Übungen trainiert. Ergänzt wird FIT-MIX durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Do, 06.03. - 26.06.2025
 10.15 - 11.45 Uhr, 11 x
 Halberstadt, KVHS
 Entgelt: 88,00 € **251-33228**
Gerald Nowak

Bauch Beine Po

Sie möchten wieder die Muskulatur in Beinen, Bauch und Po kräftigen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer wird gefördert. Dabei werden zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durchgeführt, die für Einsteiger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein



Stretching und ein Entspannungsteil runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk

Fr, 14.03. - 13.06.2025

17.00 - 18.00 Uhr, 12 x

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 102,00 €

251-33277

Dozententeam

Bauch Beine Po X-press

Dieser Kurs zielt auf die Kräftigung der Bauchmitte, des „Kerns des Körpers“ ab. Eine starke Bauchmuskulatur ist essenziell für die Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. In Kombination mit der Kräftigung des Rückens wird außerdem die Körperhaltung verbessert, Fehlhaltungen und Verletzungen können verhindert werden.

Kurz und knackig werden verschiedene Übungen für jedes Fitnesslevel durchgeführt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet aber auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk und eine Matte

Mo, 03.03. - 02.06.2025

18.00 - 19.00 Uhr, 11 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 98,00 €

251-33285

Nicole Vetter

Di, 04.03. - 27.05.2025

17.00 - 17.45 Uhr, 11 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 71,50 €

251-33280

Nicole Vetter

Fazientraining

Faszien sind überall in unserem Körper: sie sind das Gewebe, das uns stützt und formt. Sie umhüllen die Muskeln, jedes Gelenk und jedes Organ. Verfilzt und verknotet sich dieses Netzwerk aus Bindegewebe jedoch, kann es zu Verkürzungen und Schmerzen kommen. Daher wird in diesem Kurs gedehnt, gestreckt, bewegt und gerollt um Muskeln wieder geschmeidig werden zu lassen und Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk und eine Matte

Di, 04.03. - 27.05.2025

18.00 - 19.00 Uhr, 11 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 98,00 €

251-33283

Nicole Vetter

Sport und Spiel für Kids NEU! im Alter von 4-6 Jahren

In diesem Kurs wartet eine kreative Mischung aus Sport, Spiel und Spaß auf euch!

Egal, ob ihr gerne rennt, spielt oder springt, hier ist für jeden etwas dabei. Angefangen von Sportspielen, Förderung der kognitiven Fähigkeiten bis hin zu verschiedenen Wettbewerben und Entspannung, haben wir gemeinsam Zeit uns auszutoben.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 04.03. - 27.05.2025

16.00 - 17.00 Uhr, 11 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 66,00 €

251-33286

Nicole Vetter



Pilates - ein wohltuendes Ganzkörpertraining

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Es kommen verschiedene Geräte, wie Fitnessbands, Pilatesrollen, Redondobälle, Brazil und Smoveys zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Turnschuhe oder dicke Socken, lockere Kleidung

Di, 11.02. - 03.06.2025

18.30 - 19.30 Uhr, 14 x

Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten

Entgelt: 101,00 € **251-33301**

Maritta Melms

Fit in den Urlaub mit Pilates

Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur, beugt Verspannungen vor und hilft bei der Stressbewältigung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Turnschuhe oder dicke Socken, lockere Kleidung, 1 Getränk

Di, 01.07. - 03.07.2025

18.30 - 19.30 Uhr, 2 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 15,00 € **251-33310**

Maritta Melms

Di, 08.07. - 10.07.2025

18.30 - 19.30 Uhr, 2 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 7,50 € **251-33311**

Maritta Melms

Pilates

Pilates dehnt und kräftigt die tieferliegenden Muskelgruppen und schont dabei den Körper. Und außerdem - macht es Spaß und verbessert das Erscheinungsbild. Sie erleben ein Fazientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit. Pilates fördert Körperkoordination und Beweglichkeit.

Das Angebot der Übungen im Kurs erfolgt in verschiedenen Levels, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene effektiv trainieren können. Es gilt das Pilates Prinzip "Jeder nach seinen Fähigkeiten", damit wird die individuelle Körperbeschaffenheit jedes Einzelnen berücksichtigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Mo, 10.03. - 23.06.2025

18.30 - 19.30 Uhr, 12 x

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 102,00 €

251-33303

Dozententeam



Zumba® Fitness

Raus aus dem Alltag - Rein in den Spaß mit Zumba®

Zumba® ist perfekt für jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Menschen zusammenbringen, die Spaß am gemeinsamen Trainieren haben.

So funktioniert's:

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem Kalorien verbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness Party fühlt. Wenn dich latein-amerikanische und weltweite Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden.

Deine Vorteile:

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und

Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Teresa Contreras ist lizenzierte Zumba® Trainerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Do, 06.03. - 28.08.2025

18.30 - 19.30 Uhr, 14 x

Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, rechte Turnhalle

Entgelt: 117,00 €

251-33502

Teresa Contreras

Einführung in den mittelalterlichen Schwertkampf

Das Schwert als Waffe und Trainingsgerät fasziniert seit jeher die Menschen. Es ist in Filmen, Computerspielen und Geschichten auch heute noch die beliebteste Waffe. Ob Herr der Ringe oder Star Wars, Schwerter sind ein wichtiger Bestandteil. Dabei steckt hinter den eindrucksvollen Szenen das historische Fechten und damit eine Jahrhunderte alte Tradition des Schwertkampfes.

Basierend auf überlieferten Techniken wird im Kurs nachvollziehbar, wie realer Schwertkampf im Mittelalter funktioniert hat. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des mittelalterlichen Schwertkampfes mit dem Langen Schwert kennen. Die richtige Schwert- und Körperhaltung, erste Angriffe und Paraden und die Verknüpfung dieser Elemente zu Partnerübungen. Geübt wird mit stumpfen Trainingsschwertern aus Kunststoff, Holz und Stahl und entsprechender Schutzkleidung. Sie kämpfen nicht gegeneinander, sondern miteinander, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Der gegenseitige Respekt voneinander steht im Vordergrund. Positive Nebenwirkung, wie mehr Fitness, selbstbewussteres Auftreten und viel Spaß mit netten Leuten ist garantiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Pausensnack

Sa, 17.05.2025, 09.30 - 16.00 Uhr

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 56,00 €

251-33702

Dozententeam

Sa, 23.08.2025, 09.30 - 16.00 Uhr

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 56,00 €

251-33703

Dozententeam

KAHA

NEU!

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "energiegeladen, Kraft", ist inspiriert vom Taiji, Qigong, dem HAKA (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über., sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

KAHA

- ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Kondition, Konzentration und muskulären Voraussetzung.

Bitte mitbringen Sie ein Getränk, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Mi, 05.03. - 25.06.2025

17.50 - 18.50 Uhr, 12 x

Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle

Entgelt: 82,00 €

251-33801

Janet Kisser

AROHA

AROHA bedeutet in der maorischen Sprache „bedingungslose Liebe“.

Im Kurs führt Sie Ihre Dozentin Janet Kisser in das ausdauerbetonte Sportprogramm AROHA ein.

AROHA ist inspiriert von:

- HAKA- Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen
- KUNG FU - mit Kontrolle von An - und Entspannung
- TAI CHI - mit konzentrierten und fließenden Bewegungen

Durch AROHA können Sie folgende Ziele erreichen:

- Stärkung des Herz- Kreislauf- Systems
- Fettreduzierung
- Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen
- Verbesserung des Körpergefühls und der Balance
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität
- Spass an der Bewegung
- innere Ausgeglichenheit

AROHA ist ebenfalls ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Bitte mitbringen Sie ein Getränk, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Mi, 05.03. - 25.06.2025

16.45 - 17.45 Uhr, 12 x

Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle

Entgelt: 82,00 €

251-33802

Janet Kisser

Tennis spielen lernen - so gelingt der Einstieg

Tennis ist ein intensiver Ganzkörpersport. Du trainierst Arme, Schultern, Rücken und Beine. Das Training steigert deine Kraft und Ausdauer. Du wirst beweglicher und

verbesserst deine Koordinationsfähigkeiten. Es gibt nur sehr wenige Sportarten, die deine körperliche Fitness so vielfältig verbessern können wie der Tennissport. Du möchtest mit dem Tennis spielen beginnen, bist dir aber nicht sicher, ob der Tennissport passend für dich ist? Der Einstieg ins Tennis ist auch für Erwachsene möglich. Ein festgelegtes Höchstalter gibt es nicht. Wie lange es vom Einstieg bis zum Erreichen eines akzeptablen Niveaus dauert, hängt vom Einzelfall ab. Individuelles Talent und insbesondere das Training bestimmen deine Fortschritte. Im Tennis bedarf es Techniken. Deshalb gilt es, wie in vielen Sportarten, alle Bewegungsabläufe sauber auszuführen, um Verletzungen vorzubeugen. Tennis fördert das räumliche Denken und bringt Spaß durch immer andere Spielzüge gepaart mit technischen und taktischen Feinheiten, das ist die Herausforderung. Okay, Tennis ist motorisch etwas anspruchsvoll, aber trotzdem leicht zu lernen. Hier lautet das Stichwort „Play und Stay“. Verstehen wir diesen Kurs als ein Kennenlernen dieser Sportart und als ein Energieladen an der frischen Luft sowie theoretischen Hinweisen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe ohne Noppen, Getränk

Di, 13.05. - 10.06.2025

17.00 - 18.30 Uhr, 5 x

Blankenburg, Tennisanlage SV Lok Blankenburg 1949 e.V.

Entgelt: 55,00 €

251-33800

Christiane Köpke

Akrobatik und Acroyoga für Anfänger und Fortgeschrittene **NEU!**

"Akrobatik" - das klingt wie Zirkus und unerreichbar. Aber bei jedem Einstiegskurs erlebe ich strahlende Gesichter. "Ich kann fliegen!" - nämlich auf den Beinen von anderen. Nach gemeinsamem Aufwärmen machen wir Akrobatik mit zwei oder mehreren Menschen (Acroyoga, Pyramiden



usw.). Es braucht nicht so viel, ein bisschen Vertrauen und ein Minimum an Körperspannung, dann schauen wir, was dabei herauskommt. Zum Abschluss runden wir den Tag mit einigen Dehnübungen ab. wettergerechte Kleidung, geeignetes Gefäß (Becher, Tasse) für heiße Getränke.

So, 22.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Entgelt: 22,00 € **251-33805**
Julia Pleintinger

lesen, jedoch bereitet das Lesen ungeübter Texte weiterhin große Probleme. Verbirgt sich ein Problem mit dem Sehen hinter dieser Unsicherheit. Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind diesen Workshop und erfahren Sie etwas über die Sehfähigkeit Ihres Kindes.

Mo, 16.06.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 12,00 € **251-34103**
Christian Schneider

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Trockene Augen - Hilfe in Sicht!

Trockene Augen und immer das Gefühl, nicht genug Tränenflüssigkeit zu haben. Viele Menschen leiden unter diesen Symptomen. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie der Aufbau eines ausreichenden Tränenfilms erreicht und dieser Tränenfilm stabilisiert werden kann. Unser Dozent übt mit Ihnen professionelle Augenspülungen und Lidrandpflege.

Im Kurs werden 2 Augenbadewannen und einen Kochsalzlösung eingesetzt, die von den Teilnehmenden für den Kurs erworben werden und Ihnen zu Hause dann zu Augenspülungen weiterhin zur Verfügung stehen.

Mo, 19.05.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 22,00 € **251-34102**
Christian Schneider

Doch eine Sehschwäche? - Hilfe für Kinder, die nicht gern lesen - weil sie nicht gut sehen - Ein Workshop für Eltern, Großeltern und Kinder -

Ihr Kind kann gut sehen? Kann Ihr Kind mit oder ohne Brille gut sehen? Ihr Kind möchte nicht lesen, hat kein Interesse an Büchern. Sie üben regelmäßig

Auge blick mal - Ganzheitliches Sehtraining

- Workshop -

Unser Sehvorgang findet zu 90% im Gehirn statt, den Rest macht das Auge. Im Sehtraining lernen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren Augen, Ihrem Sehen und Ihrem gesamten Sehsystem. Sie lernen ungünstige Sehgewohnheiten wahrzunehmen und abzulegen. In einem individuellen Übungsprogramm werden entspanntes und gleichzeitig vitales Sehen gefördert. Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 31.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 12,00 € **251-34104**
Christian Schneider

Kräuterwanderung - Was wächst denn da?

Vor der eigenen Haustür gibt es viele wohlschmeckende Pflanzen zu erkunden - erst recht im Frühling.

Anlass genug für einen gemeinsamen Spaziergang durch den Wald und Wiese, um Wildkräuter kennenzulernen. Dabei werden wir unsere Sinne und ein paar hilfreiche Methoden anwenden, um so manche Pflanze im Gedächtnis zu verankern. Unser Fokus liegt auf Heilpflanzen und Samen.



Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, geeignetes Gefäß (Becher, Tasse) für heiße Getränke

Sa, 26.04.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Entgelt: 22,00 € **251-34348**
Julia Pleintinger

Mi, 18.06.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-35003**
Katharina Safarov

Mi, 20.08.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 11,00 € **251-35004**
Katharina Safarov

GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesund und vital bis ins hohe Alter

Erleben Sie die neue Ära der Medizin "Prophylaxe".

Gehen wir den Weg der Gesundheit und erkennen wir, dass die meisten Krankheiten bei einer natürlichen Lebensweise vermeidbar sind. Mit einfachen effektiven Methoden erleben Sie ein Leben in Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude!

Inhaltliche Schwerpunkte:

- natürliche Ernährung
- Stressbewältigung mit praktischen Atem-Übungen
- Bewegung
- mentale Gesundheit
- Ruhe, Erholung, Schlaf im Einklang mit der Natur
- gesunde Gewohnheiten - Integration in den Alltag

Mi, 19.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-35000**
Katharina Safarov

Mi, 30.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-35001**
Katharina Safarov

Mi, 14.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-35002**
Katharina Safarov

PSYCHOLOGIE

Sounder Sleep System - *NEU!* Schlafen lernen

Einfache Techniken lernen, um besser zu schlafen und die Lebensqualität insgesamt zu verbessern. Das Sounder Sleep System basiert auf der Entdeckung, dass bestimmte einfache, langsame, winzige und sanfte Bewegungen uns von einem wachen, aufmerksamen oder sogar nervösen Zustand in eine tiefe körperliche und geistige Ruhe versetzen können. Sie erlernen Übungen die Sie am Tage (TagesZähler) einsetzen können, um Stress abzubauen sowie Übungen im Liegen (NachtZähler) zum Ein- & Durchschlafen. Nutzen Sie den eigenen Körper als Schlafmittel, um den Schlaf genussvoll zu erleben!

Hinweis: Das „Sounder Sleep System“ bedarf keiner Vorkenntnisse. Ihre psychische Gesundheit wird vorausgesetzt.

Anmeldeschluß: 17.01.2025

Bitte mitbringen: kleines Kopfkissen, Zudecke, Matte, Auflage für Matte, kleines Getränk, nach Bedarf, Wollsocken

Fr, 21.02. - 22.02.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: 65,00 € **251-36000**
Nadine Chwalinski



Keine Panik! Selbstbestimmte Wege aus der Angst.

Das Gefühl der Angst ist so alt wie die Menschheit - und überlebenswichtig. Nimmt Sie aber überhand, kann Sie das Leben lahmlegen. Wer an Ängsten leidet, fühlt sich oft hilflos. Dank der modernen Hirnforschung und neuen Techniken der Angstbewältigung muss das nicht so bleiben.

Im Kurs an der Volkshochschule Harz...

- nähern wir uns behutsam dem Urgefühl der Angst und lernen zu verstehen, was dabei im Gehirn und Körper passiert.
- erfahren Sie, warum Ängste und Panik zunehmen, wenn wir versuchen, sie zu unterdrücken.
- erarbeiten wir uns, welche Ursachen oft übersehen werden und wie wir Ängste meist selbst planen.
- üben wir einfach anwendbare Techniken, die Ängste im Alltag effektiv stoppen können und erleben, dass Humor mit die beste Taktik gegen Angst ist.
- lernen Sie ein auf der modernen Hirnforschung beruhendes Mentaltraining kennen, das ein Leben voll Leichtigkeit und Freude für jede und jeden ermöglichen kann.

Nach dem Kurs werden Sie verstehen, welche entscheidende Rolle Ihre Gedanken bei der Entstehung von Ängsten spielen. Dass Sie selbst die Verantwortung für ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht übernehmen dürfen und wie uns die Erkenntnisse der modernden Hirnforschung dabei helfen.

Für den Kurs sollten Sie offen dafür sein, lange bestehende Überzeugungen zu überprüfen. Sie dürfen sich von neuen, wissenschaftlichen Erkenntnissen begeistern lassen und Freude daran entwickeln, Ihre Ängste endlich loszulassen. Selbstverständlich entscheidet jede und jeder selbst, was sie oder er im Kurs von sich erzählen möchte.

Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine solche.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

Di, 18.03. - 01.04.2025

17.30 - 19.00 Uhr, 3 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 72,00 €

251-36010

Christopher Link

Kennenlernen der kraftvollen MFL® Herzintegration

Wie oft stecken wir in belastenden Emotionen fest? Hinzu kommen die stressigen Situationen im Alltag oder der Ärger über Äußerungen unseres Gegenübers, die unangenehme Gefühle in uns auslösen oder denen wir scheinbar machtlos gegenüberstehen. Diese Situationen lassen uns oft nicht los und wir spielen diese immer und immer wieder gedanklich durch.

Kennen Sie das auch?

Möchten Sie eine wirkungsvolle Methode kennen lernen, die Sie dabei unterstützt, sofort Abstand zu unangenehmen Gefühlen oder belastenden Situationen zu gewinnen, sich dadurch entspannter zu fühlen und wieder gelassener handeln zu können? Dann könnte für Sie die MFL® Herzintegration eine wirkungsvolle Methode zur Selbstanwendung im Alltag sein. Die Herzintegration besteht aus 5 einfachen Sätzen.

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

- eine geführte "Erdungsmeditation", um den Stress des Tages loszulassen,
- Sie erlernen die verändernde und die bestärkende Herzintegration,
- Sie entwickeln Formulierungen von Herzintegrationen nach eigenen Themen,
- gemeinsames Sprechen von Herzintegrationen und Austausch- und Feedbackrunde.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 29.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 30,00 €

251-36015

Sonja Hellwich



Sa, 24.05.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 30,00 € **251-36016**
Sonja Hellwich

Sa, 23.08.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 30,00 € **251-36017**
Sonja Hellwich

Das Autismus - Spektrum *NEU!*

Was ist Autismus? Wie lebt es sich damit? Was sind aktuelle Erkenntnisse? Welche Formen gibt es? Und was was können wir daraus lernen? Dieser Kurs gibt den Überblick.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 08.03.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-36020**
Stephan Drewes-Gutsche

Gender - Geschlechteridentitäten *NEU!*

Mit welchem Geschlecht bin ich auf die Welt gekommen? Ist dies auch meine Geschlechteridentität? Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Genders und deren grundlegenden Aspekten.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 22.03.2025, 10.00 - 11.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 6,00 € **251-36021**
Stephan Drewes-Gutsche

Kommunikation, keine Hexerei! *NEU!*

Wie sage ich etwas, wenn ich möchte das es wahrgenommen wird ohne das die Situation eskaliert oder es tatsächlich schlimmer als zuvor wird? Wie höre ich effektiv zu? Wann muss ich mich zur "Wehr" setzen? Dieser Kurs gibt den Überblick.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 03.05.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 12,00 € **251-36022**
Stephan Drewes-Gutsche

NEU!

Ich wollte nie erwachsen sein!

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 14.06.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 24,00 € **251-36023**
Stephan Drewes-Gutsche

Gesunder Schlaf kann so einfach sein! *NEU!*

Was beeinflusst unseren Schlaf und wie kann ich überhaupt gut schlafen? Hier gibt es den Überblick und die Grundlagen des gesunden Schlafes, angefangen von uns selbst, bis hin zum Schlafverhalten von Säuglingen und Kindern.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 17.05.2025, 10.00 - 12.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 18,00 € **251-36024**
Stephan Drewes-Gutsche

Heavy Metal für die psychische Gesundheit *NEU!*

Mit welchem Geschlecht bin ich auf die Welt gekommen? Ist dies auch meine Geschlechteridentität? Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Genders und deren grundlegenden Aspekten.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 26.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € **251-36025**
Stephan Drewes-Gutsche



KUNST- UND KULTUR- GESCHICHTE

Was Sie schon immer über Kunst wissen wollten

Lassen Sie sich auf Kunst ein!
Durch Gespräche, Betrachtungen und Diskussionen, aber auch durch praktische, experimentelle Übungen werden Sie auf unserem Ausflug in das Reich der Kunst viele Informationen, evtl. neue Sichtweisen, aber auf jeden Fall viel Wissenswertes und Interessantes erfahren.

Mi, 02.04. - 28.05.2025
16.30 - 18.00 Uhr, 14-tägig
Gernrode, Alte Elementarschule
Entgelt: 35,00 € **251-20901**
Sabine Schönbeck

TEXTILES GESTALTEN

Farbenfrohes Patchwork - Das traditionelle Patchworkmuster - Lonestar *NEU!*

Haben Sie Lust und wollen etwas Neues dazulernen?

Dann kommen Sie zu uns.

Wir gestalten eine Mitteldecke mit einem Stern in der Mitte. Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind erforderlich.

1./2. Unterrichtseinheit: Sie lernen den Stoff zuzuschneiden, Streifen zu nähen und die Blöcke in der richtigen Art und Weise zusammenzunähen.

Gemeinsam werden wir die Decke mit einer Rückseite versehen und ein Binding anbringen. Das Grundmaterial für die Decke wird in 2 Farbvarianten zur Verfügung gestellt. (Stoff, Vlies)

Alle Teilnehmer können die Arbeitsschritte anhand der gleichen Basis besser nachvollziehen.

3./4. Unterrichtseinheit: Nun werden die erworbenen Kenntnisse vertieft. Mit eigenem Stoff können die unterschiedlichsten,

schönsten Sternenmuster entstehen. Während der einzelnen Arbeitsschritte kann gemeinsam geschnitten, genäht und gequiltet werden.

Die Materialkosten in Höhe von 35,00 EUR sind im Kursentgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln, helles Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Schreibzeug (Eigene Schneidematte, Rollschneider, Lineale sind empfehlenswert, können aber auch bei der Kursleitung ausgeliehen werden.)

Mo, 10.03. - 31.03.2025

19.00 - 21.15 Uhr, 4 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 93,00 €

251-21110

Heike Trog

Patchworktechnik: **Fondation Paper Piecing (FPP)** *NEU!*

Das wird Ihnen gefallen!

Ein filigranes Muster aus Stoff wird auf Papier genäht. Es entstehen 2 Kissenhüllen!

1./2. Unterrichtseinheit: Sie lernen die Technik des FPP kennen. Gemeinsam wird der Stoff zugeschnitten, auf das Musterpapier festgesteckt und genäht. Die entstandenen Blöcke werden versäubert, angeordnet und zusammengenäht. Wir quilten das Top. Die Kissenrückseite wird mit einem Reißverschluss versehen.

Alle Teilnehmer können die Arbeitsschritte anhand der gleichen Basis besser nachvollziehen.

3./4. Unterrichtseinheit: Die Grundtechnik kann nun angewendet werden. Mit den eigenen Stoffen können die ausgefallensten Muster für Decken, Läufer o.ä. entstehen. Es macht viel Freude zu sehen, wie wir gemeinsam schneiden, nähen und schöne Dinge entstehen!

Das Grundmaterial für die Kissen wird zur Verfügung gestellt. (Stoff, Vlies, Reißverschlüsse, 24 Vorlagen für FPP)

Die Materialkosten in Höhe von 45,00 EUR sind im Kursentgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln, helles Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Schreibzeug (Eigene Schneidematte, Rollschneider, Lineale sind empfehlenswert, können aber auch bei der Kursleitung ausgeliehen werden.)

Mo, 28.04. - 19.05.2025
19.00 - 21.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 103,00 €
Heike Trog

251-21111

Nähkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Inhalte des Kurses sind:

- Aufbau und Funktion der Nähmaschine kennen lernen, Faden einfädeln, Faden wechseln, Sticharten, Fadenspannung, Probenähen
- Nähen mit der Nähmaschine, Zuschnitt und Herstellung von Dekokissen
- Zuschnitt und Herstellung von individuellen Tragebeuteln mit Applikationen
- Herstellung von Dekoartikeln
- Hoson kürzen, eigene Änderungen von Bekleidung

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Maßband, Stecknadeln, scharfe Schere, Nähgarn, Applikationen, Stoff/Stoffreste

Mo, 03.03. - 28.04.2025
18.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 81,00 €
Katrin Koppelin

251-21101

KREATIVES SCHREIBEN

Journaling-Kurs für Frauen: "Zwischen den Zeilen" *NEU!*

Dieser Kurs bietet eine Auszeit vom Alltag und ist für alle Frauen das Richtige, die schon immer schreiben wollten oder das Tagebuchschreiben neu aufleben lassen wollen. Durch Techniken des Journaling

- eine moderne Form des Tagebuches - wird gezeigt, wie sich Gedanken und Gefühle ordnen lassen, um Klarheit und innere Balance zu erleben. Das Tagebuch dient dabei als Rückzugsort und freundliche Begleiterin. In entspannter Atmosphäre kann jede Teilnehmerin die Leichtigkeit des Schreibens für sich ausprobieren und entdecken - ohne den Druck, etwas „richtig“ oder „falsch“ zu machen. Bitte Papier oder ein Notizbuch und Lieblingsstifte mitbringen!

Mi, 05.03. - 16.04.2025
18.30 - 20.45 Uhr, 7 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 168,00 €
Babette Friedrich

251-22001

Einführungskurs Kreatives Schreiben "Worte, die bleiben" *NEU!*

Dieser Kurs lädt dazu ein, die Welt des kreativen Schreibens zu entdecken. Es werden verschiedene Techniken und Methoden vorgestellt, um den eigenen Schreibstil zu entfalten. Durch praktische Übungen und theoretisches Wissen wird die Freude am Schreiben gefördert. Der Austausch mit der Gruppe ermöglicht wertvolles Feedback, das die Kreativität weiter inspiriert. Egal, ob bereits erste Schreiberfahrungen vorhanden sind oder neu begonnen wird- hier gibt es Raum für Reflexion, Austausch und vor allem für das Freisetzen der eigenen Schreibfähigkeiten. Bitte Papier oder ein Notizbuch und Lieblingsstifte mitbringen!

Mi, 07.05. - 11.06.2025
18.30 - 20.45 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 128,00 €
Babette Friedrich

251-22002



FOTOGRAFIE

Fotografieren für Einsteiger - Digitalfotografie mit einer Spiegelreflexkamera

Das Angebot richtet sich an alle Fotofreunde, die sich ernsthaft mit ihrer Spiegelreflexkamera auseinandersetzen möchten, um sie als das zu begreifen, was sie ist: ein gutes Stück Technik, das uns hilft, unsere Bildideen umzusetzen. Sie möchten Ihre Spiegelreflex- bzw. Systemkamera besser kennen lernen, um damit die Fotos zu erstellen, die sie schon immer machen wollten. Im theoretischen Teil besprechen wir alle relevanten technischen Einstellungen der Kamera. Die Theorie setzen wir im praktischen Teil des Kurses um. Dazu gehören Motive aus den Bereichen Sport, Natur, Objektaufnahmen, abstraktes Sehen, Langzeitbelichtung, Blitzfotografie und Portrait. Es findet nach jedem Fototermin eine Bildbesprechung statt. Wir betrachten über einen Laptop/Beamer die Teilnehmerfotos in den Räumen des Fotostudios. Der erste Termin ist verbindlich. Alle weiteren werden in der Gruppe abgestimmt.

Fr, 28.03. - 06.06.2025
17.30 - 19.45 Uhr, 11 x
Ilseburg, Fotostudio1a
Entgelt: 149,00 €

251-23100

Lothar Peters

Erste Schritte in der Fotografie mit Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras

Der Kurs vermittelt und intensiviert foto-technische Grundlagen und Möglichkeiten der Fotografie mit Spiegelreflexkameras für optimale Bildergebnisse, wie Kamerabedienung, Bildgestaltung mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe. Die Fähigkeiten werden während des Kurses vor allem im praktischen Umgang mit der Kamera bei Exkursionen vermittelt.

Bitte mitbringen: eine digitale/analoge Spiegelreflexkamera oder Bridge- /

Systemkamera. Wenn vorhanden ein Stativ und Laptop mit der installierten Software des Kameraherstellers

Mo, 03.02. - 26.05.2025
18.00 - 20.15 Uhr, 8 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 122,00 €
Daniel Kühne

251-23101

Do, 03.04. - 04.09.2025
17.00 - 19.15 Uhr, 6 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 122,00 €
Daniel Kühne

251-23102

Das Smartphone - eine unterschätzte All-in-One-Kamera Der Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern mehr aus ihrer Smartphone-Kamera herausholen möchten. Es ist völlig egal, welchen Hersteller und welches Modell Sie benutzen – hier lernen Sie, wie Sie die umfangreichen Möglichkeiten des jeweiligen Gerätes besser nutzen können. Neben der besseren Handhabung bekommen Sie auch einen Einblick in die einfache, aber schnelle Bildbearbeitung.

Wichtige Themen werden unter anderem die Foto-Collage sowie die Panoramafotografie sein.

Nach dem ersten Treffen in den Räumen der KVHS in Quedlinburg werden die Teilnehmer in die Praxis einsteigen und sich auf fotografische Spurensuche an spannende Orte unserer Heimat begeben.

Dazu stehen verschiedene Themen zur Auswahl, die ein weites Spektrum der fotografischen Möglichkeiten abdecken.

Auch das kulinarisch-gesellige Beisammensein wird ein Bestandteil sein.

Bitte bringen Sie zum ersten Treffen eine Thermoskanne Tee oder Kaffee sowie einen Teller von zu Hause mit. Es gibt hausgebackenen Apfelkuchen!

Mögliche Ziele:

Das Carlswerk - auf den Spuren von Karl

Blossfeldt

Die Schafbrücke - Fotoauftrag
Denkmalschutz

Die Quedlinburger Altstadt - Aufnahmen für
den Urlaubsstatus

Die Teufelsmauer - Sandstein im Abendlicht
Panorama - mehr drauf als man sich vor-
stellen kann

Objektivbrennweite – die variable Symbio-
se zwischen Motiv und Hintergrund
Wipertfriedhof oder Zentralfriedhof

Di, 18.03. - 13.05.2025

18.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 82,50 €

Chris Wohlfeld

251-23104

Der Fortgeschrittenenkurs

Dieses Angebot ist für diejenigen gedacht,
die schon einige Erfahrung im Umgang mit
ihrer Smartphone-Kamera haben.

In diesem Kurs wird das bereits bestehen-
de Wissen noch weiter vertieft um das Ma-
ximum aus fotografischen Szenarien her-
ausarbeiten zu können. Freuen Sie sich
auf gemeinsame Fototouren in die nähere
Umgebung.

Das erste Treffen wird in den Räumen der
KVHS in Quedlinburg stattfinden. Bei allen
weiteren werden die Teilnehmer sich auf
fotografische Spurensuche an spannende
Orte unserer Heimat begeben. Dazu ste-
hen verschiedene Themen zur Auswahl,
die ein weites Spektrum der fotografischen
Möglichkeiten abdecken.

Auch das kulinarisch-gesellige Beisam-
mensein wird ein Bestandteil sein. Bitte
bringen Sie zum ersten Treffen eine Ther-
moskanne Tee oder Kaffee sowie einen
Teller von zu Hause mit. Es gibt hausgeba-
ckene Puddingschnecken!

Mögliche Ziel:

Grube Glasebach Carlswerk Teil II

Hamburger Wappen

Die Aegidiikirche - Die schlichte Schönheit
des Innenraumes

Video Frank Ritter Damast-Stahl mit

Frohauer Hammer

Der Selkefall - eine etwas andere
Fotodokumentation

Frose – Dorfromantik mit Stiftskirche

Zentralfriedhof Quedlinburg

114 Jahre unter Dampf – Die Dampfma-
schine des ehemaligen Eisenwerkes Thale

Di, 03.06. - 29.07.2025

18.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 82,50 €

Chris Wohlfeld

251-23105

Fotoworkshop: Fotowanderung durch das Selketal

Erlebe mit mir eine fotografische Wan-
derung durch das malerische Selketal
bei Alexisbad, einem der schönsten Teile
des Harzes. Lass dich von der Natur ver-
zaubern und lerne, wie du sie mit deiner
Kamera einfangen kannst. Ich gebe dir
während der gesamten Wanderung Tipps
und Tricks zur technischen Umsetzung
und Motivgestaltung. Du kannst dich auch
mit anderen Fotobegeisterten Teilnehmern
austauschen und deine Erfahrungen teilen.
Die Wanderung beginnt am Waldparkplatz
bei Harzgerode, wo du dein Auto abstellen
kannst. (Die genaue Wegbeschreibung er-
hältst du nach deiner Buchung.)

Fachkundige Anleitung bei der Motivwahl
und der fotografischen Umsetzung sowie
individuelle Betreuung und Hilfestellung
bei auftretenden Fragen und Problemen
sind Bestandteil dieses Workshops.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- o.
Systemkamera, Bedienungsanleitung, Sta-
tiv, festes Schuhwerk, Tagesverpflegung

So, 13.04.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Alexisbad, Parkplatz Richtung Mägdes-
prung

Entgelt: 45,00 €

Daniel Kühne

251-23401



Fotoworkshop: Fotowanderung durch das Bodetal

Erleben Sie die Farbenpracht, die wildromantische Bode und die steilen Felsen des Bodetals aus einer neuen Perspektive. Bei dieser Fotowanderung lernen Sie, wie Sie die Schönheit der Natur mit Ihrer Kamera einfangen können.

Bei dieser Fotowanderung erhalten Sie eine fachkundige Anleitung bei der Motivwahl und der fotografischen Umsetzung sowie eine individuelle Betreuung und Hilfestellung bei auftretenden Fragen und Problemen. Auch kurze Erklärungen zu fotografischen Grundlagen werden gegeben.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- o. Systemkamera, Bedienungsanleitung, Stativ, festes Schuhwerk, Tagesverpflegung

So, 18.05.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Thale, Parkplatz der Seilbahnen GmbH
Entgelt: 45,00 € **251-23402**
Daniel Kühne

Fotoclub Quedlinburg

Sind Sie fotobegeistert und möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Fotoclub bietet eine herzliche und inspirierende Plattform für alle, die ihre Leidenschaft für Fotografie teilen und vertiefen möchten.

Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrener Fotograf sind, bei uns finden Sie Gleichgesinnte, die Ihre Leidenschaft teilen und Sie auf Ihrem fotografischen Weg begleiten.

Mi, 19.03. - 20.08.2025
18.00 - 21.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 30,00 € **251-23500**
Daniel Kühne



MALEN UND ZEICHNEN

Zeichnen für Anfänger - Entdecke deinen Stil

Zeichnen lernen, ganz einfach - für Einsteiger in die Malerei.

Die Comic oder Mandala -Technik eignet sich hervorragend für Einsteiger in die Malerei. Man lernt zunächst einmal, mit dem Pinsel und Farben umzugehen, ohne dass an die Malkünste zu hohe Anforderungen gestellt werden. Im Prinzip ist es genauso einfach wie Malen nach Zahlen, nur dass man das Motiv selbst gestalten kann. Wie es genau funktioniert, zeige ich im Workshop.

Farben und sonstiges Zubehör bringe ich mit. So dass jeder die Möglichkeit hat, mit jedem Mittel zu malen und seine Spezialität, seine Zeichenrichtung finden kann. Egal ob Acryl oder Aquarell, Pastellkreide oder Stifte. Finden Sie Ihre bevorzugte Zeichenrichtung heraus!

Das gesamte Material ist im Kursentgelt enthalten.

Fr, 21.03. - 22.03.2025
15.00 - 16.45 Uhr, 2 x 2
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 55,00 € **251-25101**
Hjördis Schütz

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Was sehe ich wirklich und wie setze ich es um? Die Freude am Sehen aufs Blatt zu bringen, dabei soll der Kurs unterstützen. Alle Themen werden immer wieder „frisch“ vermittelt und variiert, sodass langjährige wie neue Teilnehmer davon profitieren. Themen sind z.B. Gegenstände im Raum, Landschaft, Anatomie, perspektivisches Zeichnen; auch andere Themenwünsche können berücksichtigt werden. Verschiedene Zeichentechniken, auch aquarellierte Zeichnung, werden erprobt. Bei gutem Wetter kann in der wärmeren Jahreszeit

auch draußen gezeichnet werden (urban sketching).

Der Kurs ist auch für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenkarton/Zeichenblock (festes Papier 200g) Bleistifte Stärke HB, 3B und 6B, Fineliner oder Feder (schwarz), Tusche, Buntstifte, evtl. Aquarellfarben, Pinsel

Di, 11.03. - 03.06.2025

17.30 - 19.45 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 120,00 €

251-25104

Korvin Reich

Das Geheimnis der Vereinfachung in Malerei und Zeichnung

Es ist wie Zauberei: Je mehr unnötige Details ich in der Zeichnung weglasse, umso realistischer wirkt sie. Doch was sind unnötige Details? Wie erkenne ich die wichtigen? Auch eine überzeugende Bildkomposition kann nur durch Struktur und Vereinfachung erreicht werden. Das alles soll vermittelt und anhand von Landschaftsbildern oder Interieurs am eigenen Bild umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Die bevorzugten Mal- und/oder Zeichenutensilien. Beispiel Zeichnen: Bleistift, Kohle oder Fineliner, evtl. Buntstifte, Beispiel Malen: Aquarellfarben / Zeichenblock DinA4 oder DinA3 (Papier ab 200 g), evtl. Pinsel, Wassergefäß, Lappen.

Fr, 16.05. - 17.05.2025

14.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

251-25105

Korvin Reich

Malen und Zeichnen im Freien, Urban Scetching

Wie fange ich das Gesehene direkt vor Ort ein? Wie kann meine Zeichnung genauer sein als ein Foto? Wie bringe ich Menschen, Gebäude und natürlich Gewachsenes aufs

Blatt? Es werden Grundlagen zu Themenschwerpunkten vermittelt, danach geht es direkt ans Zeichnen, bei gutem Wetter draußen (evtl. um das Rathaus herum), bei schlechtem Wetter zeichnen wir von den Räumen aus, was wir draußen sehen.

Der Kurs bietet sich auch für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung an.

Bitte mitbringen: Leichte Sitzgelegenheit, feste Zeichenunterlage, außerdem die bevorzugten Mal- und/oder Zeichenutensilien. Beispiel Zeichnen: Bleistift, Kohle oder Fineliner, evtl. Buntstifte, Beispiel Malen: Aquarellfarben / Zeichenblock DinA4 oder DinA3 (Papier ab 200 g), evtl. Pinsel, Wassergefäß, Lappen

Fr, 06.06. - 07.06.2025

14.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

251-25106

Korvin Reich

Aquarellmalerei / Acrylmalerei am Vormittag

Im Kurs werden die Grundkenntnisse der bildnerischen Mittel, wie Form, Perspektive, Farbverhältnisse und Komposition anschaulich vermittelt und in grafischen und malerischen Studien geübt. Die Techniken - wie Aquarell und Acrylmalerei - werden in ihren besonderen Gestaltungsmöglichkeiten ausführlich erklärt und erprobt. Sie werden bei der Entwicklung einer individuellen Bildsprache fachlich unterstützt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft.

Bitte mitbringen: Skizzenblock/Zeichenpapier, Bleistifte unterschiedlicher Stärken, Farben, Pinsel und falls vorhanden weitere Mal- und Zeichenutensilien

Do, 06.03. - 03.04.2025

10.30 - 13.30 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 82,00 €

251-25111

Ilka Zofia Neumann



Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung für alle, die mit der Ölmalerei beginnen wollen. Der Kurs basiert auf der Vermittlung des Handwerks. Wir arbeiten an klassischen Bildthemen wie Landschaft, Stillleben oder Porträt. Dazu werden Übungen zur Komposition und zum Farbauftrag durchgeführt. Viele Tipps zu Farben, Malwerkzeugen und Malmitteln runden den Kurs ab. Die anfallenden Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Borstenpinsel drei Stärken, Palette, Lappen, zwei Schraubgläser, 2 Keilrahmen, Kittel (zusätzliches Material wie Ölfarben oder Malmittel kann auch bei der Kursleiterin erworben werden).

Fr, 07.03. - 04.04.2025

13.00 - 16.45 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 €

251-25112

Ilka Zofia Neumann

Malen nach Bob Ross: in der Nass in Nass Technik

In diesem Öl-Malkurs entstehen zwei Landschaftsbilder, zwei Blumengemälde und eine Meereslandschaft. Der Kurs ist für jeden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt die Grundtechniken. Sie erfahren Entspannung beim Malen und Sie werden, mit Stolz erfüllt, an jedem Kurstag mit Ihrem Kunstwerk nach Hause gehen. Alle Materialien werden von Martina Rodenstein zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: entspr. Kleidung (Malerkittel, altes Oberhemd)

Di, 04.03. - 01.04.2025

16.15 - 19.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 165,00 €

251-25901

Martina Rodenstein

Mi, 23.04. - 21.05.2025

16.15 - 19.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 165,00 €

251-25902

Martina Rodenstein

Do, 22.05. - 26.06.2025

16.15 - 19.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 165,00 €

251-25903

Martina Rodenstein

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpferkurs

Lust zu Töpfern? In unserer schnelllebigen Zeit ist die Arbeit mit Ton entschleunigend und entspannend zugleich. Ich bin der Überzeugung, dass in jedem Menschen Kreativität steckt.

Und das Material Ton ist sehr gut geeignet dafür, um diese freizulegen! Ob Anfänger oder Fortgeschritten, mit Ton kann man sich ausdrücken und tolle Unikate entstehen lassen. Egal ob es die erste Tasse wird, ein Wichtelhäuschen oder ein persönliches Kunstwerk. Jeder schafft das, was er sich zutraut. Und ich helfe bei der Umsetzung. Es entstehen ungefähr 6 - 7 Werkstücke im Verlauf des Kurses. Zubehör bringe ich mit. Im Kursentgelt ist eine Pauschale für Materialkosten in Höhe von 40,00 € enthalten. Material und Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

Mi, 05.03. - 09.04.2025

16.00 - 18.15 Uhr, 6 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 130,00 €

251-26101

Hjördis Schütz

Fr, 18.04. - 23.05.2025

17.00 - 19.15 Uhr, 6 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 130,00 €

251-26102

Hjördis Schütz

Frühjahrstöpfern

Frühjahrs- und Gartendekorationen, Schalen u.v.m. können Sie hier unter Anleitung aus Ton gestalten. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten des Tonaufbaus, der Formgebung und der Gestaltung kennen und können die Kenntnisse gleich umsetzen. Das Material ist bei der Kursleiterin zu erwerben. Glasiertermine: 26.03. und 29.03.2025

Mi, 05.03. - 26.03.2025

17.00 - 19.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 23,00 €

251-26104

Katrin Dörksen

Sa, 08.03. - 29.03.2025

10.00 - 12.15 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 23,00 €

251-26105

Katrin Dörksen

NEU!

Keramikgeschirr selbst bemalen

Wolltet ihr schon immer mal was ganz Persönliches verschenken? Oder die Lieblingstasse selbst gestalten? Dann mach etwas Einmaliges und Originelles. In diesem Workshop erlernen wir verschiedene Techniken der Keramikmalerei und gestalten mit Unterstützung und Hilfe durch die Künstlerin Hjördis Schütz einen Teller und eine Tasse. Wer mehr gestalten möchte, findet auch diese Möglichkeit. Die Werkstücke werden im Anschluss glasiert und gebrannt und können nach einer Woche in der KVHS abgeholt werden.

Im Kursentgelt sind u.a. die Materialkosten in Höhe von 30,00 € incl. einer Tasse und eines Tellers enthalten.

Material und Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt und sind im Kursentgelt enthalten.

Sa, 05.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 54,00 €

251-26201

Hjördis Schütz

Sa, 07.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 54,00 €

251-26202

Hjördis Schütz

Ginkgoblätter - filigrane Drahtdeko aus Milchkartons *NEU!*

Dieses Baumes Blatt... schon Goethe war von diesen zarten Blättern des Ginkgo fasziniert und wir fertigen diese aus dem wundervollsten Material, der Innenseite des Milchkartons. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie vielfältig diese tolle Upcycling Idee ist und dass Milchkartons viel zu schade sind, um einfach im gelben Sack entsorgt zu werden. Diese filigranen Blätter können Sie ganz individuell als Tischdeko zusammenstellen, die einen Hauch von Asia verbreiten oder auch wunderschöne Geschenk- und Einladungskarten damit gestalten.

Bitte mitbringen: 1 ausgewaschenen Milchkarton, 1 Bleistift, 1 Schere, 1 Heißklebepistole (kein Muss), 1 Küchenhandtuch

Mo, 17.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 20,00 €

251-26301

Sanne Wenke

Fr, 21.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 20,00 €

251-26302

Sanne Wenke

Sa, 22.02.2025, 15.00 - 16.30 Uhr

Sargstedt Atelier Stein - Häuschen

Entgelt: 20,00 €

251-26303

Sanne Wenke

Mo, 24.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 20,00 €

251-26304

Sanne Wenke



Frühlingsfrische Tischdeko-^{NEU!}

Winter ade, her mit der Farbe

Gemeinsam bringen wir den Frühling ins Haus: Lernen Sie Schritt für Schritt, wie wir aus verschiedensten Materialien wie Holz-scheiben, Draht, Reagenzgläsern, Birken-reisig und natürlich Frühlingsblüchern jeder Farbe tolle Dekorationen kreieren.

Bitte mitbringen: 1 Hyazinthe mit Knolle in der Farbe der Wahl, 1 Gartenschere, 1 Schere, 1 Bleistift, ggf. Schürze, Heißklebepistole (kein Muss), Dekoelemente, die man gerne verwenden möchte

Mo, 17.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 40,00 €

251-26305

Sanne Wenke

Fr, 21.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Sargstedt Atelier Stein - Häuschen

Entgelt: 40,00 €

251-26306

Sanne Wenke

Sa, 22.03.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Sargstedt Atelier Stein - Häuschen

Entgelt: 40,00 €

251-26307

Sanne Wenke

Sa, 05.04.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 40,00 €

251-26308

Sanne Wenke

Sa, 12.04.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 40,00 €

251-26309

Sanne Wenke

Filigrane Mohnblüten aus Filz und Draht ^{NEU!}

Gemeinsam fertigen wir aus Bastelfilz verschieden große und farbige Mohnblüten, die sowohl als Tischdeko, aber auch als Mitbringsel wunderschön aussehen. Schritt für Schritt erlernen Sie, wie die Mohnblüte aufgebaut wird, damit sie so fein und zart wirkt. Passend dazu arbeiten

wir aus lufttrocknendem Ton eine passende Vasenscheibe, die die Filzblüten perfekt präsentiert.

Bitte mitbringen: 1 feinen Filzstift in schwarz, 1 Bleistift, 1 Schere, 1 kleine Spitzzange, 1 Ahle (falls vorhanden)

Mo, 12.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 20,00 €

251-26310

Sanne Wenke

Mo, 19.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 20,00 €

251-26311

Sanne Wenke

Fr, 23.05.2025, 15.00 - 16.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 20,00 €

251-26312

Sanne Wenke

Schnupperangebot: Upcycling-Schmuck

Was man aus Abfall alles machen kann? Fast jeder hat das Wort Upcycling schon einmal gehört. Herzlich Willkommen zu unserem Schnupperangebot!

Wir stellen Schmuck aus Flaschen und Joghurtbechern her. Jeder Teilnehmer bringt 1 leere Wasserflasche, Joghurtbecher und 1 Schere mit. Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt. Ich freue mich auf 2 gemeinsame schöne und kreative Stunden. Bitte mitbringen: Kittel oder altes Hemd als Schutz, A4 oder A3 Papier, 150 g/m², etwas A4 Kopierpapier, Grundfarben Acrylfarben, 2 Bleistifte, Pinsel

Fr, 04.04.2025, 14.00 - 15.30 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 6,00 €

251-26403

Mechthild Schnittka

Mäuse-Workshop

NEU!

Eine süße Maus soll bei dir zu Hause einziehen? Oder du möchtest sie an einen lieben Menschen verschenken?

Dann fertige unter meiner Anleitung so ein kleines Haustier. Für einen exklusiven Mäuse-Workshop lade ich dich in meine Heimatstadt Quedlinburg ein.

Du kannst dich von mir im Workshop inspirieren lassen, aber auch eigene Ideen mitbringen. Gemeinsam nähern wir uns in einfachen, nachvollziehbaren Schritten dem Ziel: Am Ende des Workshops begleitet dich deine eigene niedliche Maus nach Hause.

Ganz gleich, ob du erfahrene Bastlerin oder Bastler bist oder dich zum ersten Mal an DIY-Projekte heranwagst - ich stehe dir mit Rat und Tat zur Seite.

Do, 03.04. - 04.04.2025

11.00 - 17.30 Uhr, 2x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 230,00 €

251-26404

Anka Brüggemann

Cyantypie-Workshop

NEU!

Erlebe dein blaues Wunder! Cyanotypie und alte Buchseiten

Die im Jahr 1842 von John Herschel erfundene Cyanotypie, auch als Eisenblaudruck bekannt, ist eine historische Foto-drucktechnik, die durch tiefblaue Bilder beeindruckt.

Diese einfache und faszinierende Arbeitsweise, bei der man nie ganz sicher sein kann, was am Ende herauskommt, lädt dazu ein, kreativ zu sein und nach Herzenslust zu experimentieren. Wir spielen mit (Sonnen-)Licht und lichtempfindlichen Materialien und staunen über die unterschiedlichen Blautöne.

Es wird mit Pflanzen, Fotos, Stoffen und verschiedenen transparenten Objekten auf alten Buchseiten gedruckt und auch alte Buchseiten (Schrift, Abbildungen, Fotos) werden auf hochwertiges Papier

übertragen.

Du kannst dich von mir und meinen Vorlagen im Workshop inspirieren lassen, aber auch eigene Ideen und Materialien mitbringen. Gemeinsam nähern wir uns in einfachen, nachvollziehbaren Schritten dem Ziel: Am Ende des Workshops nimmst Du wunderschöne, individuelle Cyanotypie-Drucke mit nach Hause und weißt genau, wie es geht.

Egal, was du in den zwei Tagen versuchen möchtest - ich stehe dir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Im Preis sind enthalten:

Workshop mit der Papier-Expertin und Kreativbuch-Autorin Anka Brüggemann.

Alle notwendigen Materialien und Werkzeuge stehen zur Verfügung.

Getränke und Obst stehen zur Stärkung bereit.

Der Workshop richtet sich insbesondere an Einsteiger*innen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bring für die Arbeit geeignete Kleidung mit und richte dich darauf ein, dass deine Drucke auf dem Heimweg vielleicht noch nicht hundertprozentig durchgetrocknet sind.

Do + Fr, 12.06. - 13.06.2025

11.00 - 17.30 Uhr, 2 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 270,00 €

251-26405

Anka Brüggemann

TANZ

Burlesque

Wollten Sie schon immer mal so lasziv, sexy und selbstbewusst tanzen wie die berühmte Burlesque-Tänzerin Dita Von Teese oder Superstar Christina Aguilera im Musikfilm Burlesque? Oder einfach mal eine ganz neue Seite von sich selbst erkunden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier erlernen Sie die Grundelemente des



Burlesque-Tanzen in einer kompakten Choreografie, mit der Sie sich selbst und vielleicht sogar ein Publikum Ihrer Wahl erfreuen können. Burlesque ist vor allem das Feiern von Weiblichkeit, und so kann man aus diesem Kurs neben tänzerischen Kenntnissen und verbesserter Beweglichkeit vor allem auch mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein für den Alltag mitnehmen.

Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 19.03. - 21.05.2025

19.15 - 20.45 Uhr, 8 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 88,00 €

251-27100

Dr. Olga Thierbach-McLean

Karibische Tänze

Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba, Regueton... Lassen Sie sich von der karibischen Lebensfreude anstecken und tanzen Sie mit zu lateinamerikanischen Rhythmen, die Sie die grauen Tage schnell vergessen lassen. In diesem Kurs erlernen Sie mit der kubanischen Tanzlehrerin Mainoldys die ersten Schritte und werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass es gar nicht so kompliziert ist und viel Spaß macht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

Mo, 10.03. - 02.06.2025

19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 110,00 €

251-27103

Mainoldys Rodriguez Acosta

Orientalischer Tanz

Tanzen ist viel mehr als nur ein einfaches Fitnesstraining, auch Geist und Seele mögen Rhythmus. Tanzen bedeutet Spaß und Freude an sportlichen Aktivitäten haben. Gezieltes Muskelaufbautraining passiert fast nebenbei. Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training in dem Körperhaltung, Bewegung, Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Ausstrahlung wichtige Elemente sind. Das wohl älteste Bauch-Beine-Po Training der Welt ist im Orient zu finden. Dass die verschiedenen Tanzelemente und -techniken von der Körpermitte ausgehen, zeigt die Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur. Mit harmonischen Bewegungen zur passenden Musik werden An- und Verspannungen gelöst und dem Stress entgegengewirkt. Heike Stolle ist lizenzierte Tanztrainerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 05.03. - 25.06.2025

18.00 - 19.00 Uhr, 14x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 104,00 €

251-27101

Heike Stolle

Hawaiian Hula

Die sanft fließenden Bewegungen des hawaiianischen Hula verbinden Anmut mit intensiver Ausdruckskraft. Der Tanz ist tief verwurzelt in der mündlichen Tradition Hawaiis, wo Geschichte und Mythen durch Gesang und Tanz weitergegeben wurden. In diesem Kurs lernen wir eine Choreographie im populären Hula-‘auana-Stil, bei dem traditioneller hawaiianischer Hula mit westlichen musikalischen Elementen vermischt ist.

Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe und einen weiten Rock

Di, 18.03. - 20.05.2025

17.15 - 18.45 Uhr, 6 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 66,00 €

251-27105

Dr. Olga Thierbach-McLean



Charleston

Wie kein anderer Tanz verkörpert der Charleston das Lebensgefühl der wilden 1920er Jahre. Damals trugen Frauen plötzlich ihre Haare und Röcke kurz, rauchten und tranken in der Öffentlichkeit - und schwangen ihre Beine nach Herzenslust zu schneller Jazzmusik. In diesem Kurs lassen wir diese aufregende Ära wieder aufleben. Dabei lernen wir nicht nur einen der erfolgreichsten Partytänze der Geschichte kennen, sondern tun ganz nebenbei auch etwas für unsere Ausdauer und Fitness.

Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe

Di, 18.03. - 20.05.2025

19.00 - 20.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 66,00 €

251-27106

Dr. Olga Thierbach-McLean

Einführung in den Lindy Hop

Swing heißt die Musik, Lindy Hop der Tanz!

Wer nach Lindy Hop fragt, wird ein Wort ganz besonders oft hören: Spaß! Während Salsa meist als "sexy" bezeichnet wird und Tango mit dem Wort "Leidenschaft" verbunden wird, ist der Begriff der Lindy Hop am besten beschreibt auf jeden Fall "Spaß". Und diese Lebensfreude ist sogar erklärtes Ziel im Swing tanzen: Lindy Hop bringt Sie zum Lachen und lässt Sie ganz den Moment genießen. Die wunderbare Musik alter und neuer Swingorchester in Tanzschritten zu übersetzen, ist das Ziel des Kurses. In den letzten 20 Jahren hat sich die Begeisterung für diesen Tanzstil auch in Deutschland stark verbreitet. Lassen Sie sich auf ein Erlebnis in Bewegung ein.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Schweißstuch und Getränk

Sa, 29.03. - 05.04.2025

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

251-27124

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 14.06. - 21.06.2025

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

251-27125

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Lindy Hop Aufbaukurs

Es werden die Grundschrirte aus dem Grundkurs kurz wiederholt. Weiterhin werden die zwei Drehungen des Lindyhop gelehrt: Lindy-Circle und Swing-out. Bei beiden Drehungen können Variationen den Spaß an den Drehungen deutlich erhöhen. Weiterhin werden, je nach Lernfortschritt, Drehungen im 6-count eingeführt und vertieft.

Zwischen den Übungsphasen gibt es Pause zur Erholung und Stärkung.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Schweißstuch und Getränk

Sa, 26.04. - 03.05.2025

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

251-27126

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 16.08. - 23.08.2025

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

251-27127

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch





Nehmen Sie sich Zeit für Bildung.

Bildungsurlaub, auch Bildungsfreistellung oder Bildungszeit genannt, ist ein gesetzlich geregelter Sonderurlaub. Der deutsche Staat fördert damit die Initiative von Arbeitnehmer*innen und Angestellten zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung.

Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Sachsen-Anhalt

Anspruchsdauer?

- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- für Arbeitnehmer*innen
- für Auszubildende
- nicht für Beamt*innen, Richter*innen

Art der Veranstaltung

- berufliche Weiterbildung
- Minstdauer „mehrtägig“ en bloc oder in Intervallen, in der Regel 8 Unterrichtsstunden
- täglich mindestens 6 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn, mögliche Ablehnung in der Regel 3 Wochen, spätestens aber 3 Tage vor Kursbeginn

Achtung: Arbeitnehmer*innen in Betrieben bis 5 Beschäftigte haben keinen Anspruch

Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Niedersachsen

Anspruchsdauer?

- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren auch rückwirkend möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- Arbeitnehmer*innen
- nicht für Beamt*innen

Art der Veranstaltung

- politische, berufliche und allgemeine Weiterbildung
- Schulungen für das Ehrenamt
- Minstdauer 5 Tage, davon 3 Tage en bloc
- täglich 8 Unterrichtsstunden, am An- und Abreisetag mind. je 4 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn

Achtung: Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf max. die Hälfte der Beschäftigten pro Jahr beschränkt



SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Leben mit / ohne Stress

Jeder von uns erlebt täglich Stress. Ob im Beruf, zu Hause oder in der Freizeit, der Stress ist praktisch allgegenwärtig. Richtig dosiert kann Stress eine wichtige Quelle der Vitalität und Lebensfreude sein. Wenn aber das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Ruhe gestört ist, dann hat uns der Stress „im Griff“. Leider leiden heutzutage immer mehr Menschen an den Symptomen dieses Ungleichgewichtes, sie sind „über das Verträgliche hinaus“ gestresst. Dann ist es angesagt, dagegen etwas zu tun. Das angebotene Seminar in Form eines Bildungsurlaubes kann dabei unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Mo - Fr, 07.04. - 11.04.2025

08.00 - 15.30 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 165,00 €

251-92302

Dr. Eduard Gambietz

Mo - Fr, 02.06. - 06.06.2025

08.00 - 15.30 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 165,00 €

242-92305

Dr. Eduard Gambietz



Stressprävention und Zeitmanagement

Eine Woche Bildungsurlaub voller Informationen aber auch aktiver Übungen zum Thema Stress und dem Umgang damit. Unterstützt wird die westliche Stressthematik mit den Entspannungstechniken der fernöstlichen TCM (traditionelle chinesische Medizin) Methodik des QiGong und der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen nach der TCM. Eine Woche Vorbeugung gegen BurnOut, Depressionen und andere stressbedingte Erkrankungen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes bis zu Krebs. Jede dieser Krankheiten wird durch Stress mindestens verschlechtert, wahrscheinlich ist Stress eine Ursache dieser Erkrankungen.

Im Theorieteil wird das Stressmodell nach Lazarus und die verschiedenen Copingmethoden sowie die somatische Wirkung von Stress anschaulich vermittelt. Letzten Endes geht es um eine Wirkkette von chemischen Molekülen. Leider schießt die Reaktion des Körpers in unserer modernen Welt weit über das Ziel der Stressoren hinaus, denn kein Säbelzahntiger bedroht uns mehr, sondern selbst auferlegte Wertesysteme und zumeist unrealistische Ängste. Eine gute Mischung aus Theorie und Praxis sorgt dafür, dass die Teilnehmenden viel für den Alltag mitnehmen können. Es wird ausführlich der Komplex Zeitmanagement theoretisch und in praktischen Übungen vertieft. Immer wieder zwischendurch wird QiGong geübt, damit werden Geist und Körper heruntergefahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mo - Fr, 02.06. - 06.06.2025

09.30 - 16.30 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 180,00 €

251-92307

Sabine Schenke



Gesundheitsprävention: Fit, gesund, Wunschgewicht

Eine Woche voller Informationen aber auch aktiver Übungen zum Thema Ernährung und Lebensqualität. Unterstützt wird die westliche Ernährungslehre mit Joule/kcal und Grundlagen wie Kohlehydrate, Fette und Eiweiße mit der Ernährungslehre der 5-Elemente-Ernährung der fernöstlichen traditionellen chinesischen Medizin und der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen nach der TCM. Der Zusammenhang zu Bewegung und ausgeglichenen Kcal-Haushalt wird betrachtet und in kleinen Bewegungsübungen Anregungen für den Alltag gegeben.

Eine Woche Vorbeugung gegen ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Fettleber, Entzündungsherde im Körper, Allergien, Autoimmunerkrankungen bis zu Krebs. Jede dieser Krankheiten wird durch falsche Ernährung, meist zu viel Zucker und Fastfood mindestens verschlechtert, oftmals ausgelöst.

Im Theorieteil wird betrachtet:

- Istaufnahme der Ernährung
- Bewegung im Alltag
- Nährstoffdichtebilanz, leere Kalorien und was sie bewirken
- Wasser, Element des Lebens
- Kohlehydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe
- 5 Geschmacksrichtungen
- Fasten.

Eine gute Mischung aus Theorie und Praxis sorgt dafür, dass die Teilnehmenden viel für den Alltag mitnehmen können. Es werden kleine Energiekugeln als Alternative zu Süßkram hergestellt, Vollkornreis gekocht, Salat mit Bitterstoffen probiert.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Mo - Fr, 17.03. - 21.03.2025

09.30 - 16.30 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 180,00 €

Sabine Schenke

251-92308

"Kleine Auszeit" - bewegt - entspannt

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, einen Gegenpol zu setzen und der Entspannung Raum zu geben, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Der Schlüssel zu körperlichen und mentalen Gesundheit liegt im achtsam Umgang mit uns selbst und mit unseren Ressourcen. Die Handlungsfelder im Bildungsurlaub „Kleine Auszeit - bewegt - entspannt“ teilen sich in den Bereichen der kognitiven und körperlichen Wahrnehmung sowie in mentale Techniken auf. In den drei Tagen werden unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten über körperlicher Bewegung, Atmung, Meditation, wohltuenden Klängen zur Tiefenentspannung angesprochen. Die Teilnehmer werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse, so dass jeder für sich etwas Geeignetes findet, um für Entlastung im Alltag, für Ruhepausen und Zur-Ruhe-Kommen am Ende eines langen Arbeitstages zu sorgen. Die erfahrenden Entspannungswege sind auch geeignet als Burnout - Prophylaxe.

Ziel ist es:

- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale
- Verbesserung der Körperhaltung, Beweglichkeit und Flexibilität
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Unterstützung der eigenen Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

Zusätzlich entstehen Kosten für die Übernachtung mit Frühstück. Im Einzelzimmer betragen diese 67,00 EUR pro Person pro Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke



Mi, 19.02. - 21.02.2025
09.30 - 17.00 Uhr, 3 x
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: 285,00 € **251-92309**
Nadine Chwalinski

Gelassen leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur

Natur tut gut! In diesen Bildungsurlaub tauchen Sie in der Natur / Wald ein, um zu ENTSCHEIDUNGS- & AUFZUTANKEN. Sie erleben durch vielfältige Achtsamkeitsübungen die Ruhe in natürlicher Umgebung. Sie werden Ihre eigene Verbindung zur Natur spüren und ihre Kraft hautnah erleben. Die Teilnehmer erfahren, was Stress ist, wie er entsteht und sich negativ auf den Körper und die Gesundheit auswirkt. In Theorie und Praxis werden die Inhalte von Achtsamkeit in der Natur vermittelt, um eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Tägliche Rituale, wie Qi Gong & Yoga am Morgen zum Start in den Tag oder Aktivierungsübungen gegen das Mittagstief unterstützen die notwendige Resilienz für zukünftige Herausforderungen. Wertvolle Tipps zum Ausklang des Tages tragen zur psychischen Entspannung & Loslassen und einen erholsamen Schlaf bei.

Ziel ist es:

- Stressoren rechtzeitig zu erkennen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Achtsamkeit in der Natur
- eigene Naturverbundenheit aufzubauen
- Resilienzsteigerung für Alltag und Beruf
- Wohlbefinden und Gesundheit stärken
- Freisetzen kreativer Potenziale
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Ressourcen für den eigenen Alltag zu entwickeln

Zusätzlich entstehen Kosten für die Übernachtung mit Frühstück. Im Einzelzimmer betragen diese 67,00 EUR pro Person pro Tag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mo, 26.05. - 28.05.2025
09.30 - 17.00 Uhr, 3 x
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: 285,00 € **251-92310**
Nadine Chwalinski

Fastenwandern mit Yoga und naturheilkundlicher Begleitung Erwachen aus dem Winterschlaf **NEU!**

Dieser Kurs ist unser erster Fastenkurs im Jahresablauf - hier lassen wir es ganz gemütlich angehen. Sowohl die Wanderungen als auch die Yogastunden werden uns ganz sanft begleiten und sind auch für ganz Ungeübte geeignet.

Wir begleiten Sie durch fünf Fastentage. Entlastungs- und Aufbau-tage werden mit vorheriger schriftlicher Anleitung auf eigene Faust zu Hause durchgeführt. Genießen Sie Ihre Fasten-Auszeit in der schönen Villa Viriditas inmitten der Harzer Wildnis bei liebevoller Betreuung in Kleingruppen.

Jeden Morgen wird Ihnen ein heißes Wasser aufs Zimmer gebracht, dann geht es zum Yoga, um den Tag zu begrüßen. Beim anschließenden Fastengespräch mit Tee, Zitronenschnitzen und bei Bedarf einem Löffel Honig können wir auf die typischen Begleiterscheinungen des Fastens eingehen, den Tag besprechen und uns auch eine kleine liebevolle Aufgabe zur inneren Einstellung vornehmen. Die täglichen Wanderungen in der wunderschönen Umgebung von Elbingerode werden im Schwierigkeitsgrad an den Fastenverlauf und die Gruppenzusammensetzung angepasst, auch in den Yogakursen nehmen wir selbstverständlich Rücksicht auf die unterschiedlichen Konstitutionen der Teilnehmer. Sie bekommen viele praktische Anleitungen zum Fastenablauf: das Glaubern,



Wissenswertes zum Fastenstoffwechsel, die Funktion des Leberwickels, morgendliche Kreislaufgymnastik und Bürstenmassagen, Kneippsche Güsse, basische Fußbäder und der richtige Kostaufbau in den Tagen nach dem Fasten werden Ihnen hier ganz lebensnah vermittelt.

An den Abenden geben wir Ihnen eine Auswahl an verschiedenen Entspannungstechniken (Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Meditation o.ä.) an die Hand. So können Sie ganz für sich entscheiden, welche davon am besten zu Ihnen passen und auch in der Zukunft in Ihren Alltag integriert werden können. Alle Zutaten für die mittägliche Gemüsebrühe, die abendlichen Säfte und die Fastentees kommen bei uns aus kontrolliert biologischem Anbau. Bei der täglichen persönlichen Auswahl der Fastentees berät Sie die Kursleiterin und kann dabei auf Ihre ganz speziellen Bedürfnisse und Wünsche eingehen.

Im Entgelt enthalten sind:

Sechs Übernachtungen inklusive Bio Fasten-Vollverpflegung

Unterbringung im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,00 EUR pro Nacht

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Di - Sa, 06.05. - 10.05.2025

08.00 - 17.00 Uhr, 5 x

Elbingerode, Villa Viriditas

Entgelt: 750,00 €

251-92312

Britta Lürßen



Reif für den Wald! Burnout-Prophylaxe und Stressprävention für den beruflichen Alltag

Stressbedingte Erkrankungen nehmen seit Jahren stetig zu. Wie können wir dem entgegenwirken?

In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen lernen oder auffrischen (Meditation und Yoga, Atementspannung, Autogenes

Training und PMR). Achtsamkeitsübungen helfen, auch in stressigen Zeiten die innere Balance und Gelassenheit zu finden. Die Selbstreflexion mit Hilfe kreativer Schreibübungen trägt dazu bei, sich selbst bewusster - selbstbewusst - zu werden. Und nicht zuletzt bringt die natürliche Umgebung mit im Wald Körper und Seele in Einklang. Außerdem legen wir größten Wert auf die Nachhaltigkeit und Praktikabilität unserer vermittelten Inhalte, den Transfer konkreter Methoden in den beruflichen und persönlichen Alltag der TeilnehmerInnen.

Ziele:

Resilienz und nachhaltige Selbstfürsorge, Schulung von Selbstreflexion und Empathiefähigkeit, Perspektivwechsel, verbessertes Wahrnehmen und adäquate Kommunikation eigener Bedürfnisse, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Erlernen alltagstauglicher Entspannungstechniken

Inhalte:

Resilienzförderung, basierend auf aktuellen Ergebnissen der Stress- und Depressionsforschung, Begriffsklärung und Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge Einführung in die Wirkmechanismen von Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken verbunden mit vielseitigen praktischen Übungen und Transfer in den Alltag Yoga und Meditation, Informationen zu historischen und wissenschaftlichen Belegen sowie intensive Selbsterfahrung, Ressourcenaktivierung in der unmittelbaren Umgebung, Achtsamkeitsübungen und Wanderungen in Wald und Natur

Das Baumhaus Friedrichsbrunn ist ein Ort für Urlaub und Arbeit, Erholung und Kreativität, Gemeinschaft und Rückzug. Unter dem Baumhaus-Dach werden Seminare und Workshops veranstaltet, Yoga-, Meditations-, Koch- und Kräuterkurse, Theateraufführungen oder Konzerte. „Was den Ort ausmacht, das sind Raum und Ruhe“, sagen Kerstin Dathe und Hardi Richter, die das ehemalige Ferienhaus 2012 kauften. Seither verwirklichen die beiden hier ihre Idee vom Leben mitten in der Natur - und

gleichzeitig mitten in der Kultur. Friedrichsbrunn ist ein Ortsteil der Stadt Thale im Harz. Umgeben von Wäldern und Wiesen hat er längst einen festen Platz in den Herzen von Wanderern und Wintersportlern erobert. Sie fühlen sich hier Dank des gut ausgebauten Loipen- und Wegenetzes wohl. Übernachtungen mit Vollpension sind am Kursort möglich. Sprechen Sie uns an!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Mo, 07.07. - 11.07.2025

08.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum

Entgelt: 500,00 € **251-92314**

Kerstin Dathe, Gabriele Dathe

07.07. - 11.07.2025

Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr

Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 173,00 €

Sabine Harms

251-92400



SPRACHEN

Business English Compact Course

Even in times of Google and other "little online helpers" there will be situations in which you have to speak fluently and react spontaneously to questions or statements. Do you feel your English is sufficient enough to cope with some of the following situations?

- Giving a tour of your company
- Describing production processes
- Explaining the status of current projects
- Giving a presentation including the description of trends
- Providing an overview of the forecast of financial developments
- Outlining your personal opinion on company decisions
- Compiling business correspondence and reports without using online translators

The above listed ideas are just a brief extract of the versatile tasks your job involves every day. Well, if you think you might need to polish up your English, come and join this educational leave. You will be welcome to it if your current level is at least B1.

Brush up your English

Aktualisieren Sie in diesem Intensivkurs Ihren passiven Wortschatz und wiederholen Sie die wichtigsten Grammatikstrukturen und Redewendungen. Durch gezielte praxisnahe Übungen und authentische Rollenspiele wird Ihr Englisch-Wissen wieder aufgefrischt, erweitert und mit neuem Leben gefüllt. Ein versierter Sprachausbilder wird den Unterricht auf Ihre Bedürfnisse anpassen, Bekanntes reaktivieren und mit neuem Wissen verknüpfen und Sprachhemmungen abbauen. Sprache kommt von SPRECHEN. Deshalb ist dieses Seminar als Sprachtraining kommunikativ und interaktiv orientiert. Grammatikübungen, Lesen und Schreiben sind wichtige Bestandteile, jedoch kein Selbstzweck. Sie zielen immer auf die Verbesserung der aktiven Sprechfähigkeit ab. Aktives Training in einem Intensivkurs ist eine effiziente Form Englisch zu erlernen und zu sprechen. So wie es im Beruf, im Gespräch, am Telefon, in der Telefonkonferenz, auf der Messe oder in Präsentationen gebraucht wird und gut geeignet ist, theoretische Vorkenntnisse in kurzer Zeit zu verbessern und sicherer im Englischen zu werden. Wenn Sie zukünftig auf ein flüssigeres Englisch bauen möchten für unterschiedliche Aufgabengebiete, reichen theoretische Kenntnisse nicht aus.



Bildungsurlaub

Man lernt eine Sprache nicht nur theoretisch, sondern durch Sprachpraxis wie in diesem Intensivkurs. Durch wiederholte Übung ist Ihre Sprechpraxis eine natürliche Folge des intensiven Sprechtrainings. Alles, was wir regelmäßig trainieren, können wir. Mit Ihrem Trainer wiederholen Sie während des Sprechens Grammatik und Vokabular. Sie lernen nicht nur dynamisch, Sie trainieren interaktiv und mit Spaß, damit alles schnell ins Langzeitgedächtnis gelangt.

Voraussetzung: Sprachniveau A2

23.06. - 27.06.2025

Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr

Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 200,00 €

251-92407

Richard Steinhof

English for the service sector

Als touristisches Reiseziel erfreut sich die Harzregion im Ausland wachsender Beliebtheit. Mit der zunehmenden Anzahl internationaler Gäste werden Englischkenntnisse im Dienstleistungsbereich immer wichtiger, egal ob in der Hotellerie, Gastronomie, bei Verkehrsbetrieben oder im Einzelhandel. Dieser Kurs richtet sich an ArbeitnehmerInnen aus dem Sektorservice, die ihre Englischkenntnisse gezielt für ihren beruflichen Alltag verbessern möchten. Dabei werden die Grundlagen der englischen Sprache mit konkretem Fokus auf berufstypische Situationen trainiert.

Das Konzept der Dozenten Dr. Olga Thierbach-McLean (Amerikanistin, Sprachcoach und Übersetzerin) und Aram McLean (Sprachcoach und englischer Muttersprachler mit vielseitiger Berufserfahrung im Sektorservice) vermittelt einerseits allgemeine sprachliche Grundlagen, befasst sich andererseits aber gezielt mit fachspezifischem Vokabular aus der Servicebranche. So können die TeilnehmerInnen eine solide theoretische Sprachbasis erwerben

und gleichzeitig auf lebensnahe Weise ihre praktische Kommunikationsfähigkeit verbessern.

Der Kurs ist in erster Linie für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen konzipiert, kann aber auch als Auffrischkurs belegt werden.

Mo - Fr, 24.02. - 28.02.2025

08:30 - 15:45 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 345,00 €

251-92402

Dr. Olga Thierbach-McLean,

Aram Nurala Erik McLean

Spanisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

In diesem Kurs erlernen Sie spanische Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag.

Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Informationen über sich zu geben, Konsumverhalten zu beschreiben und zu bewerten, über Kleidung und Freizeit zu sprechen und sich über Freunde und Beruf auszutauschen. Anhand landeskundlicher Themen und Texte erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich auf eine einfache Art verständigen können, vertraute Themen besprechen und wichtige Informationen austauschen können.

Mo - Fr, 23.06. - 27.06.2025

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 200,00 €

251-92404

Zully Maritza Eldag Cidarer

Italienisch für Anfänger

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer, die über keine und geringe Grundkenntnisse verfügen und diese erweitern und ausbauen möchten.

Sie lernen sich bereits vorstellen, eine kleine Wegbeschreibung geben und lernen die Zahlen von 1-100 gelernt. Mittels

NEU!



verschiedener Methoden werden Sprechsituationen des Alltags geübt und gefestigt. Durch Hörübungen, Filmsequenzen und Lesematerialien erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Kultur.

Mo - Fr, 16.06. - 20.06.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 200,00 € **251-92405**
Zully Maritza Eldag Cidarar

Spanisch für Wiederholende und Wiedereinsteiger

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse
Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die über geringe Grundkenntnisse verfügen und diese erweitern und ausbauen möchten. Sie lernen sich vorzustellen, eine kleine Wegbeschreibung abzugeben und lernen die Zahlen von 1 bis 1 000 000 kennen. Mittels verschiedener Methoden werden Sprechsituationen des Alltags geübt und gefestigt. Durch Hörübungen, Filmsequenzen und Lesematerialien erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Kultur. Zu Kursbeginn findet ein kleiner Test statt um das Sprachniveau zu ermitteln, damit die Dozentin besser darauf eingehen kann.

Mo - Fr, 21.07. - 25.07.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 200,00 € **251-92406**
Zully Maritza Eldag Cidarar

Schwedisch A1 - Grundstufe I NEU!

Voraussetzungen: keine
Der Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch

Quereinsteiger können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Mo - Fr, 10.03. - 14.03.2025
09.00 - 16.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 220,00 € **251-92410**
Andreas Kunz

BERUF

"DATEV Rechnungswesen Pro" in der Finanzbuchhaltung von mittelständischen Betrieben

Dieser praxisorientierte Kompaktkurs vermittelt Ihnen an Hand einer Fallstudie einen Überblick über den Einsatz der Software „DATEV Rechnungswesen pro“ in eine mittelständischen Unternehmen.

Behandelt werden folgende Themen:

- Aufbau des Programms DATEV Rechnungswesen Pro
- Organisation einer Buchhaltung
- Anlage von Stammdaten (Unternehmen, Geschäftspartner)
- Anpassung des Kontenrahmens
- Kontierung und Erfassung von Geschäftsfällen
- Offene-Posten-Buchhaltung
- Zahlungsvorgänge
- Journal, Buchungsübersicht, OPOS-Liste, Kontenblätter
- Betriebswirtschaftliche Auswertungen
- Vorbereitungsarbeiten vor Durchführung des Jahresabschlusses
- Gliederung und Aufbau von Gewinn- und Verlustrechnung sowie Bilanz

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Buchhaltung

Folgende Bücher sind von den Teilnehmenden auf eigene Kosten zu beschaffen: Einstieg in die Finanzbuchhaltung mit DATEV, Nachschlagewerk (Lehrbuch), Verf. Monika Lübeck



Bildungsurlaub

Technische Voraussetzungen für Online-Teilnehmer:

PC mit Windows-Betriebssystem ab Version 10, Monitor diagonale mindestens 17", stabile Internetverbindung, Headset

Mo - Fr, 12.05. - 16.05.2025

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 275,00 €

251-92501

Willi Wagner

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu
Literaturkosten ca. 30,00 EUR

Mo - Fr, 07.07. - 11.07.2025

08.00 - 15.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 225,00 €

251-92502

Patrick Manthey



Finanzbuchführung 1 - xpert Business

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im betriebswirtschaftlichen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland).

Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine, Prüfung über 180 Minuten, Xpert Business Zertifikat

Erlebnis Kommunikation - wirkungsvoll kommunizieren Pferdegestützter Workshop

Kommunikation ist die Basis jeder Beziehung - sei es privat oder geschäftlich/beruflich.

In dem wir miteinander sprechen, schreiben, oder uns in irgendeiner anderen Weise zueinander verhalten, befinden wir uns direkt in der Kommunikation. Wir tun das ständig. Wir sind absolute Kommunikationsexperten von Geburt an.

Die rasanten Veränderungen der letzten Jahre hat natürlich auch Einfluss auf unser Kommunikationsverhalten. Soziale Medien, die digitale (Begegnungs-)Welt, permanente Erreichbarkeit mit Entscheidungserwartungen im Sekundentakt seien nur ein paar Beispiele, die uns smartes Kommunikationsverhalten abverlangen. Die Art unserer Kommunikation entscheidet über die Qualität unserer Beziehungen und Kontakte und damit auch über unsere Zufriedenheit, Erfolg und Glück.

Dieser Bildungsurlaub setzt an einem ungewöhnlichen Punkt an: bei den Pferden in der Natur.

Was können sie uns über einen offenen, friedfertigen und ehrlichen Kommunikationsstil „erzählen“? Pferde sind, wie wir, Herdentiere. Sie haben ein feines, komplexes Kommunikationssystem. Kleinste Zeichen und klare Informationen sorgen für das Überleben der Gruppe.



In direktem Kontakt mit den Pferden geht es um Themen wie

- Vertrauen und Respekt,
- Zuhören und echtes Verstehen,
- Empathie und Mitgefühl,
- ernstgemeinte Auseinandersetzung,
- Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Statt theorielastigem Methodenlernen in geschlossenen Räumen, bietet diese Methode erlebbares Erfahrungslernen mit Herz und Verstand! Praxisorientiert und praxistauglich!

Methode:

Der Workshop findet größtenteils „outdoor“ statt. Die Trainer sind Vierbeiner und ein Zweibeiner. Pferdegestützte Workshops sind eine Methode, die in einem völlig anderen Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnet und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglichen. Pferde sind Experten im Beobachten. Sie spiegeln uns auf direkte und wertfreie Weise, wo wir gerade stehen und öffnen Türen für Neues. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es wird NICHT geritten. Alle Übungen finden ausschließlich am Boden statt:

Praktische Übungen am Pferd

Trainer-Input

Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung u Teilnehmer, ggf. Videoauswertung
Transfer in den persönlichen Alltag

Es gibt eine Halle für die Arbeit an den Pferden und einen Seminarraum sowie viele Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs mitten in der Natur.

Mi - Fr, 07.05. - 09.05.2025

10.00 - 17.00 Uhr, 3 x

Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 370,00 €

Ingeborg Von Erffa

251-92504

Qualitätssicherung und Fertigungsmesstechnik - Schwerpunkt Koordinatenmesstechnik

Q/F Längenprüftechnik: Grundlagen

Klassische Handmessmittel in Theorie und Praxis, Fehler in Theorie und Praxis, Temperatur als Einflussgröße auf das Messergebnis, technische Zeichnungen lesen und deuten als Messtechniker, Normung für Länge und Winkel, Tolerierungsmöglichkeiten und Tolerierungsgrundsätze.

Q/F Koordinatenmesstechnik - 1

Aufbau und Anwendung des ISO - Pass- und Toleranzsystems, Zusammenhang Oberflächenqualität, Fertigungsverfahren und Passungen, Anwendung von Sondermessmitteln, Aufbau und Funktion von Koordinatenmessgeräten (KMG), Einmessung der Taster als Messwerkzeuge, Koordinatensysteme und ihre Bedeutung, die mathematische Ausrichtung des Bauteiles auf dem KMG, Manuelle Messungen (Erfassung von Maßabweichungen)

Q/F Koordinatenmesstechnik - 2

Erfassung von Form und Lageabweichungen (Grundlagen), Genauigkeiten, Messunsicherheiten (Anwendung an unterschiedlichen Maßverkörperungen (Normalen) incl. KMG-Check, Statistische Prozesskontrolle (SPC) und Fertigungsprozessanalyse - Grundlagen.

Q/F Längenprüftechnik/

Koordinatenmesstechnik

Zusammenfassung und Wiederholung der Lehrinhalte, Diskussion der offenen Fragen, Kombination praktisch-mündliche Prüfung (Lösung einer gestellten Messaufgabe, inklusive der Messergebnisdiskussion)

Mo, 05.05. - 09.05.2025

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 500,00 €

Bernd Stackfleth

251-92503



Im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg steht Ihnen ein breites Angebot von mehr als 48.000 Medien zur Ausleihe zur Verfügung.

Bibliotheken im Landkreis Harz werden beraten und im Rahmen des Kreisleihverkehrs mit Austauschbeständen versorgt. Für Bildungseinrichtungen, wie Schule und Kindertagesstätten, werden verschiedene Medienangebote zum Ausleihen vorgehalten.

ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

Dienstag	10:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	14:00 - 18:00 Uhr

Sie erreichen uns während der Öffnungszeiten der Bibliothek per Telefon unter 0 39 46 - 52 40 50 und per E-Mail an kreisbibliothek@kvhs-harz.de.

DIE LESERATTE IST UNTERWEGS

Schon seit 2008 ist die LESERATTE unterwegs und besucht die Kinderbibliothek. Kinder, Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen, denn auch in den folgenden Monaten wird die LESERATTE alias Swantje Fischer, Schauspielerinnen am Harztheater immer ein spannendes Kinderbuch im Gepäck haben und gern daraus vorlesen. Die Lesungen finden einmal im Monat immer mittwochs um 16 Uhr im Bildungshaus Carl Ritter, Quedlinburg, Heiligegeiststraße 8 statt.

Das wilde Uff ... jagt einen Schatz von Michael Petrowitz

"Uff muss aus Lios Zimmer raus und auf den staubigen Dachboden ziehen. Dies alles nur, weil die ungeliebte Tante Ulrike zu

Besuch kommt. Allerdings hat sie es faustdick hinter den Ohren, denn sie ist hinter einem Schatz her. Natürlich müssen Lio und Uff diesen zuerst finden." (ekz Reutlingen)

Mi, 22.01.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

Entgelt: entgeltfrei

251-95000

Das fliegende Klassenzimmer von Erich Kästner

"Seit Jahren sind die Schüler aus dem Internat Kirchberg und von der benachbarten Realschule verfeindet. Beide Gruppen denken sich die verrücktesten Streiche aus, um die anderen zu ärgern. Als die Realschüler die Diktathefte der Gymnasiasten klauen und dabei auch noch einen Schüler gefangen nehmen, hört der Spaß allerdings auf..." (ekz Reutlingen)

Mi, 19.02.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

Entgelt: entgeltfrei

251-95001

Das Bibliotheksgeheimnis von Martin Widmark

"Pst! Geheimnisse im Lesesaal! Aus der Bibliothek von Valleby verschwinden Bücher - und das, obwohl gerade erst ein neues Alarmsystem installiert worden ist! Viele der Bibliotheksbesucher benehmen sich sehr verdächtig...." (Ueberreuter Verlag Berlin)

Mi, 19.03.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

251-95002

Swantje Fischer

Tim und das Geheimnis von Captain Crow von Eoin Colfer

"Tim und seine Familie verbringen die Ferien in ihrem Wohnwagen an der Küste, wo der legendäre Captain Crow angeblich seit Hunderten von Jahren sein Unwesen treibt. Eines Nachts kommt es zu



einer unheimlichen Begegnung ..." (ekz Reutlingen)

Mi, 23.04.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **251-95003**

Feuerschuh und Windsandale von Ursula Wölfel

"Tim ist dick und deshalb ärgern ihn die anderen Kinder. Zum Geburtstag bekommt er ein Geschenk, das alle seine Sorgen vertreibt: vier Wochen Wanderferien mit seinem Papa! Als Feuerschuh und Windsandale erleben die beiden viele Abenteuer ..." (Thienemann Stuttgart)

Mi, 21.05.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **251-95004**

Pippi Langstrumpf geht an Bord von Astrid Lindgren

"Seit Thomas und Annika Pippi kennen, ist für sie jeder Tag voller Überraschungen. Wenn Pippi in die Schule oder auf den Jahrmarkt geht, dann stellt sie alles auf den Kopf. Und niemand erzählt so tolle Geschichten wie sie - vor allem von früher, als Pippi mit ihrem Vater, dem Kapitän Efraim Langstrumpf, über die Weltmeere segelte..." (ekz Reutlingen)

Mi, 25.06.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **251-95005**

Wir lesen in der Johanniskapelle - Tiergeschichten

In den Sommermonaten können Sie in der Johanniskapelle beim Vorlesen von Tiergeschichten in den Genuss des Zuhörens kommen. Lassen Sie sich in den Lesungen in fremde Welten und zum Miterleben verführen und Ihre Phantasie anregen.

Der Freundeskreis der Johanniskapelle erwartet Sie von Mai bis September immer am 3. Montag im Monat um 18:00 Uhr in der Johanniskapelle in Quedlinburg, Stresemannstraße. Vor den Lesungen steht die Johanniskapelle ab 16:00 Uhr für Gespräche, Diskussionen und zum Gedankenaustausch mit anderen Kulturinteressierten offen.

Mo, 19.05.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **251-95006**

Mo, 16.06.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei! **251-95007**

Mo, 21.07.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **251-95008**

Mo, 18.08.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **251-95009**



Die Leseratte wird gefördert von der
 **Harzsparkasse**



Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Allgemeines

1. Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) dient der Information, Fortbildung und Freizeitgestaltung aller Bevölkerungskreise. Sie bietet ein breites Spektrum an Weiterbildung. [...]

4. Die KVHS erhebt für die Teilnahme an Veranstaltungen Entgelte. Die Entgelte für einzelne Leistungen sind in der jeweils gültigen Entgeltordnung geregelt.

2 Anmeldungen

1. Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

2. Die Teilnehmer können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden.

3. Jede Anmeldung zu den Veranstaltungen der KVHS ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

4. Bei planmäßiger Durchführung der Veranstaltung erfolgt keine Benachrichtigung.

5. KVHS erfasst zur Wahrnehmung ihrer Aufgaben von den angemeldeten Teilnehmern folgende Daten: Name, Vorname, Geburtsdatum, aktuelle Wohnanschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geschlecht. Daten der belegten Bildungsveranstaltungen. Die erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und nach den ausgelegten datenschutzrechtlichen Grundsätzen (insbesondere in Hinblick auf die DSGVO) behandelt.

3 Vertragsabschluss

1. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der KVHS als Veranstalterin und den Teilnehmern begründet. Der Teilnehmer kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der KVHS namentlich zu benennen. Für diese Teilnehmer gelten ebenfalls die gleichen Vertragsbedingungen der KVHS.

2. Der Inhalt der Veranstaltungen der KVHS ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

3. Die KVHS behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichen Gründen behält sich die KVHS vor, Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung oder einzelner Kurstermine zu ändern.

4. Studienreisen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der KVHS. Insoweit tritt die KVHS nur als Vermittler auf. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4 Rücktritt der KVHS, Kürzung der Veranstaltungsdauer, Veranstaltungsabsage

1. Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der KVHS bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Mindestzahl wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Für Veranstaltungen mit weniger als der Mindestteilnehmerzahl steht es im Ermessen der KVHS, ob diese dennoch durchgeführt werden. Sie unterliegen einem besonderen Entgelt, gemäß der geltenden Entgeltordnung.

2. Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung, aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.

3. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die KVHS Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob die Veranstaltung stattfindet.

4. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichteten Entgelte zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn das Entgelt bar bezahlt wurde.

5. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die KVHS Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmern zumutbar ist.

6. Wird eine Veranstaltung aus von der KVHS zu vertretenen Gründen abgesagt, so sind die der KVHS vorliegenden verbindlichen Anmeldungen gegenstandslos.

5 Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten.

2. Bildungsurlaub: Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes. Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 6 Wochen vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Bildungsurlaubsbeginns nicht mit. Es besteht die Möglichkeit, innerhalb der 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten. In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

3. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt. Ein Rücktritt vom gebuchten Kurs ist in der Regel ausgeschlossen. In Ausnahmefällen kann unter Vorlage eines entsprechenden Attestes vom Kurs zurückgetreten werden. Das Attest ist unaufgefordert vom Teilnehmenden in der Einrichtung (nicht Dozent) vorzulegen. Die Geschäftsführung be-hält sich diesbezüglich eine Einzelfallprüfung vor, welche den Zeitraum nach Eingang der schriftlichen Rücktrittsbekundung in Verbindung mit dem eingereichten Attest, berücksichtigt. Im Falle, dass ein begonnener Kurs ab-gesagt werden muss, erfolgt eine anteilige Rechnungslegung.

4. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

5. Bei allen Rücktritten werden € 10,00 pro gebuchten Veranstaltungsplatz, höchstens jedoch das volle Veranstaltungsentgelt, als Bearbeitungsentgelt und zusätzlich die anteiligen Entgelte für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten.

6. Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen ein-gehalten werden und in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird das für die alte Veranstaltung ge-zahlte Entgelt unter Abzug der in Absatz 3 genannten Beträge für die neue Veranstaltung zu zahlendes Entgelt angerechnet.

6 Allgemeine Ordnungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Teilnehmer hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.

2. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der KVHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 4 Absatz 4.

3. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen in Sachsen-Anhalt finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.

4. Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bei regelmäßigem Besuch mindestens 80% durch die KVHS bescheinigt werden. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgeltordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist. Ein Zeugnis/Zertifikat erhält derjenige, der erfolgreich eine Prüfung abgelegt hat. Zu Prüfungen wird ein Teilnehmer nur zugelassen, wenn er das Entgelt der zur Prüfung führenden Veranstaltung(en) bezahlt hat. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgeltordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist.

5. Materialgeld kann zusätzlich anfallen. Unsere Dozenten besorgen das für die jeweilige Veranstaltung erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird in der Veranstaltung eingesammelt. Abweichend hiervon werden, sofern in den Veranstaltungsbeschreibungen angegeben, die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig, wenn die erforderlichen Materialien bereits vor Veranstaltungsbeginn besorgt werden müssen. Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Eine Erstattung von Anschaffungskosten für Unterrichtsmaterial und Lehrbücher ist ausgeschlossen, wenn diese vor der verbindlichen Bestätigung der Veranstaltung beschafft werden.

6. Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen der KVHS grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmer sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung, umgehend die KVHS zu informieren.

7. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund unter den Voraussetzungen des § 314 BGB. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen.
- b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber anderen Teilnehmern oder Beschäftigten der KVHS.
- c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.).
- d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

7 Sonstiges

1. Die Haftung der KVHS beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens KVHS oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

2. Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die KVHS vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.

3. Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass das Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der KVHS auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

4. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule sowie die von ihr beauftragten Mitarbeiter üben in den Räumen der KVHS das Hausrecht aus. Ihren Weisungen ist Folge zu leisten. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule kann im Rahmen dieser Ordnung eine Hausordnung erlassen.

5. Besucher der KVHS, die gegen diese Ordnung oder die Hausordnung verstoßen, haften für den daraus entstehenden Schaden und können ganz oder zeitweise von Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen werden.

Der Vergütungsanspruch der KVHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. In unseren Räumlichkeiten besteht generell ein Rauchverbot.

7. Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führungshunde.

8. Für die Computernutzung gelten besondere Bedingungen. [...]

Entgeltordnung für die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Pflicht zur Entrichtung von Entgelten

1. Die Nutzer der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) sind verpflichtet, für die Inanspruchnahme der Einrichtung nach dieser Ordnung Entgelte zu entrichten und werden auf volle Eurobeträge gerundet.

2. Die Entgelte entstehen mit der verbindlichen Anmeldung (gemäß Benutzerordnung der KVHS) zu einer Veranstaltung.

2 Höhen der Entgelte

[...]

5. Die Höhe der Entgelte je Veranstaltung wird in der Regel in den Veröffentlichungen der KVHS bekannt gemacht.

6. Für Kopierleistungen und Ausdrucke gelten die Bestimmungen der jeweils gültigen Verwaltungskostenregelung der KVHS.

7. Sämtliche über die Pauschalen hinausgehende Auslagen, insbesondere Porto, Verpackungs- und Telefonkosten, sind in voller Höhe zu erstatten.

8. Weitere Entgelte wie für Rücktritte, Umbuchungen, Zertifikate werden gemäß der anliegenden Tabelle erhoben.

3 Ermäßigungen

1. Ermäßigungen werden erst ab einem Entgelt von mindestens 30,00 € je Veranstaltung gewährt.

2. Einzelveranstaltungen (mit weniger als 2 Kurstagen), Exkursionen, Studienreisen, Bildungsreisen, Materialkosten, Fahrtkosten, Verpflegung, Übernachtung und Ähnliches sind generell von der Ermäßigung ausgeschlossen, auch wenn das Entgelt 30,00 € übersteigt.

a. Ermäßigungsberechtigter sind Teilnehmer, die im Besitz eines gültigen Sozial- und Familienpasses des Landkreises Harz sind. Die Ermäßigung beträgt maximal 30%.

b. Ermäßigungsberechtigter sind Schüler, Studenten und Auszubildende, Schwerbeschädigte mit einem Grad über 50% und Mitglieder des Fördervereins der KVHS. Die Ermäßigung beträgt 20%.

c. Ermäßigungsberechtigter sind Mitarbeiter der KVHS und im aktuellen Semester aktive Dozenten. Die Ermäßigung beträgt 50%.

3. Die Ermäßigungsberechtigung ist vor Veranstaltungsbeginn der KVHS mit der Fälligkeit des Entgeltes nachzuweisen.

4. Die KVHS kann bestimmte Veranstaltungen von der Ermäßigung ausschließen.

5. Für verspätetes Einsteigen in eine Veranstaltung gilt folgende Regelung:

Es wird ein anteiliges Entgelt fällig. Die Geschäftsführung der KVHS wird ermächtigt je nach Art der Veranstaltung über die Höhe zu entscheiden.

6. Besteht für den einzelnen Teilnehmer die Möglichkeit verschiedenartiger Ermäßigungen, so kann er nur eine Art der Ermäßigung (in der Regel die Höchste) in Anspruch nehmen.

7. Weitere Ermäßigungen werden nicht gewährt.

4 Erlass von Entgelten

Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule Harz wird ermächtigt die Entgelte bei Sonderveranstaltungen (z.B. bei Semestereröffnung, Festakten, Kooperationen und Sonderveranstaltungen), sowie in Härtefällen ganz oder teilweise zu erlassen. Der Härtefall ist nachzuweisen.

5 Entstehung und Fälligkeit der Entgelte

1. Das Entgelt entsteht mit der Erfüllung der entgeltlichen Tatbestände und wird damit sofort fällig. Schuldner sind die Teilnehmer der KVHS.

2. Die Zahlung des Entgeltes erfolgt durch das Lastschriftverfahren (bevorzugt) oder durch Überweisung. Im Ausnahmefall erfolgt Barzahlung (z.B. bei Einzelveranstaltungen).

3. Die Einziehung der rückständigen Entgelte erfolgt über den Weg des Inkasso.

4. Sind Entgelte rückständig, kann der Nutzer von der Benutzung der KVHS ausgeschlossen werden. Ein Teilnehmer kann vom Kurs ausgeschlossen werden, wenn er das Entgelt nach Aufforderung nicht bezahlt.

5. Ein Teilnehmer wird von der Teilnahme an weiteren Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen, solange er bei der KVHS noch finanzielle Außenstände hat.

6 Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt am 01. Januar 2024 in Kraft

Große Neuigkeiten: Unsere neue Website kommt!

Wir arbeiten mit Hochdruck daran, Ihnen bald unsere neue Website zu präsentieren - moderner, übersichtlicher und voller spannender Inhalte rund um die kvhs und unser Angebot!

Das Beste: Während des Semesters werden regelmäßig neue Kurse veröffentlicht, die Sie dann ganz einfach auf der neuen Website entdecken können. Schauen Sie also immer mal wieder vorbei, um nichts zu verpassen!

Wir freuen uns schon darauf, Sie bald auf unserer neuen Seite oder Vorort willkommen zu heißen!

Spontanes Geschenk benötigt?

Ein Gutschein für Kurse an der Kreisvolkshochschule Harz passen zu jedem Anlass - ob als Anstoß für ein gesünderes Leben, oder in Kombination mit dem ersten eigenen Smartphone - mit einem Gutschein für Bildung kann man nur gewinnen.

**An die Zukunft denken,
Bildung schenken!**

Auf der Suche nach kostenloser Bildung?

Entdecken Sie unsere kostenlosen vhs.wissen live Veranstaltungen!

Tolle Vorträge wie „*Wasser für die Welt*“, „*Pop-up-Propaganda*“ oder die „*Schönheit der Astrophysik*“ erwarten Sie im kommenden Semester. Mehr davon finden Sie selbstverständlich ebenfalls auf unserer neuen Website.



Blieben Sie auf dem Laufenden: www.kvhs-harz.de



Lust dabei zu sein?

Museum · Führungen · Konzerte · Workshops · Kurse · Meisterkurse

DER ORT FÜR ALLE SINNE

WWW.KLOSTER-MICHAELSTEIN.DE



Hier melden Sie sich gleich online an!

Besuchen Sie uns auch bei





Standort Quedlinburg

Heiligegeiststraße 8
06484 Quedlinburg
Tel. 0 39 46 / 52 40 30
Fax 0 39 46 / 52 40 59



Standort Halberstadt

Theaterstraße 6
38820 Halberstadt
Tel. 0 39 41 / 69 78 0
Fax 0 39 41 / 69 78 78



Standort Wernigerode

Bahnhofstraße 39
38855 Wernigerode
Tel. 0 39 43 / 69 15 0
Fax 0 39 43 / 69 15 26



www.kvhs-harz.de
info@kvhs-harz.de

twitter.com/kvhs_harz
facebook.com/kvhs.harz
instagram.com/kvhs_harz

Öffnungszeiten

Montag 08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch 08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 13:00 - 17:00 Uhr
Freitag geschlossen
(sowie nach Vereinbarung)