

2026 | Ausgabe 1

Besuchte den Kurs
„Social Media für
Seniorinnen und Senioren“.

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Hol dir Social-Media-Power. Pushe deine digitalen Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und finde deinen passenden Kurs!

Aus Nähe wächst Vertrauen

 **Sparkasse
Harburg-Buxtehude**



Infos unter:
04105 55 2263



Burg Seevetal

KULTUR

GENUSS
ERLEBNIS

Macht das Leben bunter!

24
JAN



Sonntag 13:00 und 16:30 Uhr
„Knallegra“ Professor Bumbastic u. Profesora Die interaktive Wissenschaftsshow f. Kinder von 5-99 J.

31
JAN



Samstag 19:00 Uhr
50 Voices
Feel the Spirit

12
FEB



Donnerstag 20:00 Uhr
LiveLounge
Mikel Onetwo

14
FEB



Samstag 19:00 Uhr
„Die Mumie“
Das Original Gruseldinner

21
FEB



Samstag 16:00 Uhr
Kuchenbuffet 14:30 Uhr
Hittfelder Speeldeel
Blots keen Püttjerkraam

22
FEB



Sonntag 11:00-17:00 Uhr
famFair – Die Familienmesse
Von der Region für die Region

03
MÄR



Dienstag 19:30 Uhr
7. Rudelsingen in Seevetal
Das Kulturformat zum Mitsingen

08
MÄR



Sonntag 14:00-17:00 Uhr
Zumba Party in Pink
zugunsten der Deutschen Brustkrebshilfe

14
MÄR



Sa. & So. 11:00-18:00 Uhr
Buddha & Balance
Gesundheitsmesse für Mensch, Tier und Wohnraum

15
MÄR

21
MÄR



Samstag 17:00-22:00 Uhr
Nachtflohmmarkt
Warm und trocken
Schnäppchen shoppen

27
MÄR



Freitag 20:00 Uhr
Heaven Can Wait Chor
mit dem Programm
„Jetzt erst recht!“

29
MÄR



Sonntag 11:00 und 14:00 Uhr
DinoMania
Die Mitmach-Show für alle Dino-Fans

10
APR



Freitag 16:00 Uhr
Die drei ??? Kids
Der singende Geist

25
APR



Samstag 20:00 Uhr
LiveLounge
Jami Faulkner

24
MAI



Sonntag 20:00 Uhr
Der große Loriot-Abend

29
MAI



Kulturfestival Seevetal
Kunst, Musik, Theater, Tanz,
Literatur, kreative Mitmach-
Aktionen und vieles mehr

Auch auf Social Media



www.burg-seevetal.de

Inhaltsverzeichnis

INHALT

4	Kundenservice
6	Leitung/Fachbereichsleitung
10	Bildungsurlaube
12	Schulabschlüsse und (digitale) Grundbildung
18	Arbeitsleben
26	Gesellschaft und Leben
38	Gesund leben
46	Entspannung und Bewegung
64	Bildung mit Genuss
72	Sprachen und Länder
90	Sprachprüfungen und Integration
96	Kunst und Kultur
114	Junge vhs
124	Wegweiser – alle Kurse auf einen Blick
127	Datenschutzerklärung
129	Allgemeine Geschäftsbedingungen
130	Impressum

STANDORTE



Kundenservice

Anmeldungen sind nur schriftlich möglich
unter www.kvhs-harburg.de oder an kvhs@LKHamburg.de

Geschäftsstelle

Maschen

0 41 71-6 93 94 00

Telefonische Sprechzeiten

montags 09.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr
dienstags 09.00 – 12.00 Uhr
donnerstags 09.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr
freitags 09.00 – 12.00 Uhr

Eine Übersicht aller Kurse,
sortiert nach Kursort,
finden Sie ab Seite 120.

Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg
Schulkamp 11a
21220 Seevetal-Maschen



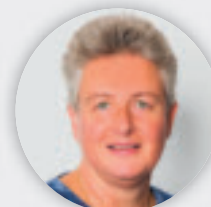
Britta Benecke

b.benecke@LKHamburg.de



Sabine Böhlke

s.boehlke@LKHamburg.de



Jana Stowasser-Challier

j.stowasser-challier@LKHamburg.de



Dörte Herrmann

d.herrmann@LKHamburg.de



Petra Schulze

p.schulze@LKHamburg.de



Julia Wegener

j.wegener@LKHamburg.de



Svetlana Werner

svetlana.werner@LKHamburg.de

Zweigstellen

Buchholz, Jesteburg



Kabenhof
Lindenstr. 10
21244 Buchholz

Birgit Kleinekampmann

0 41 71-6 93 94 05

kvhs.buchholz@LKHamburg.de

Winsen, Elbmarsch, Stelle



St.-Barbara-Weg 1
21423 Winsen / Luhe

Simone Eimert

0 41 71-6 93 97 91

kvhs.winsen@LKHamburg.de



www.kvhs-harburg.de



www.facebook.com/kvsharburg



www.instagram.com/kvsharburg

Kundenservice

Außenstellen

Hanstedt, Egestorf

**Gabriele Dilger**

g.dilger@LKHamburg.de

Neu Wulmstorf, Hollenstedt

**Brigitte Kunze**

b.kunze@LKHamburg.de

Rosengarten

**Ute Kehrhn**

u.kehrhn@LKHamburg.de

Salzhausen

**Michaela Klomp**

m.klomp@LKHamburg.de

Tostedt

**Kristin Lindemann**

k.lindemann@LKHamburg.de

Projekt LINA

**Andrea Bartsch**

0 41 71-6 93 94 21

a.bartsch@LKHamburg.de

**Sofia Berkova**

0 41 71-6 93 94 27

s.berkova@LKHamburg.de

**Alice Derr**

0 41 71-6 93 94 32

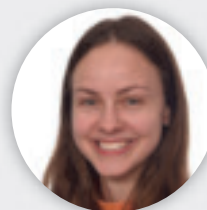
a.derr@LKHamburg.de

Projekt Welcome Center

**Ulrike Kessler**

0 41 71-6 93 94 34

u.kessler@LKHamburg.de

**Clara Kohlstedt**

0 41 71-6 93 94 33

c.kohlstedt@LKHamburg.de

Leitung



Gesamtleitung

Stefan Baumann

0 41 71-6 93 94 25

stefan.baumann@LKHamburg.de



Pädagogische Leitung und das Wissenswerk

Anja Wiegel

0 41 71-6 93 94 16

anja.wiegel@LKHamburg.de



Leitung Kundenmanagement und Verwaltung

Uwe Meier

0 41 71-6 93 94 11

u.meier@LKHamburg.de

Fachbereiche



Kunst und Kultur / Junge vhs

Gabriele Dilger

0 41 71-6 93 94 23

g.dilger@LKHamburg.de



Gesellschaft und Leben / Arbeitsleben

Ellen Giering

0 41 71-6 93 94 12

e.giering@LKHamburg.de



Alphabetisierung, Grundbildung und Schulabschlüsse

Susanna Holtkamp

0 41 71-6 93 94 15

s.holtkamp@LKHamburg.de



Gesundheit und Umwelt

Michaela Klomp

0 41 71-6 93 97 92

kvhs.gesundheit@LKHamburg.de

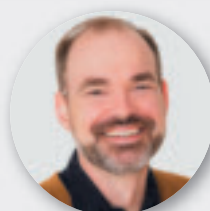


Gesellschaft und Leben / Gesundheit und Umwelt

Petra Wahle

0 41 71-6 93 94 31

p.wahle@LKHamburg.de



Sprachen und Integration

Patrick O. Wirtz

0 41 71-6 93 94 13

p.wirtz@LKHamburg.de



Integrationskurse Berufssprachkurse Deutsch

Lotte Dohse

0 41 71-6 93 94 17

l.dohse@LKHamburg.de



Integrationskurse Berufssprachkurse Deutsch

Kathrin Ericke

0 41 71-6 93 94 26

k.ericke@LKHamburg.de



Integrationskurse Sprachprüfungen Deutsch

Nicolas Gudewitz

0 41 71-6 93 94 37

KVHS.Integration@LKHamburg.de
kvhs.pruefungszentrum@
LKHamburg.de



Schluss mit Luftschlössern – wir machen Ihre Wohnträume wahr.

**Aus über 300 Banken
haben wir die beste
Lösung für Ihre
Baufinanzierung.**

Unsere Baufinanzierungsexperten beraten Sie
umfassend und unabhängig: persönlich vor Ort,
telefonisch oder digital. Sie entscheiden.
spkhhb.de/baufinanzierung



Sprechen Sie uns an:

☎ 040 76691-5678

✉ baufinanzierung@spkhhb.de



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**

Bitte heraustrennen und bei Ihrer Sparkassenfiliale vorlegen.



Antrag auf Erstattung

im Rahmen des Rabatt-Services für GirokontoinhaberInnen der Sparkasse Harburg-Buxtehude

Vor- und Nachname der Kursteilnehmerin/des Kursteilnehmers

Straße und Hausnummer der Kursteilnehmerin/des Kursteilnehmers

Postleitzahl und Ort der Kursteilnehmerin/des Kursteilnehmers

Geburtsdatum

Kursbezeichnung

Kursnummer

Kursgebühr

Kontonummer der Kursteilnehmerin/des Kursteilnehmers für die Erstattung

Ort, Datum

Unterschrift

Durch die Sparkasse auszufüllen:

Kundenbetreuende Stelle

Erstattungsbetrag

InhaberInnen
eines Girokontos
bei der Sparkasse
Harburg-Buxtehude
erhalten

10% Rabatt
auf die Kursgebühr
pro Semester.

Unser **Rabatt-Service** für GirokontoinhaberInnen der Sparkasse Harburg-Buxtehude:

- Sie wählen einen Regelkurs, der im Landkreis Harburg stattfindet, (außer Lehrgang/Qualifizierung/Fortbildung) aus unserem aktuellen Angebot.
- Nach Besuch des Kurses füllen Sie das Erstattungsformular aus diesem Programmheft aus und reichen es zusammen mit der Rechnung oder dem Kontoauszug in einem Beratungszentrum der Sparkasse Harburg-Buxtehude ein.
- Erstattungen sind nur für GirokontoinhaberInnen bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude jeweils bis zum 31. März des Folgejahres möglich.

Gemeinsame Bildungsinitiative: Geld – Verstehen – Lernen



Rainer Rempe

Landrat des Landkreises Harburg

„Egal in welcher Lebensphase man sich gerade befindet: Den Umgang mit Geld zu beherrschen und Chancen wie Risiken bei Anlagen, größeren Ausgaben oder der Altersvorsorge realistisch einschätzen zu können, ist die Grundlage dafür, die eigenen Finanzen erfolgreich aufzustellen. Man kann im Grunde gar nicht früh genug damit anfangen, sich mit diesem Thema zu beschäftigen – aber umgekehrt ist es dafür auch nie zu spät. Eine gute Möglichkeit bietet die gemeinsame Bildungsinitiative ‚Geld – Verstehen – Lernen‘ der Kreisvolkshochschule und der Sparkasse Harburg-Buxtehude. Nutzen Sie diese Chance, sich zu informieren und hilfreiche Tipps von Experten zu bekommen!“



Andreas Sommer

Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Harburg-Buxtehude

Weil's um mehr als Geld geht – dieser Slogan ist mehr als nur eine Werbebotschaft. Ja, wir machen uns stark für die kleinen und großen Träume der Menschen in der Region. Ob eigene vier Wände, ein neues Auto, regelmäßiges Sparen oder ein finanziell entspannter Ruhestand – mit individuellen Lösungen und Leistungen hilft Ihnen die Sparkasse, Ihre Träume zu verwirklichen.

Uns ist darüber hinaus wichtig, dass die Menschen den richtigen Umgang mit Geld erlernen. Wie behalte ich den Überblick über meine Finanzen? Wie funktioniert bargeldloses Bezahlen? Wie sicher ist Online-Banking? Was wird aus meiner Altersvorsorge? Und worauf muss ich achten, wenn ich nachhaltig investieren möchte? Unsere BeraterInnen geben den Menschen die passenden Antworten auf ihre Fragen. Und wir fördern wichtige Ideen und Initiativen zur finanziellen Bildung. Durch Maßnahmen an Schulen, wie zum Beispiel dem Planspiel Börse. Oder auch durch Angebote wie die gemeinsame Bildungsinitiative „Geld – Verstehen – Lernen“ der Kreisvolkshochschule. Weil wir wissen, wie wichtig das Verständnis für den verantwortungsvollen Umgang mit Geld im digitalen Zeitalter ist. Und weil Bildung der Schlüssel für eine gute Zukunft ist.

In diesem Sinne: Melden Sie sich an und profitieren auch Sie von den Angeboten der Kreisvolkshochschule.

Unser besonderer Service für Sie: kostenfreie Vorträge



Barbara Wehrstedt

Rechtsanwältin

Klug vorgesorgt mit Vollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügung

Zielgruppe des Seminars sind alle, die ihre Betreuung und Versorgung im Krankheitsfall rechtzeitig regeln möchten.

Inhalte des Vortrags:

- Die eigenen Interessen wahren: Vorsorgemöglichkeiten im Überblick
- Vollmachten und Vorsorge: mögliche Regelungen im Alltag
- Form und Wirksamkeit von Vollmachten
- Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln
- Patientenverfügung – was soll mit mir passieren, wenn ich nicht mehr allein entscheiden kann?
- Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht, Patienten-, Sorgerechts- und Betreuungsverfügung: Wirkung, Inhalt, Form
- Kurzer Einblick in die Sorgerechts- und Betreuungsverfügung
- Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf von Verfügungen und Vollmachten

Bitte mitbringen: Material für eigene Notizen (es gibt kein Handout).

Barbara Wehrstedt

261 A401WI 19.03.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1, 2 Ustd., mind. 10 TN

Erben und Vererben

- Gesetzliche Erbfolge
- Das Pflichtteilsrecht bedenken
- Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille: Form, Inhalt, Wirkung
- Den Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Erbschaftsteuer
- Schenken statt vererben: wie oft, wie viel, an wen?
- Die Erbschaft ausschlagen
- Den digitalen Nachlass regeln

Bitte mitbringen: Material für eigene Notizen (es gibt kein Handout).

Barbara Wehrstedt

261A402MA Do., 16.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a, 2 Ustd., mind. 10 TN

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Bildungsurlaub

Auch
buchbar, ohne
Bildungsurlaub
in Anspruch zu
nehmen!

Sprachen

Unsere Bildungswochen im Bereich Sprachen sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gerne an! Erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen schnelle Lernfortschritte. Teile 1 und 2 sind in sich geschlossene Kurse und können ohne eine Teilnahme an dem anderen Teil gebucht werden. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten. 40 Ustd., 5 Termine, je 269 Euro, mind. 5 TN

Englisch Bildungswoche A2 – Auffrischung

Leith Heithem Adjina

262 E101BU Mo., 31.08. bis Fr., 04.09.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Business English Bildungswoche A2/B1 – Teil 1

Nancy Lammens

261 E107BU Mo., 08.06. bis Fr., 12.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Business English Bildungswoche A2/B1 – Teil 2

Nancy Lammens

262 E108BU Mo., 07.12. bis Fr., 11.12.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Englisch Bildungswoche B1 – Teil 1

Leith Heithem Adjina

261 E102BU Mo., 16.03. bis Fr., 20.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Englisch Bildungswoche B1 – Teil 2

Leith Heithem Adjina

262 E102BU Mo., 28.09. bis Fr., 02.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Englisch Bildungswoche B2 – Teil 1

Leith Heithem Adjina

261 E104BU Mo., 09.02. bis Fr., 13.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
262 E103BU Mo., 26.10. bis Fr., 30.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Englisch Bildungswoche B2 – Teil 2

Leith Heithem Adjina

261 E105BU Mo., 04.05. bis Fr., 08.05.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Englisch Bildungswoche C1

Ursula Tiedemann

261 E106BU Mo., 23.03. bis Fr., 27.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
262 E106BU Mo., 09.11. bis Fr., 13.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Französisch Bildungswoche A1 – Teil 1

Sophie Kunth-Leroux

261 E301BU Mo., 16.02. bis Fr., 20.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
262 E301BU Mo., 05.10. bis Fr., 09.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Französisch Bildungswoche A1 – Teil 2

Sophie Kunth-Leroux

261 E302BU Mo., 20.04. bis Fr., 24.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
262 E302BU Mo., 30.11. bis Fr., 04.12.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Bildungsurlaub – was ist das?

Bildungsurlaub ist eine bezahlte Freistellung von beruflicher Arbeit, die es ArbeitnehmerInnen ermöglichen soll, sich selbst weiterzubilden. Dies gilt sowohl für die Bereiche der politischen Bildung als auch der beruflichen Weiterbildung oder der Qualifizierung für die Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten. Während des Bildungsurlaubs erhalten Sie Ihre Lohn- bzw. Gehaltszahlungen Ihres Arbeitgebers weiter. Die Kosten für die gebuchte Veranstaltung tragen Sie.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

ArbeitnehmerInnen haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub nach dem jeweiligen Bildungsurlaubsgesetz des Bundeslandes, in dem sich der Arbeitsplatz befindet. Das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz gilt für ArbeitnehmerInnen, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet und deren Arbeitsverhältnis mindestens ein halbes Jahr besteht. ArbeitnehmerInnen im Sinne des Gesetzes sind ArbeitnehmerInnen, Angestellte sowie Auszubildende, sowohl in der privaten Wirtschaft als auch im Öffentlichen Dienst. Die Freistellung wird zusätzlich zum tariflichen Erholungsurlaub gewährt. BeamtenInnen und SoldatInnen sind in der Regel nicht anspruchsberechtigt. Für sie gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen.

Französisch Bildungswoche A2 – Teil 1

Sophie Kunth-Leroux

261 E304BU Mo., 15.06. bis Fr., 19.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Martina Jürgens

262 E303BU Mo., 23.11. bis Fr., 27.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Französisch Bildungswoche A2 – Teil 2

Sophie Kunth-Leroux

262 E304BU Mo., 12.10. bis Fr., 16.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Französisch Bildungswoche B1

Sophie Kunth-Leroux

261 E305BU Mo., 19.01. bis Fr., 23.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Spanisch Bildungswoche A1 – Teil 1

Sabine Uhlmann

261 E401BU Mo., 26.01. bis Fr., 30.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
262 E401BU Mo., 16.11. bis Fr., 20.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Spanisch Bildungswoche A1 – Teil 2

Sabine Uhlmann

261 E403BU Mo., 13.04. bis Fr., 17.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Spanisch Bildungswoche A1

Antonia Gomez-Bruning

261 E401WI Mo., 05.01. bis Fr., 09.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Spanisch Bildungswoche A2 – Teil 1

Sabine Uhlmann

261 E402BU Mo., 23.02. bis Fr., 27.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
262 E402BU Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Wie hoch ist der Anspruch auf Bildungsurlaub?

ArbeitnehmerInnen und Auszubildende, die in Vollzeit arbeiten, haben grundsätzlich Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung im Kalenderjahr für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen. Bei Teilzeitanstellungen verringert sich der Anspruch entsprechend. Bei Wechsel des Beschäftigungsverhältnisses wird der im laufenden Kalenderjahr bereits in Anspruch genommene Bildungsurlaub angerechnet. Ein Anspruch auf Bildungsurlaub aus dem vorangegangenen Kalenderjahr kann geltend gemacht werden, sodass Sie ggf. bis zu 10 Tage Bildungsurlaub nehmen können. Weiter zurückliegende Ansprüche verfallen.

Wie beantragen Sie die Freistellung für Bildungsurlaub?

Melden Sie sich bitte mindestens sechs Wochen vor Beginn des von Ihnen gewählten Bildungsurlaubs schriftlich bei uns an. Sie erhalten von uns dann eine Anmeldebestätigung zur Vorlage bei der/dem ArbeitgeberIn, die die Bildungsurlaubsnummer und das Aktenzeichen der Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub enthält. Teilen Sie Ihrer/Ihrem ArbeitgeberIn mindestens vier Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs unter Vorlage der Anmeldebestätigung mit, dass Sie beabsichtigen, eine Freistellung zu beanspruchen.

Lehnt die/der ArbeitgeberIn den Antrag auf Freistellung nicht spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung ab, so gilt er automatisch als genehmigt. Eine Ablehnung darf nicht aufgrund des Inhalts des Bildungsurlaubs geschehen. Am Ende des Bildungsurlaubs bekommen Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer/Ihrem ArbeitgeberIn. Diese Bescheinigung ist die Grundlage der Lohnfortzahlung.

Sofern nicht anders angegeben sind die von uns angebotenen Bildungsurlaube nach dem Niedersächsischen und Hamburger Bildungsurlaubsgesetz für Vollzeitbeschäftigte anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gerne an!



Spanisch Bildungswoche A2 – Teil 2

Sabine Uhlmann

261 E404BU Mo., 01.06. bis Fr., 05.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Spanisch Bildungswoche B1

Olga Garcia de Sommer

261 E405BU Mo., 23.03. bis Fr., 27.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Sabine Uhlmann

262 E404BU Mo., 21.09. bis Fr., 25.09.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Spanisch Bildungswoche B2

Olga Garcia de Sommer

261 E406BU Mo., 05.01. bis Fr., 09.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Italienisch Bildungswoche A1 – Teil 1

Marilena Ricciardi

261 E501BU Mo., 23.03. bis Fr., 27.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Italienisch Bildungswoche A1 – Teil 2

Marilena Ricciardi

262 E501BU Mo., 12.10. bis Fr., 16.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Italienisch Bildungswoche A2 – Teil 1

Marilena Ricciardi

262 E502BU Mo., 19.10. bis Fr., 23.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Dänisch Bildungswoche A1 in Kopenhagen

Patrick Wirtz

261 E629MA Mo., 18.05. bis Fr., 22.05.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Deutsch Reformierte Kirche zu Kopenhagen; Gemeindesaal

Online: Koreanisch Bildungswoche A1

Namyoung Kim

261 E864BU Mo., 09.03. bis Fr., 13.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Online 239,00 Euro, Lehrbuch muss selbst beschafft werden: Sejong Korean Student Book 1A, Kursbuch: ISBN 9788997134229 und Arbeitsbuch: ISBN 9788997134304

Gesundheit

Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit

Dieser Kurs ist in Niedersachsen und Bremen anerkannt. Eine Anerkennung in Hamburg ist nicht möglich.

In diesem Seminar wird ein Trainingsprogramm vorgestellt, das in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Weitere Infos siehe S. 55.

Cord Cordes

261 C401BU Mo., 09.03. bis Fr., 13.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
40 Ustd., 5 Termine, 244,00 Euro, mind. 7 TN

Arbeitsleben

Fit im Büro – Microsoft Office sicher beherrschen

René Zober

261 B301WI Mo., 16.02. bis Fr., 20.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

262 B301BU Mo., 02.11. bis Fr., 06.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 40 Ustd., 5 Termine, 270,00 Euro, mind. 7 TN

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Für EinsteigerInnen

René Zober

261 B305BU Mo., 02.03. bis Fr., 06.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
40 Ustd., 5 Termine, 270,00 Euro, mind. 7 TN

Künstliche Intelligenz

René Zober

261 B310MA Mo., 27.04. bis Mi., 29.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
262 B302BU Mo., 07.09. bis Mi., 09.09.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 24 Ustd., 3 Termine, 190,00 Euro, mind. 7 TN

Schulabschlüsse und (digitale) Grundbildung



Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-harburg.de

INHALT

Grundbildung	S. 13
Schulabschluss nachholen	S. 13
Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss.....	S. 14
PC- und Medienkompetenz	S. 14

iPhone- und Smartphone-Kurse.....	S. 15
LINUX	S. 16
MS Office	S. 15
10-Finger-Tastschreiben	S. 17

Grundbildung

Digital im Alter

Im Rahmen einer Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Kaleidoskop in Buchholz: Nadine Herrmann berät SeniorInnen, die Fragen zu ihrem Smartphone, Tablet, iPad etc. haben. Es findet im Mehrgenerationenhaus statt. Voranmeldungen sind nicht erforderlich. Es können immer wieder verschiedene Personen sein.

Nadine Herrmann

261 G060BU Mo., 26.1.2026, 09.00 Uhr
fr., 13.02., 13.03., 17.04., 08.05., 12.06., 09.30 – 11.00 Uhr
Buchholz, Mehrgenerationenhaus Kaleidoskop
2 Ustd., 6 Termine, keine Gebühren

Mit Buchstaben und Zahlen spielen

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gern Lesen, Schreiben und Rechnen lernen wollen.

Wir spielen mit Buchstaben und Zahlen. Die verschiedenen Materialien unterstützen uns dabei. Wir schnuppern auch in die Welt der Zahlen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Lassen Sie sich gern beraten.

Susanna Holtkamp: 0 41 71-6 93 94 15

Doris Rühl-Fock

261 G108SV mo., ab 12.01.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

261 G109SV mo., ab 12.01.2026, 17.15 – 18.45 Uhr

261 G110SV mo., ab 23.03.2026, 17.15 – 18.45 Uhr

261 G114SV mo., ab 23.03.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Hittfeld, Haus Huckfeld, Treffpunkt

20 Ustd., 10 Termine, mind. 3 TN

Doris Rühl-Fock

261 G111SV mo., ab 15.06.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

261 G112SV mo., ab 15.06.2026, 17.15 – 18.45 Uhr

Hittfeld, Haus Huckfeld, Treffpunkt

14 Ustd., 7 Termine, mind. 3 TN

Lesen-Schreiben-Rechnen

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, ausschließlich für BewohnerInnen des Wohnheims der Lebenshilfe in Winsen

In diesem Kurs geht es darum, mit Freude zu lesen, zu rechnen und/oder zu schreiben. Mit Puzzles, Wendebrettchen, Zahlenbrettern und Memory erinnert man sich an Rechenaufgaben und Zahlenmengen. Wer Freude hat, lernt besser.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dörte Neubauer-Ossinger

261 G130WI mo., ab 09.02.2026, 17.00 – 17.45 Uhr

261 G131WI mo., ab 09.02.2026, 17.45 – 18.15 Uhr

Winsen, Wohnheim der Lebenshilfe Gruppenraum

14 Ustd., 14 Termine, mind. 3 TN

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Schulabschluss nachholen

Real- und Hauptschulabschluss in Tagesform/Kombikurs

Ein Schulabschluss ist der Eintritt in die Ausbildungs- und Arbeitswelt.

In kleinen Gruppen lernen Sie in Ihrem Lerntempo.

Wir unterrichten Sie in sieben Fächern: Deutsch, Mathematik und Englisch sind die Hauptfächer, Politik/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie und Physik die Nebenfächer.

Geprüft werden Sie durch das Regionale Landesamt für Bildung und Schule in unseren Räumen: Der Schulabschluss ist selbstverständlich gleichwertig mit allen, die an einer Realschule oder Oberschule erworben werden.

Dieser Lehrgang läuft als Kombikurs. Auch Teilnehmende ohne Hauptschulabschluss können hier mitlernen und ihren Hauptschulabschluss nachholen.

Die Laufzeit dieses Lehrgangs beträgt 11 Monate, so dass Sie am 17. Juni 2027 Ihren Hauptschulabschluss, Realschulabschluss oder Ihren erweiterten Sekundarabschluss I erwerben können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Erfüllen der Schulpflicht. Über Ihre Teilnahme wird im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs entschieden.

Leonid Dolgij, Dr. Christine Tietje-Vogt,

Ute Hansen-Andresen, Heike Bleitner, Susanne Fauser

262 G311BU di., ab 04.08.2026, 08.30 – 13.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Dr. Christine Tietje-Vogt, Ute Hansen-Andresen,

Heike Bleitner, Susanne Fauser,

262 G313MA di., ab 04.08.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11 a

1008 Ustd., 168 Termine, 2070,00 Euro, mind. 7 TN



Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss

Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Mathematik

Intensivtraining für SchülerInnen

Die Abschlussprüfung Mathematik steht an und plötzlich steigt die Aufregung! Mit dem Intensivtraining für SchülerInnen brauchst du keine Sorgen mehr vor der Prüfung zu haben. Wir bereiten dich eng an den Prüfungsaufgaben vor und geben dir die nötige Sicherheit, um die Prüfung erfolgreich absolvieren zu können. Dabei stehen die Prüfungsbereiche Gleichungen, Funktionen, Wahrscheinlichkeitsrechnung und Geometrie im Vordergrund.

Bruno Wahl

261 G327WI fr., ab 13.02.2026, 16.30 – 18.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
30 Ustd., 11 Termine, 183,00 Euro, mind. 5 TN

Thomas Plüg

Dieser Kurs wird online über ZOOM in der vhs cloud unterrichtet.

 **261 G350BU** mi., ab 25.02.2026, 16.00 – 18.30 Uhr
Online 30 Ustd., 10 Termine, 183,00 Euro, mind. 5 TN

Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Englisch Intensivtraining für SchülerInnen

Die Abschlussprüfung Englisch steht an und plötzlich steigt die Aufregung! Mit dem Intensivtraining für SchülerInnen brauchst du keine Sorgen mehr vor der Prüfung zu haben. Wir bereiten dich eng an den Prüfungsaufgaben vor und geben dir die nötige Sicherheit, um die Prüfung erfolgreich absolvieren zu können. Dabei stehen die Prüfungsbereiche Lese- und Hörverständnis, Grammatik und Wortschatz im Vordergrund.

Doris Wellmann

 **261 G328WI** mo., ab 23.03.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
21 Ustd., 7 Termine, 134,00 Euro, mind. 5 TN

PC- und Medienkompetenz

Computer lernen – einfach und mit Spaß Grundbildung EDV – für Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten

Möchten Sie den Computer benutzen, aber Lesen und Schreiben sind schwer für Sie? Kein Problem!

In unserem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt:

- mit Maus und Tastatur umgehen
- Texte schreiben und speichern
- mit dem Computer sicher arbeiten

Wir erklären alles langsam und üben gemeinsam. Sie brauchen keine Vorkenntnisse!

Uta Thauer-Drews

261 G143WI mi., ab 07.01.2026, 16.00 – 18.30 Uhr
48 Ustd., 16 Termine, 96,00 Euro, mind. 3 TN

261 G143WI2 mi., ab 29.04.2026, 16.00 – 18.30 Uhr
42 Ustd., 14 Termine, 84,00 Euro, mind. 3 TN
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Grundlagen für Computer-EinsteigerInnen

In diesem Kurs lernen Sie die ersten Schritte am Computer in einem ruhigen Lerntempo. Sie erhalten einen Überblick über den Umgang mit Windows 11 und lernen, Programme zu starten und mit Maus und Tastatur zu arbeiten sowie das Erstellen und Speichern von Dateien. Sie lernen Verzeichnisse anzulegen und Dateien zu verschieben und zu kopieren. Ebenso erhalten Sie praktische Tipps zur Einrichtung Ihres Computers. Am Ende des Kurses sammeln Sie erste Erfahrungen im Internet. Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse erforderlich.

Peter K. Speiser

261 G641BU Sa., 10.01.2026, 09.00 – 13.00 Uhr und
So., 11.01.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

261 G645BU Sa., 30.05.2026, 09.00 – 13.00 Uhr und
So., 31.05.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof
je 10 Ustd., 56,50 Euro, mind. 3 TN

iPhone- und Smartphone-Kurse

In unseren Grundlagenkursen zeigen wir Ihnen individuell den Umgang mit dem Smartphone. Ziel des Kurses ist, die Grundfunktionen des Telefons verstehen und bedienen zu können. Unsere Kurse unterscheiden sich nach dem Betriebssystem des Smartphones. In unseren iPhone-/ iPad-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie ein Apple-Gerät mit iOS Betriebssystem nutzen. In unseren Android-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie beispielsweise ein Gerät der Marke Samsung, Huawei oder HTC nutzen. Sollten Sie unsicher sein, lassen Sie sich gern von uns beraten.

Android-Smartphone für AnfängerInnen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In unseren viertägigen Android-Grundlagenkursen führen wir Sie individuell an den Umgang mit Ihrem Smartphone heran. Ziel des Kurses ist es, die Grundfunktionen des Telefons kennen zu lernen und die Nutzung von Apps zu verstehen. Des Weiteren klären wir was Apps eigentlich sind, wie man mit Updates und Informationen auf dem Gerät umgeht und z. B. Kontakte abspeichert oder WhatsApp bedient. Bitte mitbringen: ein eigenes fertig eingerichtetes Smartphone mit Android-Betriebssystem.

Nadine Herrmann

261 G613BU1 Di., 07.04. – Fr., 10.04.2026, 09:15 – 12:30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 4 Termine, 90,50 Euro, mind. 3 TN

iPhone/iPad mit leichten Grundlagen

Wenn Sie mit Ihrem Handy/Smartphone außer Telefonieren auch schon z. B. mit WhatsApp Nachrichten und Bilder senden können, die Sie selber gemacht haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte mitbringen: ein eigenes Apple iPhone oder iPad.

Arno Soltau

261 G632BU Mo., 12.01. bis Do., 15.01.2026, 10:00 – 13:15 Uhr

261 G632BU1 Di., 26.05. bis Fr., 29.05.2026, 10:00 – 13:15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

261 G632WI Mo., 16.03. bis Do., 19.03.2026, 09:30 – 12:45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 16 Ustd., 4 Termine, 90,50 Euro, mind. 3 TN

Android-Smartphone für Teilnehmende mit leichten Grundlagen

Für Teilnehmende mit ersten Kenntnissen

In unseren viertägigen Android-Fortgeschrittenenkursen sind Sie richtig, wenn Sie bereits sicher in der grundlegenden Bedienung Ihres Smartphones sind. Ziel des Kurses ist es, Ihnen einige spezielle Themen wie den Umgang mit WhatsApp-Telefonie und -Sprachnachrichten, E-Mails oder das Installieren neuer Apps näherzubringen. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit dem Aufnehmen von Fotos und Ordnung halten auf dem Smartphone.

Bitte mitbringen: ein eigenes fertig eingerichtetes Smartphone mit Android-Betriebssystem.

Nadine Herrmann

Auffrischkurs für TN, die bereits den Kurs

mit leichten Grundlagen besucht haben

261 G615BU Do., 15.01. und Fr., 16.01.2026, 09:15 – 12:30 Uhr

8 Ustd., 45,00 Euro, mind. 3 TN

261 G614BU Mo., 18.05. bis Do., 21.05.2026, 09:15 – 12:30 Uhr

16 Ustd., 4 Termine, 90,50 Euro, mind. 3 TN

Buchholz, Kabenhof

iPhone oder iPad – und nun?

Sicherer Umgang mit dem iPhone oder dem iPad

In unseren Grundlagenkursen zeigen wir Ihnen individuell den Umgang mit dem Smartphone. Ziel des Kurses ist, die Grundfunktionen des Telefons verstehen und bedienen zu können. Unsere Kurse unterscheiden sich nach dem Betriebssystem des Smartphones. In unseren iPhone-/ iPad-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie ein Apple-Gerät mit iOS Betriebssystem nutzen. Sollten Sie unsicher sein, lassen Sie sich gern von uns beraten.

Bitte mitbringen: ein eigenes, fertig eingerichtetes Apple iPhone oder iPad.

Arno Soltau

261 G634WI Mo., 26.01. bis Do., 29.01.2026, 09:30 – 12:45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

16 Ustd., 4 Termine, 90,50 Euro, mind. 3 TN

261 G631BU Mo., 27.04. bis Do., 30.04.2026, 10:00 – 13:15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 4 Termine, 90,50 Euro, mind. 3 TN

Aufbaukurs für Computer-EinsteigerInnen

Auch für UmsteigerInnen und zur Auffrischung geeignet

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon erste Erfahrungen mit dem Computer haben und diese auffrischen möchten. Es werden Alltagssituationen wie die Pflege des Systems, Sicherheitsfragen, das Kopieren von Bildern vom Handy auf den PC sowie eine Internetrecherche besprochen. Gern werden Ihre Computerfragen in den Unterricht eingebunden. Voraussetzungen: erste Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Es geht weiterhin um grundsätzliches Wissen im Umgang mit dem Computer.

Peter K. Speiser

261 G642BU Sa., 31.01.2026, 09:00 – 13:00 Uhr und

So., 01.02.2026, 09:00 – 13:00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

261 G644WI Sa., 17.01.2026, 09:00 – 13:00 Uhr und

Sa., 24.01.2026, 09:00 – 13:00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

261 G646BU Sa., 13.06.2026, 09:00 – 13:00 Uhr und

So., 14.06.2026, 09:00 – 13:00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

10 Ustd., 56,50 Euro, mind. 3 TN

LINUX

Linux für EinsteigerInnen – Alternative zu Windows **Kostenloses Schnupperangebot**

In dieser Veranstaltung können Sie einen Einblick in den Umgang mit dem Open-Source-Betriebssystem Linux bekommen. Ziel der Veranstaltung ist es, den BesucherInnen bei der Beantwortung der Frage zu helfen, ob Linux für sie ein geeigneter Ersatz oder eine sinnvolle Ergänzung zu Windows sein kann.

Theodor Josef Link

261 G648WI Sa., 31.01.2026, 10.00 – 12.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
3 Ustd., mind. 5 TN

Linux für EinsteigerInnen – Alternative zu Windows

Linux ist eine kostenfreie und leistungsfähige Alternative zu Windows. Lernen Sie das benutzerfreundliche und sichere Betriebssystem in diesem Seminar kennen und schätzen. Sie lernen die Vorteile von Linux kennen und arbeiten mit der Benutzeroberfläche. Sie erarbeiten die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu Windows und besprechen die Einsatzmöglichkeiten in Ihrem Nutzungsalltag.

Voraussetzungen: grundlegende PC-Kenntnisse.

Theodor Josef Link

261 G647WI mo., ab 09.02.2026, 17.45 – 19.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
12 Ustd., 6 Termine, 68,00 Euro, mind. 5 TN

MS Office

Effizienter arbeiten mit Microsoft Word

Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie erste, wichtige Techniken zum Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word. Kursinhalte können Sie in den Kursdetails auf unserer Internetseite nachlesen. Voraussetzung: Kenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows.

Martin Maul

261 G651BU Fr., 06.03.2026, 16.30 – 19.45 Uhr und
Sa., 07.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
12 Ustd., 68,00 Euro, mind. 7 TN

Effizienter arbeiten mit Microsoft Word

Aufbaukurs

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Techniken zum Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word. Detaillierte Kursinhalte können Sie in den Kursdetails auf unserer Internetseite nachlesen.

Voraussetzung: Kenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows, Grundkenntnisse in Microsoft Word.

Martin Maul

261 G652BU Fr., 17.04.2026, 16.30 – 19.45 Uhr und
Sa., 18.04.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
12 Ustd., 68,00 Euro, mind. 7 TN

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Grundlagen

In diesem Grundlagenkurs erlernen Sie wichtige Kenntnisse zum sinnvollen Gestalten und Weiterverarbeiten von Excel-Tabellen. Themenschwerpunkte sind unter anderem: Oberfläche von MS Excel, Grundlagen der Formelerstellung, Fehlersuche mit Detektiv (Formelüberwachung), Layoutgestaltung und -überarbeitung, absolute und relative Bezüge. Kursvoraussetzungen: Grundkenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows.

Uta Thauer-Drews

261 G671WI di., ab 06.01.2026, 18.30 – 21.45 Uhr
261 G671WI2 di., ab 14.04.2026, 18.30 – 21.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
je 12 Ustd., 3 Termine, 68,00 Euro, mind. 3 TN

Martin Maul

261 G675BU Fr., 24.04.2026, 16.30 – 19.45 Uhr und
Sa., 25.04.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
12 Ustd., 68,00 Euro, mind. 3 TN

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Aufbaukurs

Dieser Kurs vermittelt tiefergehende Kenntnisse in Microsoft Excel. Die Themenschwerpunkte sind: verschachtelte Funktionen, Datums- und Zeitberechnungen, Erstellen und Verändern von Diagrammen, Zellschutz und Tabellenschutz.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel, vergleichbar mit einem Grundlagenkurs.

Uta Thauer-Drews

261 G672WI di., ab 03.02.2026, 18.30 – 21.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
12 Ustd., 3 Termine, 68,00 Euro, mind. 7 TN

Martin Maul

261 G673BU Fr., 05.06.2026, 16.30 – 19.45 Uhr und
Sa., 06.06.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
12 Ustd., 68,00 Euro, mind. 7 TN

Microsoft Office Kompakt

Basiswissen (nicht nur) für den Beruf

Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten, die ihre Kenntnisse in den wichtigsten Microsoft-Office-Programmen auffrischen und erweitern möchten. Sie erlernen in diesem Kurs Techniken, die Ihnen das Arbeiten, sowohl beruflich als auch privat, mit den Programmen Word, Excel und PowerPoint erleichtern. Voraussetzungen: Kenntnisse zur Bedienung des Computers unter Windows.

Uta Thauer-Drews

261 G691WI mi., ab 15.04.2026, 18.30 – 21.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
24 Ustd., 6 Termine, 135,50 Euro, mind. 7 TN

Martin Maul

261 G692BU di., ab 10.02.2026, 18.30 – 21.45 Uhr
Buchholz, Kabenhof
24 Ustd., 6 Termine, 135,50 Euro, mind. 7 TN

Tipp:

Beachten Sie auch
unsere MS Office Kompakt
und MS Excel Bildungsurlaube
auf Seite 11. Detaillierte
Informationen zu den
Kursinhalten finden Sie auf
unserer Internetseite.

**Kommunikation mit
Microsoft Outlook
Kompaktkurs**

In diesem Kurs können Sie
Kenntnisse in Outlook erwei-
tern und das Arbeiten mit Mails
durch Regeln vereinfachen. Neben dem
Verwalten von Adressen und dem Nutzen von Verteilerlisten
gibt es die Möglichkeit, Aufgaben, Termine und Terminserien
und Besprechungen anzulegen und zu verwalten.

Martin Maul**261 G693BU** Sa., 14.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

8 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Effektives Arbeiten mit dem PC

In diesem Kurs möchte ich Ihnen Tricks und Tipps aus meinem
PC-Alltag vermitteln, z. B. das Arbeiten mit einem geteilten
Bildschirm oder sogar mit mehreren Desktops. Die intensive
Nutzung der Zwischenablage wird vorgestellt, auch in erwei-
terter Form mit dem Programm „DITTO“. Des Weiteren zeige
ich Ihnen, wie man einen zweiten Bildschirm einrichtet,
WhatsApp auf dem PC benutzt, Screenshots macht und
einiges mehr. Gerne beantworte ich Ihre persönlichen Fragen.

Arno Soltau**261 G823WI** Fr., 08.05.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

3 Ustd., 17,00 Euro, mind. 7 TN

Mit PowerPoint überzeugende Präsentationen erstellen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen im Umgang
mit Microsoft PowerPoint. Sie erhalten Kenntnisse über
die Gestaltung von Folien und Präsentationen, über das
Einbinden von Bildern und Grafiken sowie über Möglich-
keiten der Animation.

Voraussetzungen: Erfahrung im Umgang mit Windows
sowie Grundkenntnisse in der Textverarbeitung.

Uta Thauer-Drews**261 G642WI** Fr., 17.04. und Fr., 24.04.2026, 17.00 – 20.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

8 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

10-Finger-Tastschreiben**10-Finger-Tastschreiben**

Die Arbeit am PC ist in den meisten Berufen alltäglich. Das
10-Finger-Tastsystem ermöglicht eine effiziente Bedienung
der Computertastatur, führt zu einer Steigerung der Schreib-
geschwindigkeit und damit auch der Schreibsicherheit.
Durch die ergonomisch günstigere Eingabetechnik ist selbst
das Erfassen längerer Textpassagen schnell und komfortabel
möglich.

Luise Lorange**261 G661WI** mo., ab 13.04.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

14 Ustd., 7 Termine, 79,00 Euro, mind. 7 TN



KEESE●ptik▲kustik

Besser sehen und verstehen

HÖRTECHNIK • BRILLEN • KONTAKTLINSEN

www.keeseoptik.de • Buchholzer Höfe • Tel. 04181 32636

Arbeitsleben



Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-harburg.de

INHALT

Kommunikation	S. 19
Arbeitsorganisation	S. 19
Pädagogische Qualifizierungslehrgänge	S. 20

Angebote für pädagogisches Fachpersonal	S. 21
Gebührenfreie Seminarreihe für Kindertagespflegepersonen	S. 22
Angebote für Frauen	S. 24

Kommunikation

Selbstbewusst Auftreten – Präsenztraining für Frauen

Unsere Persönlichkeit und unser Selbstempfinden drücken sich in unserer Körpersprache und Stimme – unserem gesamten Auftreten – aus. Dieser Auftritt bestimmt unsere Wirkung auf andere Menschen.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich im beruflichen wie im privaten Alltag als zurückhaltend erleben und in ihre individuelle körpersprachliche und stimmliche Kraft kommen wollen. Anhand von Erkenntnissen u. a. aus der Kommunikationswissenschaft und der Sozialpsychologie lernen Sie, wie Sie körpersprachliche Signale deuten und nachhaltig eine selbstsichere und authentische Körpersprache entwickeln können. Gezielte Atem-, Stimm- und Sprechübungen ermöglichen Ihnen Unsicherheiten und Redehemmnisse abzubauen. Übungen und Methoden aus der Schauspielarbeit machen nicht nur Spaß, sondern trainieren außerdem Mut, Spontaneität und Durchsetzungsvermögen.

Liz Hencke

261 A321BU Sa., 09.05.2026, 10.00 – 17.00 Uhr und
So., 10.05.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 87,50 Euro, mind. 7 TN

Körpersprache

In diesem praxisnahen Seminar lernen die Teilnehmenden, wie man nonverbale Signale versteht und bewusst einsetzt, um die eigene Wirkung zu verbessern, Vertrauen zu schaffen und Gespräche erfolgreicher zu gestalten. Weitere Inhalte sind die Analyse von Mimik, Gestik, Haltung und Stimme sowie das Erkennen der Körpersprache anderer, um sie besser einschätzen zu können.

Dennis Winand

261 A323BU Sa., 06.06.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

6 Ustd., 44,00 Euro, mind. 7 TN

Das „Glücksperiment“

Pferdegestützter Empowerment Workshop

Ein pferdegestützter Empowerment-Workshop zum Thema Glück bietet eine ganzheitliche Methode, um positive Emotionen zu fördern und ein tieferes Verständnis und Erleben von Glück zu ermöglichen. Vom Boden aus wird zusammen mit dem Pferd ein Parcours bestehend aus unterschiedlichen Aufgaben und Übungen absolviert.

Bitte mitbringen: bequeme und robuste Kleidung im „Zwiebelprinzip“, es kann kühl sein in der Reithalle. Feste Schuhe sind wichtig. Ausreichend Getränke für den Tag, ein Snack für die Pause.

Jennifer Liffers

261 A324MA So., 28.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Hof Jobmann, Neuland, Reithalle

8 Ustd., 92,50 Euro, in der Kursgebühr ist die Leihgebühr für Pferde und Reithalle enthalten, mind. 5 TN

Lebendiger Unterricht:

Inhalte vermitteln – Atmosphäre gestalten

Wie gelingt guter Unterricht? Neben fundierten Inhalten sind es oft die kleinen Dinge – Atmosphäre, Struktur, Methodenvielfalt –, die darüber entscheiden, ob Lernen gelingt. In diesem Seminar geht es darum, wie Sie Ihren Unterricht nicht nur inhaltlich überzeugend, sondern auch teilnehmerorientiert, interaktiv und motivierend gestalten können. Gemeinsam erarbeiten wir, wie klare Lernziele, eine gute Didaktik und eine aktive Lernumgebung zusammenwirken. Gleichzeitig steht im Fokus, wie Sie mit gezielten Pausen, Aktivierungsübungen und spielerischen Elementen die Aufmerksamkeit hochhalten und den Tag lebendig gestalten können.

Johanna Richelsen

261 A325MA Do., 05.03.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

4 Ustd., 34,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

Kurse rund um
den PC und MS Office
finden Sie
ab Seite 16.

Arbeitsorganisation

Online: Obsidian – ein leistungsstarkes, lokal gespeichertes Notizsystem

Obsidian ist ein leistungsstarkes, lokal gespeichertes Notizsystem, das Ordnung ins digitale Denken bringt – und dabei ganz ohne Cloud auskommt. In diesem zweitägigen Einführungskurs lernen Sie, wie Sie eigene Notizen strukturiert erfassen, mit Vorlagen Zeit sparen und durch Verweise und Tags den Überblick behalten. Wir arbeiten mit den wichtigsten Erweiterungen (Kalender, Vorlagenmanager und Aufgabenliste) und werfen einen verständlichen Blick auf die Grundlagen von YAML, mit denen sich Inhalte noch gezielter steuern lassen. Ob für persönliche Aufzeichnungen, Projektplanung, Kursunterlagen oder zur Sammlung von Ideen und Wissen – Obsidian eignet sich für viele Lebensbereiche. Bitte mitbringen: Bitte die App Obsidian vorab auf dem Tablett installieren.

Simone Falk-Hiller

261 A330MA Mi., 18.03. und Fr., 20.03.2026, 17.00 – 19.15 Uhr

6 Ustd., 44,00 Euro, mind. 7 TN

Gut strukturiert durchs Jahr mit Notion

Wer seine Termine gut geplant im Blick hat, lebt entspannter und hat mehr Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns eine einfache aber effiziente Methode, uns selber zu organisieren. Dann schauen wir uns die Grundlagen von Notion – einem inzwischen sehr populären Tool – an und setzen damit schließlich die Theorie in die Praxis um. Am Ende haben wir ein funktionierendes System, das wir nach unseren eigenen Bedürfnissen anpassen und erweitern können und das auch die Organisation kleiner Teams (Familie, kleine Projektgruppe) ermöglicht. Bitte mitbringen: eigener Laptop.

Simone Falk-Hiller

261 A360WI Fr., 23.01.2026, 18.30 – 21.00 Uhr und

Sa., 24.01.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

8 Ustd., 53,00 Euro, mind. 5 TN

Pädagogische Qualifizierungslehrgänge

Qualifizierung zum/zur Pädagogischen MitarbeiterIn an Grundschulen (im Ganztag) (vhs concept)

Pädagogische MitarbeiterInnen werden in der Unterrichtsbegleitung, in der Pausenaufsicht, beim pädagogischen Mittagstisch, in Vertretungssituationen, bei Klassenfahrten und zunehmend auch für die Projektgestaltung im Ganztagschulbetrieb eingesetzt.

Die Kreisvolkshochschule qualifiziert und begleitet die pädagogischen MitarbeiterInnen seit Jahren erfolgreich. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich dabei praktisch an den Herausforderungen des Schulalltags und beinhalten pädagogische Themen wie Schulkultur, rechtliche Aspekte, Gestaltung von unterrichtsergänzenden Angeboten und Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten.

Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat vom vhs Landesverband Niedersachsen, mit dem sie sich direkt in den Schulen bewerben können. Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang ist das C1-Sprachniveau.

Diana Hornstra, Britta Papenberg

261 A103BU ab Fr., 23.01.2026, 17.00 – 20.15 Uhr, sa. und so. 09.00 – 15.15/16.00 Uhr (alle Termine sind auf der Homepage) Buchholz, Kabenhof
130 Ustd., 21 Termine, 765,00 Euro Gebühr zzgl. 36,00 Euro Zertifikat, zahlbar in 2 Raten, mind. 15 TN



Informationsveranstaltung

Informationsveranstaltung – Qualifizierung zum/zur Pädagogischen MitarbeiterIn an Grundschulen

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zu unserer Qualifizierung zum/zur Pädagogischen MitarbeiterIn über die Inhalte, Themen, die Durchführung und zu Terminen des Lehrgangs. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen.

Karen Köster, Lidia Maria Molina

261 A104WI Mo., 22.06.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
2 Ustd., mind. 5 TN, gebührenfrei



Sie sind auf der Suche nach passenden Kursangeboten für Auszubildende oder QuereinsteigerInnen? Auf unserer Internetseite finden Sie ständig neue Angebote zu Prüfungsvorbereitungen, Telefontrainings, IT-Seminaren und vielem mehr. Über den QR-Code gelangen Sie auf unsere Internetseite mit vielen Informationen zu den Kursen und der direkten Anmeldemöglichkeit.

Informationen zu allen Lehrgängen erhalten Sie bei Ellen Giering unter egiering@LKHamburg.de oder 0 41 71-6 93 94 12.

Jobbörse für Pädagogische MitarbeiterInnen an Grundschulen

Bei der Jobbörse für Pädagogische MitarbeiterInnen an Grundschulen sind als potentielle Arbeitgeber der AWO Kreisverband Harburg-Land, Saari e.V. und PädIn e.V. vertreten, die Sie über das Berufsbild der Pädagogischen MitarbeiterInnen und aktuelle Stellenangebote im Landkreis Harburg informieren. Die KVHS Landkreis Harburg bietet zweimal im Jahr einen Qualifizierungslehrgang für Pädagogische MitarbeiterInnen in Winsen und Buchholz an. Hier haben Sie Gelegenheit sich ausführlich über Inhalte, Ablauf und Voraussetzungen des Lehrgangs und die Infoveranstaltungen dazu zu informieren. Sie können sich gerne zu dieser gebührenfreien Veranstaltung anmelden, sind aber auch ohne Anmeldung herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Petra Wahle, Ellen Giering

261 A105MA Di., 09.06.2026, 15.30 – 18.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
3 Ustd., mind. 7 TN, gebührenfrei

InteressentInnenliste der Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB

Da in den letzten drei Semestern die Nachfrage nach einem Lehrgang Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson gering war und die Teilnehmendenzahl für die Durchführung des Lehrgangs leider nicht gereicht hat, möchten wir mit dieser Liste Interessierten die Möglichkeit geben, sich einzutragen. Sollten sich genügend Interessierte melden, findet ein Informationsabend zu dem Lehrgang statt und ein nächster Lehrgang wird geplant.

261 A102MA

Praxismentoring Grund- und Zusatzqualifizierung

gefördert durch:



Niedersächsisches Kultusministerium

Die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden wird als Praxismentoring bezeichnet und wird als wesentliches Qualitätsmerkmal einer berufsqualifizierenden Ausbildung genannt. Durch ihre Anleitung, Beratung und Unterstützung leisten PraxismentorInnen in Kindertageseinrichtungen einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit und der Professionalität der Auszubildenden. Ein konzeptionell verankertes Praxismentoring stärkt nicht nur die Ausbildungsqualität und das berufliche Selbstverständnis der Auszubildenden, sondern letztlich auch die Qualität der Arbeit in Kindertageseinrichtungen. Neben der Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden umfasst das Praxismentoring im weiteren Sinne auch übergeordnete Aufgaben der Organisation, Weiterentwicklung und Verankerung z. B. im Team und in der Konzeption.

Gisela Röhlung

261 A112MA ab Do., 15.01.2026, 08.30 – 15.30 Uhr
(alle Termine sind auf der Homepage)
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
72 Ustd., 9 Termine, 180,00 Euro mind. 7 TN

Angebote für pädagogisches Fachpersonal

Hochsensibilität für ErzieherInnen und LehrerInnen

Hochsensible Kinder erkennen und unterstützen
Feinfühlige und sensiblere Kinder erleben ihre Welt viel intensiver und haben es nicht immer einfach. Viel leichter wird es, wenn die Hochsensibilität erkannt und der Alltag entsprechend angepasst werden kann.

Die Einführung in das Thema Hochsensibilität dient dazu, Ihren Blick für hochsensible Kinder zu schulen.

Neben einem Vortrag über Hochsensibilität bei Kindern, Abgrenzung zu AD(H)S und Autismus bekommen Sie Tipps zum Umgang mit hochsensiblen Kindern in Kindertageseinrichtung und Schule.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pause, Schreibmaterial.

Regina Wienberg-Eggert

261 A302MA Sa., 07.03.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., 44,00 Euro, mind. 7 TN

Frühkindliche Reflexe – Bedeutung und Integration in die pädagogische Praxis

Frühkindliche Reflexe spielen eine entscheidende Rolle in der Entwicklung von Kindern und haben weitreichende Auswirkungen auf das Lernen und Verhalten. Im Verlauf des Kurses erfahren die Teilnehmenden die Bedeutung dieser Reflexe besser zu verstehen und lernen, wie sie in die tägliche pädagogische Praxis integriert werden können. Der Kurs gibt einen Einblick über die verschiedenen Reflexe, ihre Funktionen und die möglichen Folgen, wenn diese Reflexe nicht richtig integriert sind.

Bitte mitbringen: Isomatte, einen gesunden Pausensnack und viel stilles Wasser zum Trinken.

Anja Grund-Kindler

261 A305MA Sa., 18.04.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., 44,00 Euro, mind. 7 TN

Kinderyoga anleiten – mit Spaß und Entspannung!

Ein Praxiskurs für Eltern, Lehrkräfte, ErzieherInnen

„Wie leite ich Kinderyoga an, worauf muss ich achten?“

Dieser Praxiskurs ist für alle konzipiert, die Kindern zu mehr Entspannung verhelfen wollen.

Sie erhalten eine kurze theoretische Einführung in die Themen Stressregulation und Kinderyoga, bevor Sie den Unterschied zwischen Erwachsenen- und Kinderyoga in der Praxis kennenlernen.

Alle Übungen sind für Anfänger geeignet und werden im Detail besprochen, so dass Sie diese zuhause, in Kita und Schule anwenden können.

Als Teilnehmende werden Sie von allen Übungen und Tipps natürlich ebenfalls profitieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Socken, Pausensnack, Decke/Yogamatte.

Sabina Pilgaj

261 A306MA So., 25.01.2026, 10.30 – 16.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

7 Ustd., 43,00 Euro, mind. 7 TN

Gerne können wir für Sie und Ihr Team eine Inhouseveranstaltung zu den angegebenen oder gewünschten Themen organisieren.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Ellen Giering unter e.giering@LKHarburg.de oder 0 41 71-6 93 94 12.

Lerntypenanalyse und Persönlichkeitsprofile bei Kindern

Pädagogisches Fachpersonal spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der individuellen Lernprozesse von Kindern. Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Lerntypenanalyse und Persönlichkeitsprofile von Kindern und zeigt auf, wie pädagogische Fachkräfte die daraus resultierenden unterschiedlichen Lernstile und -bedürfnisse von Kindern erkennen und gezielt fördern können. Die TeilnehmerInnen erhalten vielfältige Werkzeuge und Techniken, um Lernumgebungen zu gestalten, die den unterschiedlichen Lerntypen gerecht werden, um die Motivation und das Engagement der Kinder zu fördern. Kursziel: entspanntes gesundes Arbeiten für Lernende und Lehrende.

Anja Grund-Kindler

261 A307MA Mo., 27.04. und Di., 28.04.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., 44,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Selbstfürsorge stärken – mehr Gesundheit und Wohlbefinden durch alltagstaugliche Impulse in und mit der Natur

Ob im Berufsleben, in Elternzeit oder in der Pflege von Angehörigen – viele Menschen stehen heute unter Mehrfachbelastung. In dieser Veranstaltung erhalten Sie praxisnahes Wissen darüber, wie Stress Körper und Psyche beeinflusst, was Resilienz bedeutet und warum die Natur eine besondere Kraftquelle für Selbstfürsorge ist. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg gehen wir gemeinsam nach draußen, um einfache Übungen auszuprobieren, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Abschließend sammeln wir die Erfahrungen und entwickeln Wege, wie Sie diese Impulse nachhaltig für mehr Gelassenheit und Stärke nutzen können. Das Seminar findet in den Räumen der KVHS und in der Seeve-Aue statt.

Teresa Wiesalla

261 A303MA Sa., 18.04.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., 44,00 Euro, mind. 7 TN

Gebührenfreie Seminare für Kindertagespflegepersonen

**In Kooperation mit der Abteilung
Besondere Leistungen für Kinder und Jugendliche
Anmeldung nur für im Landkreis Harburg tätige
Kindertagespflegepersonen möglich!**

**Erste-Hilfe-Schulung
in Bildungs- und
Betreuungseinrichtungen für Kinder**



JOHANNITER

In Kooperation mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Tagespflegepersonen aus dem Landkreis Harburg können zur Kostenerstattung einen Gutschein bei den zuständigen FachberaterInnen der Kindertagespflege erhalten. Dieser Gutschein muss bei Kursbeginn vorliegen.

Michaela Hönig

261 A230MA Sa., 21.03.2026, 08.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
9 Ustd., 75,00 Euro, mind. 14 TN

Entwicklungsphasen von Kindern im Alter von 3 bis 4 Jahren

Im Seminar geht es um die typischen Entwicklungsschritte von Kindern in diesem Alter. Behandelt werden motorische, sprachliche, soziale und emotionale Veränderungen. Die Teilnehmenden erhalten theoretisches Wissen und praxisnahe Anregungen für die Gestaltung von Alltagssituationen, Spiel- und Lernangeboten. Im Fokus steht, wie Betreuungspersonen die Kinder in ihrem Entdeckerdrang begleiten und fördern können. Ziel ist ein vertieftes Verständnis für die Bedürfnisse und Entwicklungsaufgaben dieser Altersgruppe.

Johanna Richelsen

261 A231MA Sa., 21.02. und Sa., 28.02.2026, 09.30 – 15.00 Uhr,
der 2. Termin findet online statt
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
12 Ustd., mind. 7 TN

Entwicklungsphasen von Kindern im Alter von 5 bis 6 Jahren und Vorschularbeit

Dieses Seminar widmet sich der Entwicklung von Kindern im Vorschulalter und den Anforderungen des Übergangs in die Schule. Vermittelt wird, wie Selbstständigkeit, Konzentration und soziale Kompetenzen gezielt unterstützt werden können. Neben theoretischen Grundlagen werden praktische Übungen und Materialideen vorgestellt. Es geht darum, Vorschularbeit alltagsnah und kindgerecht zu gestalten. Ziel ist, Kinder in ihrer Lernfreude zu stärken und sie sicher auf den Schuleintritt vorzubereiten.

Johanna Richelsen

261 A234MA Sa., 11.04. und Sa., 25.04.2026, 09.30 – 15.00 Uhr,
der 2. Termin findet online statt
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
12 Ustd., mind. 7 TN

Wahrnehmung und Reizüberflutung

Was ist eigentlich Wahrnehmung? Welche Wahrnehmungsmöglichkeiten hat der Mensch und was passiert, wenn in der kindlichen Wahrnehmung Störungen auftreten? Wann sind Reize förderlich und wann zu viel? In diesem Seminar wollen wir all diese Fragen beleuchten und mit praktischen Anreizen die Relevanz von Ruhephasen und gezielten Angeboten in der täglichen Arbeit der Kindertagespflege herausstellen.

Marleen Halbe

261 A236MA Sa., 25.04.2026, 09.30 – 15.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
6 Ustd., mind. 7 TN

Morgenkreise und andere Rituale

Rituale geben Kindern Sicherheit, Orientierung und stärken ihr Zugehörigkeitsgefühl. Besonders der Morgenkreis schafft einen vertrauten Rahmen, in dem sich die Gruppe begegnet, begrüßt und gemeinsam in den Tag startet. Gemeinsam schauen wir konkret, was das für den Alltag in der Kindertagespflege bedeutet und sammeln Anregungen und Tipps für die Praxis.

Sina Grote

261 A237MA Sa., 09.05.2026, 09.30 – 15.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
6 Ustd., mind. 7 TN

Essenssituationen in der Kindertagespflege – viel mehr als nur Nahrungsaufnahme

Essen und Trinken sind grundlegende Elemente im Alltag mit Kindern. Und auch Eltern der zu betreuenden Kinder haben hierzu oft Fragen und Anmerkungen. In diesem Seminar beleuchten wir verschiedene Aspekte rund um das Thema „Nahrungsaufnahme“ und beginnen die kleine Reise bei uns selbst. Welche Erfahrungen haben wir als Kinder gemacht? Was ist aus unserer Sicht heute wichtig? Und welche Anforderungen gibt es in der pädagogischen Praxis? Jede Tagespflegeperson erhält Anregungen zur Reflexion und frische Ideen und Anregungen für den beruflichen Alltag.

Sina Grote

261 A239MA Sa., 20.06.2026, 09.30 – 15.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
6 Ustd., mind. 7 TN

Spiel und Freispiel wollen begleitet werden

Unsere pädagogische Begleitung ist im Spiel und auch im Freispiel von großer Bedeutung! Wir überlegen, wo der Bildungsauftrag ganz spielerisch umgesetzt werden kann und wie die Kinder gar nicht bemerken, was für uns alles im Spiel steckt!

Yvonne Heins

261 A243MA Sa., 24.01.2026, 09.30 – 15.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
6 Ustd., mind. 7 TN

Wenn das Verhalten von Kindern herausfordert, stimmt der Rahmen nicht

Warum zeigen Kinder herausforderndes Verhalten? Was kann ich an welchem Verhalten ablesen und vor allem, wie kann ich das begleiten? Es geht um Grenzen, Rahmen und auch um die eigene Abgrenzung.

Yvonne Heins

261 A245MA Sa., 10.01.2026, 09.30 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., mind. 7 TN

Entwicklungsdokumentation in der Kindertagespflege

Im bunten Alltag erleben Tageseltern wichtige Meilensteine in der Entwicklung von Kindern. Jeder kleine Mensch hat hierbei sein eigenes Tempo, ist stolz auf Fortschritte und lernt, mit Rückschritten umzugehen. Aufgabe in der Tagespflege ist es, die Entwicklung von Kindern zu dokumentieren. In diesem Seminar schauen wir gemeinsam, welche Ziele die Dokumentation erfüllen soll und welche Instrumente hierfür in der Praxis genutzt werden können. Darüber hinaus sammeln wir Ideen, wie die formale Dokumentation mit einem kleinen Portfolio für die Kinder verbunden werden kann.

Sina Grote

261 A253MA Sa., 17.01.2026, 09.30 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., mind. 7 TN

Bildungsauftrag in der Kindertagespflege – Ideen für die Praxis

In diesem Seminar nehmen wir den gesetzlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag genauer unter die Lupe und entwickeln gemeinsam konkrete Ideen und Anregungen für den professionellen und bunten Alltag von Tagesmüttern und -vätern.

Sina Grote

261 A235MA Sa., 18.04.2026, 09.30 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., mind. 7 TN

Kollegiale Fallberatung

In Kooperation mit der Abteilung

„Besondere Leistungen für Kinder und Jugendliche“

Es werden Themen von den Teilnehmenden mitgebracht. Themen wie Elternkonflikte, besondere Kinder oder einzelne Situationen und alles rund um die Tagespflege werden kollegial und systemisch bearbeitet.

Yvonne Heins

261 A233MA Sa., 14.03.2026, 09.30 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., mind. 7 TN



„Kinder schützen, fördern, beteiligen! Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa“

Schützen, Fördern und Beteiligen stellen die drei zentralen Säulen der Kinderrechte entsprechend der UN-Kinderrechtskonvention von 1990 dar. Die neue Qualifizierungsinitiative, die das nifbe seit 2024 in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg den KiTas im Landkreis Harburg anbietet, beruht auf diesen Säulen. Dabei sollen Maßnahmen für KiTa-Teams (Inhouse-Qualifizierungen) und für Leitungskräfte (Werkstätten) die weitergehende Realisierung der Kinderrechte in und durch die KiTas unterstützen. Damit sollen letztlich Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern gestärkt und gleichzeitig aktuelle Herausforderungen im pädagogischen Alltag vieler KiTas aufgegriffen werden.

Weitere Informationen:

Jörg Hartwig von nifbe, 0 41 31-7 56 28 11 oder

Ellen Giering in der Kreisvolkshochschule,

0 41 71-6 93 94 12.

Selbstfürsorge und Resilienz durch Naturverbindung – alltagsnahe Impulse zur Stressbewältigung für mehr Gelassenheit

In dieser Fortbildung entdecken Kindertagespflegepersonen, wie sie mit kleinen Impulsen mehr Gelassenheit in ihren oft herausfordernden Alltag bringen können. Neben fundiertem Hintergrundwissen zu Stress, Gesundheit und Resilienz erfahren die Teilnehmenden, warum die Verbindung zur Natur eine wirksame Ressource für Selbstfürsorge ist. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es nach draußen, wo wir verschiedene alltagsnahe Übungen praktisch erproben. Das Seminar findet in den Räumen der KVHS und in der Seeve-Aue statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung.

Teresa Wiesalla

261 A232MA Sa., 28.02.2026, 09.30 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., mind. 7 TN

Autismus bei Kleinkindern

Das Seminar beschäftigt sich mit möglichen Anzeichen von Autismus bei Kleinkindern. Außerdem geht es um Besonderheiten in der Wahrnehmung, im Verhalten und in der Kommunikation autistischer Kinder.

Wie kann eine professionelle Unterstützung aussehen? Wie kann Kommunikation in der Gruppe funktionieren?

Astrid Rabeler-Lewandowski

261A246MA Sa., 30.05.2026, 09.30 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., mind. 7 TN

Angebote für Frauen

Bildungspartnerschaft mit der Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg



Die Koordinierungsstellen Frau & Wirtschaft in Niedersachsen fördern die berufliche Gleichstellung von Frauen. Durch Information, Beratung und die Initiierung von Qualifizierungsmaßnahmen werden Frauen unterstützt und ermutigt, berufliche Ziele zu verfolgen. Regionale Arbeitgeber werden für eine familienbewusste Personalpolitik sensibilisiert. Die Angebote der Koordinierungsstellen sind kostenfrei und offen für alle Frauen. Ein Schwerpunkt ist der berufliche Wiedereinstieg nach der Familienphase. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und die Kreisvolkshochschule kooperieren bei der Entwicklung und Durchführung von Bildungsangeboten für Frauen im Landkreis Harburg.

Anmeldung für alle folgenden Angebote

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg
Buchholz, Kirchenstraße 3, 0 41 81-9 40 56 36
kontakt-bu@feffa.de,
www.koordinierungsstellen-feffa.de



facebook.com/feffaev



instagram.com/feffaev



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Angebote der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Individuelle vertrauliche Beratung

Beratung zu allen beruflichen Themen, wie z. B. Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder Neuorientierung nach krankheitsbedingter Auszeit, Weiterbildung, Bewerbungsstrategien, Karriereplanung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Infos zu Minijobs, Umschulung oder Ausbildung in Teilzeit. Termine nach Vereinbarung in Winsen, Marktstr. 21/23 und Buchholz, Kirchenstr. 3 sowie telefonisch oder online.

Bewerbungsscheck

Sie wollen sich bewerben und sich über den aktuellen Bewerbungsstandard informieren? Sie möchten Ihre Unterlagen aussagekräftig und ansprechend gestalten? Sie möchten wissen, wie Sie mit Lücken oder Veränderungen im beruflichen Werdegang umgehen sollen? Wir geben objektive und fachlich fundierte Rückmeldung zu Ihren Bewerbungsunterlagen.

Termine nach Vereinbarung in Winsen, Marktstr. 21/23 und Buchholz, Kirchenstr. 3, sowie telefonisch oder online.

Initiativbewerbungen

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Mehr als die Hälfte aller Stellen werden vergeben, ohne dass per Stellenanzeige nach passenden BewerberInnen gesucht wird. Nutzen Sie deshalb auch gezielt und aktiv den Weg der Initiativbewerbung! Sie erfahren, wie Sie mit Ihrer Initiativbewerbung punkten und was Sie dabei beachten müssen.

261 B170BU Mi., 28.01.2026, 18.00 – 20.15 Uhr, online
Anna Adam, Dipl.-Wirtschaftspsychologin, Coach

Regenerativ arbeiten

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Regenerativ arbeiten heißt: nicht nur Kräfte bewahren, sondern neue Energie aus der Arbeit schöpfen. Das zentrale Prinzip: Tun Sie das, was Sie stärkt, nährt und lebendig macht. Im Workshop lernen Sie, wie Sie dieses Prinzip erfolgreich im Berufsalltag umsetzen – in Bewegung, mit Kreativität und Experimentierfreude.

261 B171BU Mi., 04.02.2026, 09.30 – 12.00 Uhr, online
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin

Berufsfeld Pädagogik

Die BBS Buchholz bietet Bildungsgänge zur Sozialpädagogischen Assistentin bzw. Erzieherin in Vollzeit oder berufsbegeleitend in Teilzeit an. Zudem ist ein Einstieg in die Pädagogik z. B. auch als Pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Im Seminar erhalten Sie Informationen über entsprechende Ausbildungsangebote an der BBS Buchholz bzw. Qualifizierungskurse an der KVHS. Weiterhin informieren die Referentinnen zu Tätigkeiten, Verdienst, beruflichen Entwicklungschancen sowie zu Finanzierung, Fördermöglichkeiten und Praktika.

Di., 10.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online

Birgit de Buhr, BBS Buchholz

Ellen Giering, KVHS Landkreis Harburg

Inga Seba-Eichert, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Startklar für den beruflichen Wiedereinstieg

Sie erhalten Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Mi., 11.02.2026, 9.30 – 11.00, Uhr, online

Mi., 03.06.2026, 9.30 – 11.30 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3

Inga Seba-Eichert, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Wer bekommt den Job?**Arbeiten bei der OTG in Buchholz oder Hittfeld**

Die Ostfriesische Teegesellschaft (www.otg.de) ist ein Arbeitgeber in der Nahrungsmittelindustrie mit Sitz in Hittfeld und Buchholz. Zu den Produkten zählen z. B. Tees der Marken Milford und Meßmer. Kommen Sie mit zur Betriebsbesichtigung der Produktionsanlagen des Unternehmens in Buchholz/Meilsen. Sie erfahren, welche Arbeitsplätze das Unternehmen bietet, wie die Prozesse im Bewerbungsverfahren ablaufen und womit das Unternehmen bei den Beschäftigten besonders punktet, z. B. durch Familienfreundlichkeit. Zeit für Ihre Fragen ist eingeplant.

Mi., 18.02.2026, 10.00 – 12.00 Uhr, OTG Buchholz/Meilsen

Christine von Borcke-Wloka und Sarah Bochinski, OTG

Die digitale Bewerbung

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail oder Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. In diesem Kurzseminar bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie die technischen Klippen umschiffen, damit Ihre digitale Bewerbung erfolgreich ist.

Mi., 04.03.2026, 09.30 – 11.00 Uhr, online

Andrea Kowalewski, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Gesund (weiter-)arbeiten – Aber wie?

Sie erfahren hier, welche Möglichkeiten es in belastenden Arbeitssituationen gibt: Was kann ich tun, wenn mich meine Arbeit krank macht? Wie können eine stufenweise Wiedereingliederung und das Betriebliche Eingliederungsmanagement für einen gesunden Wiedereinstieg genutzt werden? Welche betrieblichen bzw. externen Hilfsangebote gibt es? Wann ist eine berufliche Neuorientierung sinnvoll?

Do., 05.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr, Buchholz, Kirchenstraße 3

Madleen Hiller, Perspektive Arbeit und Gesundheit (PAG)

Vorstellungsgespräche locker meistern**In Kooperation mit der****Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg**

In entspannter Atmosphäre erweitern Sie durch intensives Feedback Ihre Kompetenz, sich erfolgreich zu präsentieren und auch auf schwierige Fragen überzeugende Antworten zu finden. Die Seminarleiterin trainiert mit Ihnen die Vorbereitung auf Online- und Präsenz-Interviews bei Bewerbungsverfahren.

261B172BU Di., 10.03.2026, 09.30 – 11.45 Uhr,

Buchholz, Kirchenstraße 3, Manuela Maack, Coach

Meine Visitenkarte – das Arbeitszeugnis!

Wie wichtig ist ein Arbeitszeugnis? Gute Zeugnisse öffnen Türen, schlechte können sie verschließen. Der Weg zum Traumjob ist nicht zuletzt davon abhängig, wie der letzte Arbeitgeber die Kompetenzen, Leistungen und die Persönlichkeit beurteilt. Für 71 % der Personaler ist ein Arbeitszeugnis immer noch wichtig. In diesem Workshop wollen wir uns darüber austauschen, was frau über ein Arbeitszeugnis wissen sollte.

Mi., 11.03.2026., 18.30 – 20.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstraße 3

Monique Lutermann, Arbeitgeberverband Lüneburg-Nordostniedersachsen e.V.

Jobsuche über Social Networks

Welche Jobs finde ich wo in den vielen Netzwerken und Portalen? Je nach Branche kann die Suche unterschiedlich erfolgreich sein. Kommen Sie mit auf eine digitale Reise durch die Social Networks! Mit Tipps für die Profilerstellung auf LinkedIn, Xing und Facebook.

Mi., 18.03.2026, 09.30 – 11.00 Uhr, online

Andrea Kowalewski, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

KI verstehen und nutzen

Lernen Sie die Basics, entdecken Sie Tools wie ChatGPT & Copilot und finden Sie heraus, wie KI Sie im Job und im Privatleben unterstützt. Ohne Vorkenntnisse, ohne Technik-Latein – die Referentin bietet einen praxisnahen Einstieg, der Lust macht, KI im Berufsalltag auszuprobieren und zu nutzen.

Mi., 15.04.2026, 9.00 – 12.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstraße 3

Heidi Kolloch, Agile Coach

50plus – so gelingt der berufliche Wiedereinstieg**In Kooperation mit der****Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg**

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken! Welche Möglichkeiten bietet der Arbeitsmarkt und wo können Sie passende Stellen finden? Sie bekommen zudem Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zeitgemäßen (Online-)Bewerbungsunterlagen.

261 B173BU Mi., 22.04.2026, 9.30 – 11.45 Uhr,

Buchholz, Kirchenstraße 3

Inga Seba-Eichert, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Mikrostress meistern im Alltag**In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten****Stadt Winsen und dem Familienbüro Winsen**

Haben Sie das Gefühl, die kleinen Dinge des Alltags belasten Sie mehr, als sie sollten? Unklare Kommunikation im Team, schwierige Gespräche oder die Angst, andere zu enttäuschen. All das sind Beispiele für Mikrostress, der erhebliche Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit haben kann. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Einblicke und Tipps, um Mikrostress zu erkennen und zu bewältigen. So entwickeln Sie mehr Resilienz und Zufriedenheit im Alltag.

Di., 05.05.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online

Gabriele Westermann, Coach

Locker und professionell telefonieren

In unserem Kurzworkshop erfahren Sie, wie Sie auch in anspruchsvollen Telefonaten, z. B. bei Initiativbewerbungen oder Kundengesprächen, souverän und entspannt bleiben. Mit praktischen Tipps sowie Übungen zu empathischer Sprache gewinnen Sie Sicherheit, Struktur und Gelassenheit, um jede Gesprächssituation zu meistern.

Di., 12.05.2026, 9.30 – 12.30 Uhr, Buchholz, Kirchenstraße 3

Anne-Kristin Mathiszig, Trainerin, Coach

Gesellschaft und Leben



Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-harburg.de

INHALT

Finanzen	S. 27
Digitale Welt	S. 28
Amateurfunk	S. 28
Onlinevorträge	S. 29
Gestärkt im Leben	S. 29
Seminare für SeniorInnen	S. 30
Ehrenamt	S. 31

Gebührenfreies Angebot für Teilnehmende,
die in einem Ehrenamt tätig, sind
in Kooperation mit der Agentur für
Ehrenamt des Landkreises Harburg S. 32

Gebührenfreies Angebot
für Mitglieder der teilnehmenden
Blaulichtfraktionen S. 34

Politik und Gesellschaft S. 35

Energie und Bauen S. 35

Umwelt- und Klimaschutz
im Landkreis Harburg S. 36

Finanzen

Unser besonderer Service für Sie: gebührenfreie Vorträge der Kreisvolkshochschule und Sparkasse Harburg-Buxtehude In Kooperation mit Geld und Haushalt



Barbara Wehrstedt
Rechtsanwältin

Klug vorgesorgt mit Vollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügung

Zielgruppe des Seminars sind alle, die ihre Betreuung und Versorgung im Krankheitsfall rechtzeitig regeln möchten.

Inhalte des Vortrags:

- die eigenen Interessen wahren: Vorsorgemöglichkeiten im Überblick
- Vollmachten und Vorsorge: mögliche Regelungen im Alltag
- Form und Wirksamkeit von Vollmachten
- Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln
- Patientenverfügung – was soll mit mir passieren, wenn ich nicht mehr allein entscheiden kann?
- Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht, Patienten-, Sorgerechts- und Betreuungsverfügung: Wirkung, Inhalt, Form
- kurzer Einblick in die Sorgerechts- und Betreuungsverfügung
- Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf von Verfügungen und Vollmachten

Bitte mitbringen: Material für eigene Notizen (es gibt kein Handout)

Barbara Wehrstedt

261 A401WI Do., 19.03.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
2 Ustd., mind. 10 TN

Erben und Vererben

Inhalte des Vortrags:

- gesetzliche Erbfolge
- das Pflichtteilsrecht bedenken
- Erbvertrag, Testament, Nottestamente
- der letzte Wille: Form, Inhalt, Wirkung
- den Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Erbschaftsteuer
- Schenken statt vererben: wie oft, wie viel, an wen?
- die Erbschaft ausschlagen
- den digitalen Nachlass regeln

Bitte mitbringen: Material für eigene Notizen (es gibt kein Handout)

Barbara Wehrstedt

261 A402MA Do., 16.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
2 Ustd., mind. 10 TN

Basiswissen Aktien

Mit klugen Geldanlagen eine eigene Altersvorsorge oder Startkapital für die Kinder aufbauen. Und das mit möglichst wenig Aufwand, Risiko, Gebühren und Steuern. Der Kurs erklärt die Grundlagen, mit denen man alle wichtigen Berechnungen ausführen kann. Sie erhalten praktische Hinweise, wie man ein günstiges Aktiendepot eröffnet, seine Risikoklasse bestimmt, Produkte auswählt und welche Fehler man vermeiden sollte. Am Ende des Kurses können Sie ein effizientes Aktienportfolio aufbauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs bietet keine Anlageberatung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Taschenrechner.

Jörg Fräßdorf

261 A407MA Do., 16.04. und Do., 23.04.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
6 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Online: Der Versicherungskompass

Versicherungen gehören zu den wichtigsten Bausteinen einer soliden Finanzplanung und eines nachhaltigen Vermögensaufbaus. Dieses Seminar vermittelt die grundlegenden Kenntnisse zu den verschiedenen Versicherungsarten – von Lebens- und Gesundheitsversicherungen über Sach- bis hin zu Haftpflichtversicherungen – und zeigt deren ökonomische Funktion in der individuellen Risikoabsicherung auf. Ein zentrales Thema ist die Bedeutung der richtigen Versicherungsdeckung sowie die Risikobewertung. Ziel des Seminars ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie ein optimaler Versicherungsschutz nicht nur Sicherheit bietet, sondern auch den langfristigen Vermögensaufbau unterstützt.

Kevin Böhm

261 A408MA Fr., 10.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
3 Ustd., 15,00 Euro, mind. 20 TN



Digitale Welt

Schnupperkurs ChatGPT

Künstliche Intelligenz ist ein Thema, das in aller Munde ist. Mit ChatGPT gibt es mittlerweile ein leistungsstarkes Sprachmodell, das im beruflichen und privaten Alltag auch kostenfrei genutzt werden kann. Dieser Schnupperkurs bietet einen umfassenden Überblick über die Funktionsweisen und Einsatzmöglichkeiten von KI. Zudem wird ein erster Einstieg in ChatGPT gegeben. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorerfahrung und zielt darauf ab, das Verständnis für KI zu fördern und erste praktische Erfahrungen zu ermöglichen.

Anja Wiegel, Stefan Baumann

261 A421MA Mi., 18.03.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

261 A423MA Fr., 19.06.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
je 3 Ustd., 16,00 Euro, mind. 7 TN

Website-Erstellung mit WordPress

Erlernen Sie die Grundlagen der Website-Erstellung mit WordPress in diesem Kurs. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Möglichkeiten von WordPress und erstellen unter Anleitung Ihre erste eigene Website. Erstellen Sie mit WordPress Ihren eigenen Webauftritt und melden Sie sich jetzt an!

Bitte mitbringen: eigenen Laptop und vorbereitete Texte und Bildmaterial, die Sie für Ihre Website verwenden möchten.

Danny Wandelt

261 A424WI Sa., 07.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr und So., 08.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
16 Ustd., 88,00 Euro, mind. 7 TN

Was tun gegen Desinformation und Fake News?

Immer öfter sind wir im Alltag mit Fake News und gezielt gestreuten Desinformationen konfrontiert. In dem Kurs wollen wir die Bedeutung von Fakten-basiertem Journalismus und Fake News beleuchten. Wir erarbeiten, wie man richtige Nachrichten und seriöse Quellen erkennt. Worauf ist zu achten, um im Informationschaos den Überblick zu behalten? Wie kann ich selber ein fact-checking bei Informationen machen und wo finde ich seriöses Hintergrundwissen – etwa zu Themen wie Klimawandel, Migration, Corona etc.? Zusammen wollen wir diskutieren, warum es wichtig ist, dass BürgerInnen sich richtig informieren und dazu beitragen, dass gezielt gestreute Desinformationen nicht ungefiltert weitergetragen werden.

Marion Kraske

261 A425MA Mi., 25.03. und Mi., 01.04.2026, 17.30 – 19.45 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
6 Ustd., 35,00 Euro, mind. 7 TN

Keine Angst vor Social Media

Instagram kennenlernen 50+

Haben Sie Lust auf neue Wege, mit Familie und FreundInnen in Kontakt zu bleiben? In diesem Kurs lernen Sie spielerisch, wie Instagram funktioniert: Fotos posten, Beiträge kommentieren, Lieblingsseiten folgen und sicher unterwegs sein. Schritt für Schritt, mit Spaß und ohne Fachchinesisch – damit Sie bald selbstbewusst durch die bunte Instagram-Welt scrollen!

Dorothee Müller

261A428MA

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
je 3 Ustd., 16,00 Euro, mind. 7 TN

Bildungs-
urlaub

Künstliche Intelligenz

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der KI! In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie künstliche Intelligenz funktioniert, wo sie uns im Alltag begegnet und welche Chancen und Herausforderungen sie birgt. Mit praktischen Übungen, inspirierenden Beispielen und Raum für Diskussion entdecken Sie, wie Sie KI kreativ und verantwortungsvoll nutzen können.

Detaillierte Kursinhalte finden Sie auf unserer Internetseite.

René Zober

261B310MA Mo., 27.04. – Mi., 29.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

262B302MA Mo., 07.09. – Mi., 09.09.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
je 24 Ustd., 3 Termine, 190,00 Euro, mind. 5 TN

Amateurfunk

Amateurfunk für EinsteigerInnen

Die neue Lizenzklasse N ermöglicht EinsteigerInnen, die Welt des Amateurfunks kennenzulernen. Mit dieser Lizenz darf man Funkgeräte und Antennen selbst bauen, Morsen, Sprechen, E-Mails ohne Internet verschicken und sogar über Satelliten funken. Vor Kursbeginn können Interessierte sich beim Ortsverband Winsen (Luhe) des Deutschen Amateur Radio Clubs über die Möglichkeiten informieren (Kontakt: vorstand@echo33.de). Der Kurs vermittelt die Grundlagen für die Lizenzprüfung der Klasse N und bietet eine praxisorientierte Einführung in die Funktechnik, die Abwicklung von Funkgesprächen und rechtliche Bestimmungen. Er richtet sich an alle, die sich für die Welt des Amateurfunks interessieren. Nach Abschluss des Kurses kann die Prüfung bei der Bundesnetzagentur (BNetzA) abgelegt werden. Bei Bestehen erhält man ein eigenes Rufzeichen und eine Lizenzurkunde, um am Amateurfunkdienst teilzunehmen.

Günter Thiede

261 A410WI do., ab 16.04.2026, 18.30 – 21.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
32 Ustd., 8 Termine, 141,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP

gebührenfreier Vortrag:
E-Rezept und elektronische
Patientenakte (EPA).

Was ändert sich für mich?

261C025WI

Do., 19.02.2026,
18.30 – 19.45 Uhr
siehe Internet

Onlinevorträge

Online: CyberMonday: digital Detox

Onlinevortrag in Kooperation mit der vhs Südost

Das Smartphone ist ständiger Begleiter – oft mehr, als uns guttut. In diesem Vortrag geht es darum, warum wir so häufig zum Handy greifen und welche Folgen das hat. Sie erfahren, wie sich das auf Gesundheit, Psyche und soziale Kontakte auswirkt – und wie Sie Schritt für Schritt den eigenen Umgang mit dem Smartphone bewusster gestalten können. Dozentin: Nora Lynn Rodiek

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Die Kreisvolkshochschule bietet diesen Kurs in Kooperation an; wenden Sie sich daher bei technischen Rückfragen an info@vhs-suedost.de, 089-4 42 38 90.

Referent der Partner-VHS

 **261 A807MA** Mo., 02.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
2 Ustd., gebührenfrei

Weitere Onlinevorträge finden Sie auf unserer Homepage!

Gestärkt im Leben

Schluss mit dem Aufschieben – Strategien gegen Prokrastination

„Ich mach das später ...“ – kennst du diesen Satz (von dir selbst)?

Wir alle schieben mal was auf – aber wenn das ständige Aufschieben zum Dauerbegleiter wird, kann das ganz schön frustrierend sein. Und man fragt sich: Warum mache ich das eigentlich immer wieder? Warum kann ich meinen inneren Schweinehund einfach nicht überwinden?

In diesem interaktiven Workshop erfährst du:

- was genau Prokrastination ist (Spoiler: Es liegt nicht an Faulheit!)
- wie deine ganz persönlichen Aufschiebemuster aussehen
- welche psychologischen Ursachen dahinterstecken können
- und vor allem: was du dagegen tun kannst!

Im Workshop lernst du ein Modell kennen, das erklärt, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen – und warum Selbstmitgefühl hilft, handlungsfähig zu bleiben. Freu dich auf interaktive Übungen, ehrliche Selbstreflexion, viele Aha-Momente und praktische Tools, mit denen du leichter ins Tun kommst – ohne dich selbst dabei ständig unter Druck zu setzen.

Nicole Heinecke

261 A354MA Sa., 14.03.2026, 10.00 – 14.15 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
5 Ustd., 30,00 Euro, mind. 7 TN

Mein Zuhause kreativ und individuell Einrichten

Entdecken Sie relevante Einrichtungsprinzipien mit Tipps und Tricks und entwickeln Sie eigene kreative Ideen für Ihr gemütliches Zuhause zum Wohlfühlen.

Themen:

- Grundlagen fürs Einrichten zu Hause, Raum-Funktionen, Farben, Formen
- Kennen der eigenen, individuellen Bedürfnisse, Routinen und der daraus resultierenden Einrichtungsbedarfe
- Storytelling: Gestaltungsprinzipien kennen und gezielt einsetzen

Bitte mitbringen: Notizzmöglichkeiten, ggf. Grundriss von seiner eigenen Wohnung, Spaß an kreativen Ideen und Prozessen.

Angela Jepsen

261 A371MA Mi., 11.03.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
3 Ustd., 20,00 Euro, mind. 7 TN

girls talking and walking

Für Frauen aus der Region zum Miteinander Wandern und –Reden

„Girls Talking and Walking“ ... das ist ein neuer Trend aus New York, der gerade Deutschland erobert.

Frauen verschiedenen Alters, die sich vorher nicht kennen, treffen sich dabei in ihrer Region zum Miteinander Wandern und –Reden. Wir treffen uns an unterschiedlichen Orten im Landkreis und freuen uns, wenn Sie dabei sind! Das Angebot ist deutschsprachig, lediglich den Titel haben wir aus dem Englischen übernommen.

Anja Wiegand, Ellen Giering

261 A353MA 17.00 – 19.15 Uhr
Aktuelle Termine und Orte finden Sie auf unserer Homepage!





©DDRocker - stock.adobe.com

„Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden“ (Sören Kierkegaard)

Ein Kurs zum autobiografischen Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 50+, die sich schreibend mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen möchten.

In einem angeleiteten Prozess werfen Sie einen behutsamen Blick auf Ihr bisheriges Leben, begegnen dabei Ihren verloren geglaubten Sehnsüchten und Träumen und erkennen möglicherweise den „roten Faden“, der sich durchzieht. Sie erfahren Wertschätzung für das, was war und Inspiration für das, was (noch) kommt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eva Meyer

261 A356BU do., ab 05.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
12 Ustd., 6 Termine, 55,00 Euro, mind. 7 TN

Midlife Learning – berufliche und private Herausforderungen meistern

Raus aus der Sackgasse – rein in die Glückszone

Dieses Tagesseminar richtet sich an alle Personen mittleren Alters, die eine berufliche/private Veränderung in ihrem Leben anstreben.

Die Midlife-Phase bietet die Möglichkeit für eine positive persönliche Entwicklung, die aktiv gestaltet werden kann. Dafür werden gedankliche Hindernisse entdeckt. Es werden Impulse zur besseren Gestaltung der inneren Einstellung gegeben und dafür wird auch mal quergedacht. Am Ende des Tages hat jeder für sich seine Gedankenlandkarte aufgefrischt, sodass gelassener und mutiger die persönlichen Herausforderungen angegangen werden können.

Andrea Kamermann

261 A359MA Sa., 18.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
8 Ustd., 54,00 Euro, mind. 7 TN

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden vermittelt, sich aus der Opferrolle zu befreien oder diese im besten Fall zu vermeiden. Nervendruckpunkte sind leicht zu erlernen und sehr effektiv. Es werden sicheres Auftreten und eine effektive Verteidigung gegen diverse Angriffe trainiert. Vermittelt werden einfache Techniken mit zunehmender Intensität, um sie in verschiedenen Situationen anwenden zu können. Durch Rollenspiele werden eine realistische Verhaltensweise und die Wahrnehmung geschult. Für Neueinsteigerinnen und Teilnehmerinnen des Grundkurses. Bitte mitbringen: gute Laune, Sportbekleidung, Hallenschuhe und ggf. Getränk und Verpflegung.

Raphael Dittfurth

261 A357MA So., 18.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
261 A358MA Sa., 20.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
je 8 Ustd., 53,00 Euro, mind. 7 TN

Seminare für SeniorInnen

In Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde Fleestedt Von Kommunikation und Lebensfreude

Hans-Günter Seifert

261 A553SV Fr., 20.02.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Mentale Gesundheit und Depression

Christine Angele-Zieseniß

261 A554SV Fr., 20.03.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Gesunder Rücken

Helga Hentschel

261 A555SV Fr., 17.04.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Kleiner Stich – große Gefahr durch Insektenallergie

Elke Stoll

261 A556SV Fr., 19.06.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Fleestedt, Evangelisches Gemeindehaus, Gemeindesaal
je 3 Ustd., 5,00 Euro, mind. 15 TN

Erzählcafé

Die TeilnehmerInnen blicken auf ein mehr oder weniger langes Leben zurück. Was haben Sie erlebt, was haben diese Erfahrungen mit Ihnen gemacht? Wie blicken Sie auf die sich verändernde Welt, was verunsichert Sie, was gefällt Ihnen und bereichert Ihr Leben? Im vertrauensvollen offenen Gespräch tauschen wir uns aus. Evtl. ändern sich die Termine in Absprache mit den Teilnehmenden.

Brigitte Dalldorf-Bruhn

261 A523SH fr., ab 06.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Salzhausen, Heidmarkhof, Lütt Cafe
16 Ustd., 8 Termine, 40,00 Euro, mind. 7 TN



Fortbildung für ehrenamtliche BetreuerInnen

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Harburg

Weitere Informationen und Beratung:
Betreuungsstelle des Landkreises Harburg,
0 41 71-69 34 45, beratungsstelle@LKHamburg.de

Ehrenamt



Informationsveranstaltung zur Qualifizierung zur DUO-Alltagsbegleitung in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Harburg

Die Fortbildung zur Alltagsbegleitung ist konzipiert für Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Spaß und Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich auch für eine freiwillige, ehrenamtliche Aufgabe interessieren. Die Vermittlung von Verständnis und Einfühlungsvermögen in die Lebenswelt der SeniorInnen steht im Mittelpunkt des Lehrgangs.

Informationen zur Durchführung des Lehrgangs und zur der sich daran anschließenden ehrenamtlichen Tätigkeit erhalten Sie an diesem Abend.

Weitere Informationen und Beratung:

Seniorenstützpunkt, 0 41 71-69 33 38, spn@lkharburg.de

Andreas Breitenfeld, Johanna Richelsen, Claudia

Malycha, Isabella Kruppa, Svenja Hellwig

261 A500MA 09.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

2 Ustd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Qualifizierung zur DUO-Alltagsbegleitung in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Harburg

Die Fortbildung zur Alltagsbegleitung ist konzipiert für Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Spaß und Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich auch für eine freiwillige, ehrenamtliche Aufgabe interessieren. Die Vermittlung von Verständnis und Einfühlungsvermögen in die Lebenswelt der SeniorInnen steht im Mittelpunkt des Lehrgangs. Neben dem Lehrgang absolvieren die Teilnehmenden ein durch Fachkräfte betreutes Praktikum in einer Einrichtung der Altenhilfe. Die Zeiteinteilung erfolgt in Abstimmung mit der Einrichtung und der angehenden Alltagsbegleitung. Bei Bedarf unterstützt der Senioren- und Pflegestützpunkt gern bei der Suche nach einem geeigneten Praktikumsplatz.

Der Lehrgang beinhaltet 30 Stunden Theorie- und 20 Stunden Praxisphase. Der Kurs schließt mit einem VHS-Zertifikat ab, das die Teilnehmenden als Alltagsbegleitung ausweist.

Die Qualifizierung wird vom Land Niedersachsen im Rahmen des Programms DUO gefördert und ist für die zukünftigen Ehrenamtlichen kostenlos.

Weitere Informationen und Beratung: Senioren- und Pflegestützpunkt, 0 41 71- 69 33 38, spn@lkharburg.de

Andreas Breitenfeld, Johanna Richelsen, Claudia Malycha, Isabella Kruppa, Svenja Hellwig

261 A501MA ab Mo., 09.03.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

30 Ustd., 11 Termine, gebührenfrei, mind. 7 TN



Wissen, das bewegt!

Sie suchen ein interessantes Vortragsangebot für SeniorInnen für Ihre Veranstaltung?

Mögliche Themen:

- Digitalisierung
- Literatur
- Gesundheit
- Politik
- Pädagogik
- Gesellschaft

Sprechen Sie uns für Ihre Themenwünsche gern an!

Ellen Giering, e.giering@LKHamburg.de, Tel. 04171-693 9412



Sie finden uns auf facebook und Instagram unter kvhsharburg

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg, Schulkamp 11a, 21220 Seevetal, 04171-693 94 12, www.kvhs-harburg.de



Gebührenfreies Angebot für Teilnehmende, die in einem Ehrenamt tätig sind in Kooperation mit der Agentur für Ehrenamt des Landkreises Harburg

Agentur für Ehrenamt Landkreis Harburg

Als Ehrenamtsbeauftragte des Landkreises Harburg stehe ich bei allen Fragen rund ums freiwillige Engagement und zur Beantragung der Ehrenamtskarte (www.freiwilligenserver.de) zur Verfügung.



Förderung des Ehrenamts

Gibt es in Ihrem Verein oder Ihrer Organisation einen speziellen Fortbildungsbedarf? Dann kommen Sie gerne auf mich zu! Die Agentur fürs Ehrenamt unterstützt organisationsinterne Schulungen für Ehrenamtliche durch die anteilige Übernahme von Referentenkosten.

Kontakt

Birthe Gutjahr, Ehrenamtsbeauftragte
0 41 71-693 766, ehrenamt@lkharburg.de
www.ehrenamt.landkreis-harburg.de

Pressearbeit leicht gemacht

In diesem Seminar lernen Sie, wie man ansprechende Presstexte schreibt und eine übersichtliche Pressemappe zusammenstellt. Dabei wird auch aufgezeigt, wie künstliche Intelligenz beim Schreiben helfen kann – ganz einfach und praktisch.

Desiree Schülke

261 A909MA Sa., 10.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Netzwerke, Kooperationen oder Zusammenschlüsse

Gute Vereins- (Geschäfts-)Ideen wollen zukunftssicher strukturiert und organisiert sein. Nichts soll den „Bach runtergehen“! In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Chancen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Vereinen oder einem Vereinszusammenschluss, lernen mögliche Risiken und den Umgang mit diesen kennen und entwickeln gemeinsam (gerne auch mit eigenen Beispielen oder an eigenen Ideen), mögliche – von den Mitgliedern getragene zukunftsfähige Modelle.

Jörg Beismann

261 A907MA Sa., 17.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Projektmanagement im Ehrenamt

Dieser Workshop vermittelt ihnen grundlegende Projektmanagementfähigkeiten, um erfolgreich zu planen und umzusetzen. Inhalte sind u. a. Grundlagen, Zielsetzung, Ressourcen- und Zeitmanagement, Evaluation des Projekts.

Iris Tews

261 A906MA Sa., 24.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Buchführung im Verein

„Buchführung“ klingt in den Ohren der Aktiven in den Vereinen oft wie notwendiges Übel. Wir lernen im Seminar das System der Buchführung im steuerbegünstigten Verein kennen, verstehen den Sinn und Nutzen der Vereinsbuchführung und Wissen um die vielen Vorteile, die gute und ordnungsgemäße Buchführung mit sich bringt.

Jörg Beismann

261 A900MA Sa., 07.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Kommunikation im Ehrenamt –

klar, wertschätzend und souverän im Gespräch

Ehrenamtliches Engagement lebt vom Miteinander ... und dieses steht und fällt mit guter Kommunikation. In diesem Seminar geht es darum, wie Kommunikation im Ehrenamt bewusst und wirkungsvoll gestaltet werden kann. Im Mittelpunkt stehen dabei Gespräche, die manchmal schwierig sind – etwa mit dominanten, sehr meinungsstarken oder wenig einsichtigen Personen. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, wie man in solchen Situationen ruhig, klar und wertschätzend bleibt – ohne sich überrollen zu lassen. Weiterhin thematisieren wir, wie verbale und nonverbale Kommunikation zusammenwirken und wie Körpersprache gezielt zur Unterstützung der eigenen Aussagen eingesetzt werden kann.

Dennis Winand

261 A901MA Sa., 14.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Digitale Tools für Ehrenamt und Vereine – effizient, einfach und praxisnah

In diesem praxisorientierten Workshop entdecken Sie eine Auswahl an digitalen Tools, die den Vereinsalltag erleichtern, die Zusammenarbeit verbessern und die Öffentlichkeitsarbeit stärken. Sie lernen, wie Sie Aufgaben organisieren, Kommunikation vereinfachen, kreative Inhalte erstellen und gleichzeitig rechtliche Aspekte im Blick behalten.

Iris Tews

261 A902MA Sa., 21.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Erfolgreiches Newsletter-Marketing für Vereine – mehr Reichweite nach außen, bessere Kommunikation nach innen

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie die Grundlagen des Newsletter-Marketings kennen – zugeschnitten auf die Vereinsarbeit. Sie erfahren, wie ein Newsletter zur Mitgliedergewinnung beitragen kann, welche Rolle er in der internen Kommunikation spielt und wie Sie Inhalte ansprechend und rechtssicher gestalten.

Iris Tews

261 A912MA Sa., 11.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Digital sichtbar im Ehrenamt – Internetauftritt, Apps und Social Media für Vereine

Vereine leben vom Engagement ihrer Mitglieder – und von Sichtbarkeit. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die passenden digitalen Kanäle und Werkzeuge nutzen, um Ihren Verein optimal zu präsentieren, neue Mitglieder und Sponsoren zu erreichen und Ihre Botschaften wirksam zu verbreiten. Neben den Grundlagen einer modernen Vereins-Website werfen wir einen Blick auf Social Media – insbesondere Instagram – und zeigen, wie Sie mit einfachen Tools (z. B. Canva) Inhalte erstellen, die Aufmerksamkeit erregen.

Iris Tews

261 A903MA Sa., 18.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Selbstmanagement über den Terminkalender hinaus Alle meine Rollen unter einen Hut

Wie können wir all unseren Rollen so gerecht wie möglich werden und trotzdem entspannt durch den Alltag gehen? Eine durchdachte, aber einfach gehaltene Planung und das freie Tool Notion können uns unterstützen.

Bitte mitbringen: ein Tablet/Smartphone mit installierter Notion App und/oder einen Laptop+Notion Account

Simone Falk-Hiller

261 A904MA Sa., 25.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Fördergelder für Vereine und gemeinnützige Organisationen

Dieser stark praxisbezogene Fördermittel-Workshop ist ein sog. „Walk-Through“ durch die gemeinnützige Förderlandschaft. Im Rahmen dieses Workshops werden die Teilnehmenden in die Welt der gemeinnützigen Fördergelder eingeführt. Sie erfahren dabei, wie die Fördertöpfe, insbesondere für kleine Vereine, funktionieren. Ihnen wird eine große und vielfältige Auswahl an Fördermöglichkeiten vorgestellt. Sie werden mit der Beantragung der Fördermittel vertraut gemacht und lernen die Inhalte eines schnellen Musterantrages nach dem Baukastensystem kennen. Anschließend erstellen die Teilnehmenden ihren eigenen Förderantrag und präsentieren ihn im Plenum.

Marc-Oliver Krüger

261 A905MA Sa., 09.05.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus,
Schulkamp 11a

Neu im Vorstand, was ist zu beachten?

Egal, ob Sie in der Vorstandsarbeit fest im Sattel sitzen, gerade frisch ein Amt übernommen haben oder sich ein zukünftiges Engagement im Vorstand vorstellen können: Zur Auffrischung oder für Neulinge vermittelt der Referent Jörg Beismann in dem Tagesseminar ganz anschaulich grundlegendes Wissen für Vereine. Als Dauerbrenner gilt dabei das Gremienmanagement. Für den Vorstand ebenso relevant: Stellvertretungsregelung, Aufgabenverteilung und (persönliche) Haftung sowie Sitzungsmanagement. Immer wieder ein Thema ist auch die Vereinshaftung bei Veranstaltungen und im Engagement-Alltag.

Jörg Beismann

261 A908MA Sa., 30.05.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

KI – Überblick mit ChatGPT und Co

Was ist und kann KI tatsächlich? Wie arbeitet KI – Mythos, Vorurteile und Realität, Chancen und Risiken, Digitale Ethik und der EU Act. Sie erhalten Praxisbeispiele aus den Bereichen:

- ChatGPT, Alternativen und hilfreiche Tools
- Prompt Engineering für perfekte Ergebnisse
- Texte und Tabellen erstellen, optimieren, Bilder generieren und bearbeiten
- Recherche-Tools für Freizeit, Beruf, Schule und Ehrenamt
- Song-Generatoren und weitere innovative Tools für jede Herausforderung

Heidi Kolloch

261 A910MA Sa., 13.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Vereins TÜV-Teil 3: tolle Idee! Wer packt nun mit an?

Ist ein Verein gut aufgestellt und zukunftsorientiert ausgerichtet, fehlen nur (?) noch die engagierten MitstreiterInnen, damit ein Projekt zuverlässig wächst und langfristig gedeiht! Wir schauen, wie ein aktives Freiwilligenmanagement Vereine nachhaltig stärkt – und der Vorstand damit auch seine Nachfolge entspannt sichern kann. Wir beschäftigen uns mit den aktuellen Trends und gewandelten Bedürfnissen der Engagierten in ihrem Ehrenamt und lernen, was das für unsere Zwecke bedeutet. Das heißt dann unter anderem auch Personal- und Organisationsentwicklung – beides bringt das Vereinsleben (wieder) in Schwung.

Jörg Beismann

261 A911MA Sa., 27.06.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a



Teilnehmende der Fortbildung zum/zur DorfmoderatorIn haben im August 2025 ihr Zertifikat erhalten

Gebührenfreies Angebot für Mitglieder der teilnehmenden Blaublichtfraktionen des Landkreises Harburg



JOHANNITER



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Harburg-Land e.V.



Reden halten

Löschen, Bergen, Retten, Schützen – gut. Aber reden Sie auch über Ihre Erfolge.

Am Einsatzort wissen Sie, was Sie zu tun haben, aber vor Publikum zu reden, das fällt Ihnen oft schwer.

Das wird sich ändern. In diesem Seminar schauen wir uns die Grundregeln der öffentlichen Rede an. Wir tauschen Tipps und Tricks aus und merzen Fehler aus. Wir werden für jeden Teilnehmer eine Strategie finden, mit Lampenfieber und Redehemmungen umzugehen und überzeugend vor Gremien und in der Öffentlichkeit zu sprechen.

Finden Sie die nötige Sicherheit in Ihrer freien Rede. Sie tun Gutes und Sie sollten auch darüber sprechen.

Dennis Winand

261 A705MA Sa., 17.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Total digital in der Blaublichtfraktion!

Social Media für die Blaublichtfraktionen

Von Apps bis Zoom – seit Corona läuft so vieles im digitalen Raum, was den meisten früher kaum denkbar erschien. Doch welche der neuen Möglichkeiten nutzen wirklich – und welche der vielen Kanäle helfen mir, meine Blaublichtfraktion bekannter zu machen? Das computergestützte Präsenzseminar gibt einen Überblick über die verschiedenen neuen Wege im Vereinsmarketing, informiert über Voraussetzungen und hilft mit Tipps. Neben rechtlichen Fragen gibt es Beispiele für Apps, z. B. Content-Hilfen wie Canva – eine Grafikdesign-Plattform zur Erstellung visueller Inhalte für Insta, Facebook etc.; interessant sind auch die kostenfreien neuen Tools des Medienbüros vom Landkreis sowie die aktuellen Newsletter-Werkzeuge, die das Mailing erleichtern. Smarte Ideen für die interne Kommunikation liefern Planungskalender, Konferenz-Tools jenseits von Zoom und vieles mehr.

Iris Tews

261 A706MA Sa., 14.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Freiwillige Feuerwehren finanziell solide und zukunftsorientiert aufstellen

Freiwillige Feuerwehren unterliegen als kommunale Einrichtung der Hand der Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Das betrifft die Finanzierung der kommunalen Pflichtaufgaben im Feuerwehrewesen. Doch oft gewünscht sind aber Ausstattung oder Aktivitäten, die nicht aus dem Bedarfsplan oder kommunaler Vorgaben abzuleiten sind. Hier schaffen Fördervereine eine legitime und inzwischen oft auch schon praktizierte Möglichkeit Finanzmittel zu beschaffen und „on Top“ einzusetzen. Feuerwehrförderverein: finanzielle Hilfestellung zwischen freiwilligem Unterstützungswillen oder gesetzlichen Auflagen notwendige Organisationsform zur Unterstützung einer freiwilligen Feuerwehr. Wir lernen das Konstrukt eines Fördervereins kennen und beschäftigen uns mit Zielsetzungen eines Fördervereins und Satzungen, die den Anforderungen des Vereins- und Gemeinnützigkeitsrechts entsprechen.

Jörg Beismann

261 A707MA Sa., 24.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a



Politik und Gemeinschaft

Nordkorea und die Bombe

Onlinevortrag in Kooperation mit der vhs Südost

Die Europäische Union steht vor schwerwiegenden Herausforderungen. Nationalistische und populistische Bewegungen erscheinen in der EU insgesamt im Kommen. Die Staatsverschuldung mancher Mitgliedsländer ist sehr hoch. Die Beziehungen zu Russland, China und den USA sind äußerst schwierig geworden. Zugleich gibt es neue Beitrittskandidaten zur EU, deren gesellschaftspolitischen und juristischen Systeme integriert werden müssen. Dazu gehört mit der Ukraine erstmals auch ein Staat, der sich im Krieg befindet. Die Veranstaltung thematisiert die Herausforderungen aus verschiedenen Blickwinkeln, vor denen die Europäische Union aktuell steht. Ebenso skizziert sie Entwicklungsstrategien und Lösungsansätze, die aktuell diskutiert werden

Dozent: Martin Schneider

 **261 C900MA** Mi., 21.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Online 2 Ustd., 9,00 Euro



Für weitere Onlinevorträge zu Politik und Gemeinschaft besuchen Sie unsere Internetseite, Kategorie „Gesellschaft und Leben/Politik und Gesellschaft“.

Energie und Bauen

Leitfaden Wärmepumpe Teil 2

Die Luft-Wasser-Wärmepumpe in Bestandsgebäuden

In diesem Vortrag wird erläutert, unter welchen Voraussetzungen eine Wärmepumpe in einem Bestandsgebäude effektiv arbeitet und welche Anforderungen an das Gebäude und die Gewohnheiten der Verbraucher gestellt sind. Themen: Mindestvoraussetzungen an das Bestandsgebäude, Temperaturen, Taktung und Leistung, Auslegung und Erfordernisse an Heizungswasser und Brauchwasser, Übersicht zum Verbrauch und Wirtschaftsbetrachtungen.

Ulrich Ernst

261 C011WI Mi., 25.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

3 Ustd., 15,50 Euro, mind. 5 TN

Photovoltaik – von der Kleinanlage bis zur Hausanlage

Ob auf dem Wohnmobil, einer Gartenhütte, als Balkonkraftwerk oder als große Dachanlage am Haus: PV-Anlagen werden immer wichtiger. Der Dozent kann Ihnen Auskunft geben, egal, ob Sie klein oder groß planen. Rechenbeispiele zu Leistungsverlusten von Anschlussleitungen und andere technische Themen können bei Bedarf erörtert werden. Schwerpunkt ist die Planung einer Hausanlage: Wie sind die Angebote zu PV-Anlagen zu lesen und zu bewerten, welche Fragen sollte ich dazu stellen können? Wie erkenne ich, ob ein Anbieter passend für das Haus und die Verbrauchsgewohnheiten des Haushalts plant? Stellen Sie Fragen! Der Dozent selbst berichtet auf Grundlage detaillierter Daten über die eigene Dachanlage mit Speicher. Diese versorgt sowohl eine Klimaanlage/Heizung, erzeugt Warmwasser und speist ein E-Mobil.

Arno Soltan

261 C014WI Fr., 17.04.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

5 Ustd., 31,00 Euro, mind. 5 TN

Energiewegweiser



– exklusiv für BürgerInnen des Landkreises Harburg –

Wertvolle Tipps, praktische Tools & Apps:

» Bauen & Sanieren

» Energiesparen

» E-Mobilität

» Fördermittel

www.energiewegweiser.de | 04171 693 – 6601

Umwelt- und Klimaschutz im Landkreis Harburg

Der Klimawandel und unser Umgang damit ist die große gesellschaftliche Aufgabe unserer Zeit. Diese Herausforderung werden wir nur gemeinsam bewältigen. Auf den folgenden Seiten finden sich daher nicht nur KVHS-Kurse zum Thema: Wir stellen hier auch einige der vielen Akteure im Landkreis Harburg vor, die sich für Natur- und Klimaschutz engagieren und sich über weitere Interessierte freuen. Informieren Sie sich auf deren Webseiten direkt, welche weiteren Veranstaltungen in der Region angeboten werden und wie Sie sich, wenn Sie mögen, auch selbst engagieren können.

Alle Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule zum Thema finden Sie unter dem Stichwort „Klima“ in der Kurssuche auf www.kvhs-harburg.de – oder scannen Sie den QR-Code. Im Semesterverlauf kann das Angebot noch ergänzt werden.



Online-Vortragsreihe – „vhs goes green“

Die Kreisvolkshochschule LK Harburg bietet diese Seminarreihe in Kooperation mit dem Projekt „vhs goes green“ an (gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative).

Inhalte siehe Internet.

Alle Vorträge „vhs goes green“ sind gebührenfrei.

„Klima und Konsum“ – bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

📅 261 C950MA Di., 27.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

„Klima und Eigenanbau“ –

natürlich gärtnern mit Permakultur

📅 261 C951MA Di., 24.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

„Klima und Kultur“ –

für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können

📅 261 C952MA Mi., 18.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

„Klima und Psychologie“ –

warum Wissen allein nicht reicht

📅 261 C954MA Do., 07.05.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Bildungs-
woche

Die Heide und ich: auf Entdeckungsreise zwischen Natur und Nachhaltigkeit

Bildungsurlaub in der Lüneburger Heide – Natur erleben, Zukunft gestalten

In Kooperation mit dem Naturpark Lüneburger Heide Entdecken Sie die Lüneburger Heide als einzigartige Kulturlandschaft mit einer spannenden Geschichte, aber auch als Lernort für ökologische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Zukunftsfragen: Wie verändert der Klimawandel unsere Wälder? Wem gehört das Wasser? Und was bedeutet verantwortungsvolles Handeln vor Ort – ganz praktisch? Auf dem Programm stehen Exkursionen zu Heideflächen und Wäldern, Besuche bei regionalen Betrieben und praxisnahe Einblicke in Themen wie Klimaanpassung, Wassernutzung und zukunfts-fähige Regionalentwicklung. In Workshops und Gesprächen mit Fachleuten aus Umweltbildung, Forst, Wasserwirtschaft und Regionalplanung werden Zusammenhänge greifbar, ebenso wie Möglichkeiten, den eigenen Alltag umweltbewusst und mitgestaltend zu leben. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die Natur erleben und dabei mehr über ökologische Zusammenhänge, regionale Verantwortung und eigene Gestaltungsspielräume erfahren möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

262 C018MA mo., ab 28.09.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

Orte im LK Harburg und LK Heidekreis,
40 Ustd., 5 Termine, Gebühr ca. 400,00 Euro, siehe Internet,
mind. 9 TN

Seifen selber sieden ohne versteckte Zusatzstoffe

Seifen selbst zu sieden ist kreativ, umweltbewusst und besonders interessant für alle, die die Inhaltsstoffe ihrer Hautpflege selbst beeinflussen möchten. Wer Seifen und Kosmetika selbst herstellt, hat viele Duft- und Gestaltungsmöglichkeiten. An zwei Tagen werden wir uns theoretisch und praktisch mit der Herstellung beschäftigen. Welche Öle oder Fette werden benötigt, und wie berechne ich die zur Verseifung notwendigen Anteile an Natronlauge? Worauf muss ich beim Umgang mit diesem Stoff achten? Welche Bestandteile sind verträglich und möglich? Unsere handgesiedeten Seifen duften köstlich nach Zitrone, Rosenblüten oder Lavendel und sind eine Wohltat für die Haut. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst Seifen herstellen können, welche Zutaten Sie benötigen und welche Varianten es gibt – egal, ob für den Eigenverbrauch oder als Geschenkidee. Mit Formen und Verpackungen können Sie kreativ gestalten. Neben Seifen fertigen wir ein festes Shampoo und wahlweise Badezusätze oder Hautpflegeprodukte an.

Franziska Müller

261 C039MA Sa., 10.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr und
So., 11.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

261 C039MA2 Sa., 07.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr und
So., 08.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a, Lehrküche
je 12 Ustd., 66,00 Euro, + 20,00 Euro Materialumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Kreatives Upcycling – aus Alt mach' Fantasie!

Verpackungsmaterial, Karton, Zeitungspapier – all das landet oft achtlos im Müll. Doch in diesem Kurs entdecken wir das kreative Potenzial genau dieser Materialien! Gemeinsam verwandeln wir scheinbar Wertloses in fantasievolle Objekte und kleine Kunstwerke. Mit Techniken wie Stecken, Binden, Fädeln, Knüpfen, Kleben, Knautschen und Drehen lassen wir aus Altem etwas völlig Neues entstehen. Dabei stehen nicht Perfektion oder Vorgaben im Vordergrund, sondern das spielerische Ausprobieren, die Freude am Tun und das gemeinsame kreative Erleben. Unsere Ideen schöpfen wir aus der Natur: Blumen, Pflanzen, Tiere oder ganz individuelle Fantasiewesen, die unter unseren Händen zum Leben erwachen. Lust auf kreative Impulse, nachhaltiges Gestalten und jede Menge Spaß? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

Ina Rafeiner

Schnupper-Workshop

261 F565BU Fr., 27.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
3 Ustd., 20,00 Euro + 3,00 Euro Material-/Werkzeugkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Kurs

261 F566BU fr., ab 06.03.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
9 Ustd., 3 Termine, 49,00 Euro + 5,00 Euro Material-/Werkzeugkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN
Buchholz, Buchholzer Höfe, Markthalle

Leihen statt kaufen: Wussten Sie schon, dass Sie statt Plastikgeschirr für eine Feier zu kaufen auch Porzellan leihen können? Oder dass es diverse Gegenstände in der Bibliothek in Winsen zu leihen gibt? Erzählen Sie es weiter:

Porzellan statt Plastik: Privatleute, Vereine und kleine Unternehmen (Betriebsfeiern) können an 4 Standorten kostenlos Geschirr, Gläser und Besteck leihen. Für den Raum Buchholz wird übrigens noch eine betreute Ausgabestelle gesucht! Alle Infos unter www.klimafair-leben.de.

Gedönsothek: „Bibliothek der Dinge“ in der Stadtbücherei Winsen. Leihen Sie Gegenstände, die nur selten gebraucht werden, wie z. B. Beamer und Leinwand mit Stativ, Laminiergerät, Discokugel, Musikinstrumente, diverse Werkzeuge u. v. m.!
Ausleihe ab 18 Jahren mit Büchereiausweis.
Komplette Liste und weitere Informationen:
www.winsen.de/stadtbuecherei.



BuchholzZero e.V. hat zum Ziel, für ein umwelt- und klimaschützendes Verhalten aller zu werben und mit

konkreten Maßnahmen daran mitzuwirken, dass die Stadtgesellschaft von Buchholz i. d. Nordheide den notwendigen Beitrag zur Einhaltung der globalen, nationalen und lokalen Umwelt- und Klimaschutzziele leistet: dabei immer basierend auf wissenschaftlich anerkannten Fakten und Erkenntnissen. Weitere Informationen auf www.buchholzzero.de. Weitere MitstreiterInnen werden gesucht! Bei Interesse senden Sie eine Mail an info@buchholzzero.de.



Gemeinsam Wandel schaffen!

Der Verein **klimafair leben e. V.** engagiert sich für einen klimafreundlichen Lebensstil und Bildung für nachhaltige Entwicklung. Den Mitgliedern liegen besonders Mitmach-Projekte und interaktive Bildungsformate am Herzen. Aktuelle Veranstaltungen können Sie unter www.klimafair-leben.de einsehen.



Das **Klimaschutznetzwerk Winsen** macht seit in 2022 mit zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen auf das Thema Umwelt- und Klimaschutz aufmerksam und zeigt Möglichkeiten auf, wie jede(r) Einzelne aktiv werden kann. Die Kreisvolkshochschule schreibt gemeinsam mit dem Netzwerk einige Veranstaltungen aus. Das Veranstaltungsprogramm für 2025 finden Sie hier: www.klimaschutz-winsen.de.

Gesund leben



Leider macht der
„Grundkurs Imkern“
immer noch Pause.
Wir suchen eine neue Kursleitung
für einen Imkerkurs über mehrere
Wochen. Gern auch im
Zweierteam!
Sprechen Sie uns an: kvhs.
gesundheit@LKHamburg.de

Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-hamburg.de

INHALT

Onlinevorträge	S. 39
Gesund leben ... mit der Natur	S. 39
Komplementärmedizin und Kinesiologie	S. 41

Psychologie und mentale Gesundheit	S. 44
Selbsterfahrung	S. 45

Onlinevorträge

Ein Überblick über die Telemedizin – Chancen und Herausforderungen

Onlinevortrag in Kooperation mit der vhs Südost

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der Telemedizin und ihrer künftigen Bedeutung für unser Gesundheitssystem und unsere Gesellschaft. Telemedizin bietet sowohl Chancen als auch Herausforderungen. Zu den Chancen gehören beispielsweise der verbesserte Zugang zur Gesundheitsversorgung, insbesondere für Menschen in ländlichen Regionen oder mit eingeschränkter Mobilität, sowie mehr Flexibilität und effizientere Arbeitsabläufe. Welche Herausforderungen liegen noch vor uns?

Nora Lynn Rodiek

 **261 C903MA** Do., 05.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Online, 2 Ustd., gebührenfrei

ADHS bei Kindern erkennen und handeln

Onlinevortrag in Kooperation mit der vhs Südost

ADHS ist eine häufig diagnostizierte neuropsychologische Besonderheit. Dieser Vortrag informiert über typische Merkmale, Kriterien für eine fachgerechte Diagnose, mögliche Therapieansätze sowie darüber, wie Eltern ihre Kinder einfühlsam unterstützen und begleiten können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Dozentin.

Cecile Franz

 **261 C901MA** Mi., 21.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Online, 2 Ustd., 11,00 Euro

ADHS bei Erwachsenen?

Onlinevortrag in Kooperation mit der vhs Südost

Die Zahl von ADHS-Diagnosen bei Kindern hat in den letzten Jahrzehnten massiv zugenommen. Aber „verwächst“ sich ADHS dann tatsächlich im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4 % der erwachsenen Bevölkerung von ADHS betroffen sind. Doch wie kann man als Erwachsener erkennen, ob man – vielleicht ungeahnt – von ADHS betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten etc.

Cecile Franz

 **261 C902MA** Mo., 26.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Online, 2 Ustd., 11,00 Euro

TIPP:

 **Schnuppertag**

Hobbyimkerei

Faszination Bienen erleben.

261 C018WI

Sa., 18.04.2026,

10.00 – 12.30 Uhr

siehe Internet

Gesund leben ... mit der Natur

Achtsamkeit und Vogelsprache

in Kooperation mit Raum für Wort & Wildnis e. V.

Singvögel haben ein hochwachstames Warnsystem aus Rufen und Körpersprache entwickelt, das auch von Säugtieren verstanden und genutzt wird. „Achtsamkeit und Vogelsprache“ soll Kenntnis und Bewusstheit von diesem System vermitteln. Das Tor zu diesem Erleben öffnen Achtsamkeitsübungen wie Übungen zur Öffnung der Wahrnehmung und der Sinne. Aus einem Klangwirrwarr entsteht Bedeutung. Ein achtsameres, empathisches Verhalten uns selbst und unseren gefiederten Mitbewesen gegenüber wird dadurch möglich und eine sich vertiefende Verbundenheit mit der Natur.

Jana Sierk

261 C019JE Sa., 18.04.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Jesteburg Gärtnerreigelande, Treffpunkt Am alten Moor 2, 21266 Jesteburg

4 Ustd., gebührenfrei, kleine Spende für den Verein Raum für Wort & Wildnis e. V. vor Ort erwünscht, mind. 6 TN

Obstbaumschnitt

Da stehen Sie mit dem Buch über Obstschnitt vor Ihrem Baum und wissen nicht, wie Sie die Zeichnung in die Praxis umsetzen sollen. Mit einigen grundlegenden Regeln und dem Verständnis der Wachstumsgesetze fast aller Gehölze ist Obstschnitt nicht schwer. Hier lernen Sie diese Gesetze kennen und können im Praxisteil an einigen echten Bäumen praktisch üben.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und warme Kleidung, Gartenschere, eine kleine Astsäge (wenn vorhanden), Verpflegung für die Mittagspause.

Grit Lory

261 C020SH Sa., 21.02.2026, 10.00 – 17.15 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

9 Ustd., 43,50 Euro + ca. 1,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Selbstversorgung aus dem Garten

Ziehen Sie Ihr eigenes Obst und Gemüse

Die ersten Radieschen, der erste Salat aus dem eigenen Garten – was gibt es Schöneres? Wollen Sie noch mehr? Kein Problem. In diesem Kurs geht es darum, wie Sie einen Nutzgarten sinnvoll planen und anlegen können, wie Sie Obst und Gemüse anbauen und ernten. Es geht um Beetbearbeitung, Fruchtfolgen, Anbauplanung, Anzucht, Pflege, Ernte, Saatgutvermehrung, Lagerung, Nährstoffkreisläufe und Kompostierung – kurz: um die Grundlagen für eine eigene Ernte, die mehr als nur zum Naschen ist. Neben der reinen Theorie können Sie bei einem Ausflug nach Putensen in den Garten der Kursleitung ein praktisches Beispiel sehen.

Grit Lory

262 C022SH Sa., 04.07.2026, 10.00 – 16.45 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

8 Ustd., 40,00 Euro + ca. 1,00 – 2,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Der Naturgarten – Zierde und Rückzugsort heimischer Arten

Lebendig, spannend und schön!

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

Grit Lory

262 C0235H So., 05.07.2026, 10.00 – 16.45 Uhr
Salzhäusen, Haus des Gastes, Seminarraum
8 Ustd., 40,00 Euro + ca. 1,00 – 2,00 Euro
Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung,
mind. 7 TN

Gehölzschnitt: Obst- und Wildsträucher schneiden freiwachsend oder als Formgehölze

Obstbäume, Obststräucher, Wildsträucher, frei wachsende Hecke, Formschnitthecke, Sommerschnitt, Winterschnitt, triebanregend, triebberuhigend – wer blickt da noch durch? Womöglich bald Sie! In diesem Kurs erhalten Sie den Durchblick, denn das alles ist keine hochkomplizierte Wissenschaft. Gehölze folgen Wachstumsgesetzen, und wer die kennt und beim Schnitt beherzt, der wird seine Wildgehölze schön und unauffällig in Form halten und sein Obst jung und gesund. Nie wieder verstümmelte Bäume und Sträucher! Bitte mitbringen: feste Schuhe, Arbeitshandschuhe, Gartenschere, Astschere (soweit vorhanden), Verpflegung für die Mittagspause.

Grit Lory

262 C024RO Sa., 15.08.2026, 10.00 – 16.45 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.16
8 Ustd., 40,00 Euro + ca. 1,00 Euro Materialpauschale,
zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

TIPP:

Neu Schnuppertag

Hobbyimkerei

Faszination Bienen erleben.

261 C018WI

Sa., 18.04.2026,
10.00 – 12.30 Uhr
siehe Internet



NATÜRLICH GUT BERATEN.

Gartengeräte, Dünger, Erden, Saaten, Heimtier-Markenfutter, Reitbekleidung, Stallbedarf, Pferdezubehör, Outdoorbekleidung, Spielwaren, Angelzubehör*, regionale Produkte und vieles mehr.

*außer in Lüneburg

IHR FACHMARKT FÜR HAUS, TIER UND GARTEN



Buchholz | Büchen | Geesthacht | Lüneburg | Marschacht | Winsen

Komplementärmedizin und Kinesiologie

Unter dem Begriff „Komplementärmedizin“ wird eine Vielzahl unterschiedlicher Ansätze zusammengefasst, die sich in Theorie oder Praxis mit der Behandlung von Erkrankungen befassen, jedoch nicht zur konventionellen wissenschaftlichen Schulmedizin gerechnet werden. Einige dieser Methoden sind gut erforscht und werden heute auch von der Schulmedizin in Behandlungspläne integriert. In dem Fall spricht man auch von „integrativer Medizin“.

Umfragen belegen, dass das Interesse in der Bevölkerung an die Schulmedizin ergänzenden Behandlungsmethoden hoch und dementsprechend ein Informationsbedarf gegeben ist. Unsere Kurse zu dem Thema geben Ihnen einen Einblick, wie z. B. die traditionelle chinesische Medizin (TCM) oder die Naturheilkunde verschiedene Erkrankungen betrachten.

Bitte beachten Sie, dass die Informationen in den Kursen zu Krankheitsbildern und Heilverfahren allgemeiner Natur sind. Für die Beurteilung persönlicher Symptome und einen Behandlungsplan wenden Sie sich unbedingt an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Rheumatische Erkrankungen verstehen

Wenn die Gelenke schmerzen

Rheumatische Erkrankungen äußern sich oft in Schmerzen, Entzündungen und Erschöpfung – doch ihre Ursachen bleiben vielen verborgen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die chinesische Medizin seit über 2000 Jahren rheumatische Beschwerden versteht und behandelt. Gemeinsam mit Ansätzen aus der westlichen Naturheilkunde entsteht ein ganzheitliches Bild dieser komplexen Erkrankungen. Sie lernen, welche Rolle innere Ungleichgewichte, Ernährung und Lebensweise spielen und wie man gezielt gegensteuern kann.

Sascha Wittke

261 C040BU Fr., 20.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

3 Ustd., 17,00 Euro, mind. 5 TN

Neu Akupressur und Kräuter für innere Balance

Strategien zur Stressbewältigung aus der chinesischen Medizin

Eine Einführung in die Anwendung von Akupressur und ausgewählten Heilpflanzen zur Unterstützung des Nervensystems im Alltag. Sie lernen zentrale Grundlagen der chinesischen Medizin kennen – insbesondere die Bedeutung des Energieflusses (Qi) und der Organsysteme im Zusammenhang mit Stress, Erschöpfung, Schlafqualität und emotionaler Ausgeglichenheit. Praktische Übungen zur Akupressur sowie die Vorstellung ausgewählter Kräuter geben Impulse, wie die körpereigene Regulation und Regeneration gestärkt werden können. Ziel ist es, alltags-taugliche Strategien zur Vorbeugung eines Burnouts zu entwickeln: für mehr Gelassenheit und zur Stabilisierung des emotionalen Gleichgewichts.

Sascha Wittke

261 C041BU Sa., 21.02.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Chinesische Medizin heute

Die chinesische Medizin blickt auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück – und ist dennoch aktueller denn je. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Grundprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und erfahren, wie sie heute in Prävention, Therapie und Alltag angewendet wird. Sie lernen zentrale Konzepte wie Qi, Yin und Yang, die „Fünf Elemente kennen und erfahren, welchen Einfluss Ernährung, Emotionen und Lebensrhythmus auf die Gesundheit haben. Ergänzend wird die Akupressur vorgestellt – Sie erfahren, welche gesundheitsfördernde Wirkung die Methode haben kann.

Sascha Wittke

261 C042BU Fr., 27.02.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Natürliche Immunkraft

Eine natürliche Immunkraft basiert auf dem Zusammenspiel von innerem Gleichgewicht, gesunder Lebensweise und gezielter Selbstfürsorge. Dabei kann auch die Naturheilkunde unterstützen. Die chinesische Medizin bietet seit Jahrtausenden bewährte Ansätze zur Stärkung der Abwehrkräfte – heute ergänzt durch moderne Erkenntnisse zu Pflanzenwirkstoffen und der Bedeutung von Vitamin D. Im Kurs werden praxisnahe Anwendungen, Ernährungshinweise und einfache Techniken vorgestellt, die zur Stärkung der körpereigenen Ressourcen beitragen können. Für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise fördern und vorbeugend aktiv werden möchten.

Sascha Wittke

261 C043BU Sa., 28.02.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Darmerkrankungen verstehen

Die chinesische Medizin bietet ein umfassendes Verständnis chronischer Darmerkrankungen aus ganzheitlicher Sicht. Dabei wird der Zusammenhang zwischen Verdauung, Immunsystem und seelischer Balance beleuchtet, ebenso wie die zentrale Bedeutung eines gesunden Mikrobioms. Sie erhalten einen Überblick über die theoretischen Grundlagen zu Ernährung, Heilpflanzen, Akupressur und Lebensstil im Kontext der chinesischen Medizin, um die Zusammenhänge der Darmerkrankungen zu verdeutlichen. Das Mikrobiom gilt als Schlüssel zur inneren Balance und wird in das ganzheitliche Konzept integriert. Für alle, die ein tiefes theoretisches Verständnis für chronische Darmschmerzen und Impulse für eine gesundheitsfördernde Lebensweise erhalten möchten.

Sascha Wittke

261 C044BU Fr., 06.03.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Fibromyalgie: Ursachen und Entstehungsprozess

In diesem Kurs wird das Fibromyalgiesyndrom aus Sicht der chinesischen Medizin und der westlichen Naturheilkunde ganzheitlich betrachtet. Im Fokus stehen die vielfältigen Ursachen wie emotionaler und oxidativer Stress sowie Störungen der Energieproduktion im Körper. Chronische Schmerzen, Erschöpfung und Antriebslosigkeit werden in einem ganzheitlichen Zusammenhang erklärt. Die Erfahrung aus der Praxis zeigt, dass am Entstehungsprozess immer mehrere Faktoren beteiligt sind. Diese werden ausführlich besprochen.

Sascha Wittke

261 C045BU Sa., 07.03.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

3 Ustd., 17,00 Euro, mind. 5 TN

Hormonbalance – homöopathisch unterstützen

In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie die hormonelle Balance auf natürliche Weise unterstützt werden kann, insbesondere bei Wechseljahren, PMS, Zyklusbeschwerden und Schilddrüsenproblemen. Wir betrachten vielfältige Einflüsse, die das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen können, wie z. B. genetische Faktoren, Umweltfaktoren und Lebensstil. Ziel ist es, Frauen und Betroffenen Wege aufzuzeigen, ihre Hormonbalance auf natürliche Weise zu unterstützen und zu erhalten sowie Störfaktoren zu minimieren.

Susanne Kristandt

261 C049BU Fr., 27.02.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Hauterkrankungen aus Sicht der Homöopathie verstehen

Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte und Hautpilze sind bei Kindern und Erwachsenen ein häufiges und belastendes Thema. In der Praxis zeigt sich, dass die Ursachen bis in die Genetik reichen können. Dies wird praxisnah und leicht verständlich aus Sicht der Homöopathie unter Berücksichtigung allgemeiner Behandlungsansätze besprochen.

Susanne Kristandt

261 C050BU Sa., 28.02.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Homöopathie bei akuten Beschwerden

Ganzheitliche Unterstützung

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie homöopathische Mittel für Ihre Gesundheit unterstützend eingesetzt werden können – zum Beispiel bei Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Verstauchungen oder Insektenstichen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in die Grundlagen der klassischen Homöopathie, lernen bewährte Mittel für häufig vorkommende Beschwerden kennen und erfahren, wie Sie diese als Ergänzung zur ärztlichen Therapie sicher und verantwortungsvoll anwenden können. Für interessierte Laien, Eltern, Angehörige in Pflegeberufen sowie alle, die die Selbstheilungskräfte auf natürliche Weise unterstützen möchten.

Susanne Kristandt

261 C047BU Fr., 20.02.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Neu Migräne und Kopfschmerzen – mögliche Ursachen

Eine homöopathische Sichtweise

Migräne und wiederkehrende Kopfschmerzen sind weit verbreitet, ihre Ursachen jedoch oft vielfältig, individuell und schwer zu greifen. In diesem Kurs widmen wir uns tieferliegenden Auslösern und Hintergründen dieser Beschwerden aus Sicht der klassischen Homöopathie. Anhand von Fallbeispielen und bewährten homöopathischen Konzepten lernen Sie, körperliche, seelische und äußere Einflussfaktoren besser zu erkennen und einzuordnen. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für mögliche Ursachen von Migräne und Kopfschmerzen zu entwickeln und Wege aufzuzeigen, wie eine ganzheitliche Behandlung beispielhaft aussehen und langfristig zur Linderung beitragen kann.

Susanne Kristandt

261 C048BU Sa., 21.02.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Neu ADHS und Homöopathie

Ein ganzheitlicher Ansatz mit genetischem Blick

In diesem Kurs erkunden wir die vielfältigen Ansätze zur Behandlung von ADHS, mit einem besonderen Fokus auf homöopathische Methoden. Wir beleuchten, wie Homöopathie bei Kindern und Erwachsenen mit ADHS unterstützend wirken kann und welche Prinzipien dahinterstehen. Auch widmen wir uns den genetischen Aspekten von ADHS: Welche Faktoren können eine Rolle spielen und wie können Gene die Entstehung und Ausprägung der Störung beeinflussen? Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in Zusammenhänge zwischen genetischer Veranlagung, Symptomen und individuellen Behandlungsmöglichkeiten – für alle, die sich für ganzheitliche Ansätze und Erkenntnisse interessieren.

Susanne Kristandt

261 C051BU Fr., 06.03.2026, 18.00 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN



Allergien und Lebensmittelallergien

Ganzheitliche Ansätze und genetische Hintergründe

In diesem Kurs schauen wir auf Allergien, insbesondere Lebensmittelallergien. Ein besonderer Fokus liegt auf den genetischen Aspekten: Welche genetischen Veranlagungen können die Entstehung von Allergien beeinflussen? Wie können genetische Erkenntnisse helfen, beispielhafte Behandlungskonzepte zu entwickeln? Der Kurs richtet sich an alle, die mehr über die Ursachen von Allergien erfahren möchten und Interesse an ganzheitlichen, natürlichen Behandlungsmethoden haben. Gemeinsam erkunden wir, wie Homöopathie, Ernährung und genetisches Wissen zusammenwirken können, um das Wohlbefinden zu fördern und Allergien effektiv zu begegnen.

Susanne Kristandt

261 C052BU Sa., 07.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Akupressur

Möglichkeiten der Selbstbehandlung

An der richtigen Stelle den Finger auflegen – das kann Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Akupressur verfolgt den gleichen Ansatz wie die Akupunktur. Sensible Punkte auf Energiebahnen im Körper werden gereizt, allerdings mit Druck der Fingerkuppe, dem Fingernagel oder dem Daumen und nicht mit Nadeln. In diesem Kurs lernen wir die wichtigsten Druckpunkte zur Selbstanwendung kennen, zur Unterstützung bei Beschwerden, wie z. B. Nervosität, Stress, Schlafprobleme, Durchfall, Verstopfung oder Appetitlosigkeit, und lernen, wie wir diese Punkte bei uns selber finden können. Bitte mitbringen: eine Strick- oder Häkelnadel oder einen Holzlöffel mit rundem Stiel, Schreibzeug.

Beate Rose

261 C053HE Sa., 17.01.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

261 C058HE Sa., 06.06.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

je 4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

Kinesiologie

Wandlung ist Bewegung

Die Kinesiologie möchte uns aus Stressfallen heraushelfen. Kinesiologie ist eine Zusammensetzung von überlieferter östlicher Heilkunst und moderner westlicher Medizin. Es ist eine Körperarbeit, bei der sich die Erkenntnisse der Akupressur, der Chiropraktik, der Ernährungswissenschaft und der Psychologie in einem ganzheitlichen System vereinigen. Bei Herausforderungen in der Schule, im Beruf, bei Prüfungen, im Sport: Dort, wo Sie etwas im Leben verändern möchten, kann Sie die Kinesiologie unterstützen.

Steffi Hornbostel

261 C054WI So., 17.05.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

8 Ustd., 44,00 Euro + ca. 10,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Ohne Füße ... geht nichts

Ohne Füße geht nichts. Sie bilden unsere Basis und haben so großen Einfluss auf die gesamte Körperstatik – von der Sohle bis zu den Kiefergelenken. Damit uns unsere Füße schmerzfrei und gesund durchs Leben tragen, brauchen sie unsere Zuwendung. In dem Seminar unterstützen wir sie mit verschiedenen Übungen: einfüßige und beidfüßige Kräftigung und Koordination, Wadendehnung, Faszientraining der Fußsohlen, Beugung und Streckung der Zehen, Massage der Füße mit Ball/Hand/Öl, Meridianklopfen des Körpers und Behandlung der Akupressurpunkte an den Füßen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Schale zum Baden der Füße sowie 2 Handtücher.

Steffi Hornbostel

261 C055HE So., 22.03.2026, 11.00 – 16.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

6 Ustd., 30,00 Euro + 6,50 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 6 TN

Achtsame, wohlfühlende Handmassage

Die Muskulatur unserer Hände zu entspannen, fällt uns oft schwer. Ziel des Seminars ist es, eine achtsame, wohlfühlende Handmassage zu erlernen, die anschließend sofort im Alltag genutzt werden kann. Der Einsatz ist vielfältig, z. B. für den eigenen Partner, die Freundin oder Schwester. Die Handmassage ist ideal im Umgang mit Kindern und insbesondere im Umgang mit Kranken, mit alten Menschen oder Pflegebedürftigen. Vermittelt werden klassische Massageelemente mit Aspekten der Druckpunktmassage. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Öl oder Massagecreme, Schreibzeug, bequeme und zweckmäßige Kleidung.

Beate Rose

261 C057HE Sa., 18.04.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

5 Ustd., 28,50 Euro, mind. 5 TN

Neu Den „Anti-Stress-Nerv“ aktivieren

Übungen für mehr Gelassenheit

Der Parasympathikus ist ein Teil unseres vegetativen Nervensystems und wird auch als „Ruhenerve“ oder „Anti-Stress-Nerv“ bezeichnet. Er steuert unbewusste Körperfunktionen, die für Erholung und Regeneration wichtig sind – das natürliche Gegengewicht zu Stress und Anspannung im Alltag. Das Besondere: Durch gezielte Übungen lässt sich dieser Teil des Nervensystems bewusst anregen, was wohltuende Effekte haben kann. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene leicht umsetzbare Methoden kennen, die den Parasympathikus ansprechen und so innere Ruhe, tiefere Erholung und neue Energie im Alltag fördern. Praktisch, einfach und direkt nutzbar – ob im Beruf, in der Freizeit oder zu Hause.

Beate Rose

261 C059HE Sa., 09.05.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

4 Ustd., 23,00 Euro, mind. 5 TN

Psychologie und mentale Gesundheit

Positive Psychologie und ich

Die Positive Psychologie richtet den Blick auf das, was das Leben lebenswert macht, und auf die eigenen Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen. Es geht im Kurs neben einer theoretischen Einführung vor allem um die innere Reflexion: Wo praktiziere ich bereits Positive Psychologie und an welchen Stellen kann ich weitere Elemente in meinen Alltag integrieren? Neben Informationen zum Hintergrund der Positiven Psychologie wird der Gesundheitsbegriff kritisch beleuchtet und die Themen Resilienz und Belastungsstörungen erörtert; vor allem gibt es aber immer wieder praktische Übungen, wie z. B. Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen, die teilweise auch Kunst und Natur einbeziehen. Die Methoden der Positiven Psychologie können Ihnen helfen, Ihren Fokus hin zum Positiven zu verschieben und damit Ihr Wohlbefinden und Ihre Resilienz stärken.

Elisa Bode

261 C060BU Sa., 18.04.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
8 Ustd., 44,00 Euro, mind. 5 TN

Jetzt ist Schluss mit dem Gedankenkarussell!

„Dem Grübeln entkommen“

Geht es Ihnen auch so? Ihr Geist will nicht zur Ruhe kommen und die Gedanken kreisen? Sie finden einfach nicht in den Schlaf, weil eine bestimmte Thematik Sie nicht zur Ruhe kommen lässt? Das Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen, die Sorgen und Ängste wachsen mit jeder weiteren Runde. Woher kommen diese negativen Gedanken und was macht Stress? Sie erfahren mehr über die Ursachen des Grübelns und lernen die Gedankenprozesse zu verstehen und zu kontrollieren. Sie lernen Methoden kennen, dem Grübeln effektiv zu entkommen.

Regina Wienberg-Eggert

261 C061MA Sa., 17.01.2026, 10.00 – 16.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
8 Ustd., 43,00 Euro, mind. 5 TN

Nur Mut! Der Workshop zur Stärkung des Selbstvertrauens

In entspannter Atmosphäre erleben Sie einfache und wirkungsvolle Methoden aus der Kinesiologie, die Ihre Gelassenheit und Ihr Selbstvertrauen stärken. Angst, Stress und Leistungsdruck blockieren das logische Denken, oft kann man sein wahres Können nicht abrufen. Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu verstehen und spüren Sie, welche kinesiologischen Übungen Sie am besten unterstützen, damit Sie Ihr volles Potenzial leben können. Die erlernten Techniken helfen Ihnen, sich Ihren Ängsten zu stellen oder Herausforderungen zu meistern.

Ingrid Schröter

261 A348MA Sa., 07.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
8 Ustd., 43,00 Euro, mind. 7 TN

Hochsensibilität

Freuen Sie sich – Sie sind sensibel!

Sie fühlen sich anders? Sie sind feinfühler und sensibler als die meisten Menschen um Sie herum? Haben gefühlt eine Haut zu wenig? Mit ihrer außergewöhnlichen Wahrnehmung und Sensibilität verfügen Hochsensible über eine ganz besondere Wesensart. Das ist ein Grund zur Freude. Feinfühligere und sensiblere Menschen haben es aber nicht immer einfach, durch viele Eindrücke kann der Alltag schnell zu einer Herausforderung werden. In diesem Seminar erfahren Sie, was Hochsensibilität bedeutet und wie Sie besser damit umgehen können. Sie machen einen Selbsttest und lernen andere Menschen kennen, denen es genauso geht wie Ihnen.

Regina Wienberg-Eggert

261 A349NH So., 08.03.2026, 10.00 – 16.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Rising Soul Center, Seminarraum – Vision Room
8 Ustd., 43,00 Euro, mind. 7 TN

Die Kunst der Vergebung

Vergebung als Schlüssel zum Glück und inneren Frieden

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

Lena Noa

261 C065WI Sa., 11.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
7 Ustd., 41,50 Euro, mind. 5 TN

Neu Seelenwärmer-Sonntag

Ein echter Seelenwärmer-Sonntag, der einen Blick nach innen richtet und nicht nur wärmt, sondern auch ein Stück befreien kann. In diesem Kurs wird es um die wichtigste Sache der Welt gehen – um uns selbst. Wir werden beleuchten, warum Selbstliebe in unseren Zeiten so schwer ist, wie man sie wieder einläd und, noch wichtiger, im Alltag behält und nährt. Wir betrachten u. a. unsere Gedanken, Haltungen und Glaubenssätze und bekommen ein Gespür dafür, wie wir veraltete Muster lösen können. Lass dich mit kleinen Übungen, spannenden Versuchen und Meditationen inspirieren, Achtsamkeit und liebevollen Umgang mit dir selbst zu pflegen. Ein Kurs für die Seele, für Aha-Momente und mit viel Lachen in vertrauensvoller Runde.

Maria Grambow

261 C068BU So., 15.02.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
7 Ustd., 38,50 Euro, mind. 5 TN

TIPP:
Onlinevorträge:
ADHS bei Kindern
und bei
Erwachsenen
Siehe S. 39

Anika DiedrichHeilpraktikerin für Psychotherapie,
systemische Coach

Mit starkem Selbstwert zu gesunden Grenzen

Gesunde Grenzen führen zu mehr Raum und dazu, dass Sie diese und ähnliche Fragen nicht mehr mit JA beantworten werden: Fühlen Sie sich während oder nach der Arbeit/der Betreuung der Kinder oft seltsam ausgelaugt? Wird Ihre Gemütslage stark von den Gefühlen Ihres Umfeldes beeinflusst? Geben Sie oft alles für andere und am Ende bleibt wenig Energie für Sie? Sie lernen eine Methodenvielfalt zur Stärkung des Selbstwerts kennen, können diese ausprobieren und üben, sie für sich selbst anzuwenden. Gleichzeitig wird das Zusammenspiel zwischen Selbstwert und Abgrenzungsfähigkeit beleuchtet. Sie bekommen Impulse für die Sichtbarkeit des eigenen Wertes und der eigenen Grenzen – für mehr Kraft und Energie.

261 C066BU Fr., 27.03.2026, 14.00 – 19.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
6 Ustd., 33,00 Euro, mind. 5 TN

Die Sprache des Körpers

Mögliche Ursachen von Symptomen verstehen

Was kann sich hinter aufsteigenden Kopfschmerzen oder chronischen Rückenschmerzen verbergen? Was sind mögliche Auslöser für einen Tinnitus? Jeder Mensch ist einzigartig, und so sind auch die Ursachen für Symptome und Erkrankungen individuell. Wir betrachten Muster, Gedanken und persönliche Erfahrungen, um ein tieferes Verständnis für häufig auftretende Zusammenhänge zwischen Körper und Geist zu bekommen. Leichte Übungen werden in den Workshop integriert, um ein besseres Gespür für sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln.

Bitte beachten Sie, dass im Kurs keine Diagnosen oder Beratung für individuelle Behandlungsansätze möglich sind und wenden Sie sich bei akuten Beschwerden an Ihre Ärztin oder Ihren Therapeuten.

261 C067BU Mi., 11.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
3 Ustd., 17,00 Euro, mind. 5 TN

Einführung in die Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein bewährtes Verfahren, unser Unterbewusstsein anzusprechen und sollte nicht mit der durch Medien bekannten „Show-Hypnose“ verwechselt werden. Selbsthypnose kann Ihnen helfen, Stress durch die tiefe Entspannung abzubauen und über Ihr Unterbewusstsein persönliche Ziele voranzubringen und Themen zu bewältigen. Nach einer theoretischen Einführung lernen Sie Hypnose in der Gruppe kennen, um anschließend Selbsthypnose mit selbst formulierten Zielen zu üben.

Horst Peter Fink

261 C063BU So., 08.02.2026, 11.00 – 15.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
5 Ustd., 26,00 Euro, mind. 5 TN

Selbsterfahrung

Neu **Bewegungsfreude**

Gesunde und kreative Bewegung erleben

Der Kurs bringt Ihren Körper in eine ganzheitliche Bewegung, die auf freudvollen, kreativen sowie funktionellen und gesundheitsfördernden Ansätzen beruht. Sie sind eingeladen, Ihren Körper neu kennenzulernen. Im Mittelpunkt steht nicht die Leistung, sondern das Erleben: das, was Ihnen guttut. Bewegungen, die stärken und entspannen. Ein neues Körpergefühl, das Sie im Alltag unterstützt – sowohl vorbeugend als auch begleitend in Phasen der Regeneration. Durch Spiele, bewegungstherapeutische und tänzerische Elemente kann Ihr Körper mobilisiert und gekräftigt werden. Ergänzend fördern Entspannungsübungen die Selbstwahrnehmung und eröffnen Momente genussvoller Ruhe.

Sarah Schleis

261 C070BU do., ab 19.02.2026, 14.15 – 15.45 Uhr
Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
10 Ustd., 5 Termine, 51,50 Euro, mind. 5 TN

Neu **Mit allen Sinnen leben**

Neue Wege ab der Lebensmitte achtsam gestalten

Der Kurs richtet sich an Menschen ab der Lebensmitte, die sich in einer Phase des Wandels befinden – sei es durch den Übergang in den Ruhestand, nach einer langen Zeit familiärer Verantwortung oder durch andere Veränderungen im Alltag. Der Tageskurs bietet Raum, das eigene Wohlbefinden zu stärken und neue Lebensphasen achtsam zu gestalten – frei von Termindruck und äußeren Erwartungen. In einer liebevoll gestalteten Atmosphäre begeben wir uns auf eine Reise der Selbstwahrnehmung: mit sanften Bewegungen, Körperübungen und Übungen zur Sinneserfahrung. Gemeinsam erkunden wir, wie es sich anfühlt, den eigenen Körper als Quelle von Lebendigkeit, Freude und innerer Ruhe wahrzunehmen. Es entsteht ein geschützter Raum, in dem jede(r) im eigenen Tempo ankommen, entdecken und genießen darf – ganz ohne Leistungsdruck.

Sarah Schleis

261 C071BU Sa., 14.03.2026, 09.00 – 13.00 Uhr
Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
5 Ustd., 27,50 Euro, mind. 5 TN

Tanz dich in deine Kraft

Eine dynamische Entdeckungsreise

Aus dem Kopf in die Füße, durch das Herz in die Freude – bewege das, was dich bewegt. Ziel ist die eigene Körperwahrnehmung, Gedanken und Gefühle durch Bewegung in Einklang bringen. Wenn du den Füßen deinen Tanz anvertraust, wird der Tanz Ausdruck deiner selbst. Aktiv getanzte Körperreise wechselt sich ab mit Entspannung. Jede(r) kann mitmachen. Weder Vorkenntnisse noch Kondition sind nötig.

Christina Alphonso

261 C080BU So., 01.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
261 C081WI So., 15.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Winsen, Wolfgang-Borchert-Schule, Turnhalle
je 4 Ustd., 24,00 Euro, mind. 5 TN

Entspannung und Bewegung

Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-harburg.de

©EpicStockMedia - stock.adobe.com

INHALT

Hatha-Yoga	S. 47
Kundalini-Yoga	S. 48
Weitere Yoga-Angebote	S. 48
Qigong, Taijiquan und mehr	S. 52
Stressbewältigung	S. 55
Atemarbeit	S. 57
Feldenkrais®	S. 58

Rückenfitness	S. 60
Ausgleichstraining	S. 60
Pilates	S. 61
Beckenbodentraining	S. 62
Fitness und Ausdauer	S. 62
Aqua-Gymnastik	S. 63

Hatha-Yoga

Als Ursprung aller Yoga-Arten ist Hatha-Yoga die in der westlichen Welt am meisten verbreitete Form des Yoga. Im Hatha-Yoga werden die Stellungen meist länger gehalten als in dynamischen Yoga-Stilen. Hierdurch soll dazu eingeladen werden, die Wahrnehmung nach innen zu lenken, um ein völlig neues Körpergefühl von Harmonie für Körper und Geist entstehen zu lassen. Die Energie soll wieder möglichst frei durch den Körper fließen können.

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie in der Kursbeschreibung im Internet.

Harmstorf, Gemeindehaus

Soft-Hatha-Yoga-Flow, Maïke Doub

261 C150JE di., ab 03.02.2026, 09.30 – 11.00 Uhr
36 Ustd., 18 Termine, 157,00 Euro, mind. 8 TN

Hatha-Yoga, Heike Sczegan

261 C151JE fr., ab 16.01.2026, 09.30 – 11.00 Uhr

261 C152JE fr., ab 16.01.2026, 11.30 – 13.00 Uhr

je 18 Ustd., 9 Termine, 81,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab April

Buchholz, Buchholzer Höfe Basement

Mit Yoga in die Woche starten, Heike Sczegan

261 C154BU mo., ab 12.01.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

16 Ustd., 8 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab April

😊 Medical-Yoga, Claudia Epping

261 C155BU do., ab 08.01.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

261 C155BU2 do., ab 09.04.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

je 20 Ustd., 10 Termine, 105,00 Euro, mind. 7 TN

😊 Hatha-Yoga, Sandra Bädker

261 C158BU mo., ab 02.03.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

16 Ustd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Yoga für Männer, Dozententeam

261 C163BU do., ab 22.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

40 Ustd., 20 Termine, 196,00 Euro, mind. 7 TN

Online: Yoga für Männer, Sunayana Tchanra

📺 **261 C164BU** ab 22.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 88 Euro

Hanstedt, Küsterhaus

😊 Hatha-Yoga, Nicola Fechtner

261 C174HE mo., ab 12.01.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

261 C175HE mo., ab 12.01.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

261 C176HE do., ab 15.01.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

261 C177HE do., ab 15.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

je 16 Ustd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab April

Maschen, KVHS-Haus

Hatha-Yoga, Christina Andresen

261 C181MA do., ab 05.02.2026, 16.45 – 18.15 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 88,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab Juni

Winsen, St.-Barbara-Weg 1

Hatha-Yoga mit Vinyasa, Nina Bastick

261 C185WI do., ab 12.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

28 Ustd., 14 Termine, 137,00 Euro, mind. 7 TN

Salzhausen, Haus des Gastes

Hatha-Yoga, Anke Niemann

261 C190SH mi., ab 21.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

20 Ustd., 10 Termine, 86,00 Euro, mind. 8 TN

Hatha-Yoga, Petra Märklender

261 C191SH di., ab 03.03.2026, 17.20 – 18.50 Uhr

20 Ustd., 10 Termine, 98,00 Euro, mind. 7 TN

Hatha-Yoga, Lena Böhme

261 C192SH di., 19.15 – 20.45 Uhr

Termine siehe Internet

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See

Hatha-Yoga, Sylwia Welp

261 C198NH mo., ab 12.01.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 101,00 Euro, mind. 7 TN

Hatha-Yoga zur Entspannung, Sylwia Welp

261 C199NH mo., ab 12.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 101,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab März

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

**Ein Einstieg in laufende Kurse ist oft möglich.
Beratung unter: kvhs.gesundheit@LKHHarburg.de.**



Diese Kurse sind zertifizierte Präventionskurse und können durch Krankenkassen gefördert werden. Weitere Informationen unter <https://www.kvhs-harburg.de/beratung/praeventionskurse>.

Kundalini-Yoga

Typisch für Kundalini-Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Meditationen. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung. Das Wort Kundalini nimmt Bezug auf eine ruhende Kraft, welche den indischen Yoga-Schriften nach an der Basis der Wirbelsäule lokalisiert ist.

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie in der Kursbeschreibung im Internet.

Winsen, Wallstraße 1

Kundalini-Yoga, Sonja Tiedemann

261 C205WI do., ab 12.02.2026, 19.45 – 21.15 Uhr
12 Ustd., 6 Termine, 59,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab April

Stelle, Gemeindebücherei

Kundalini-Yoga, Monica Neumann Doolan

261 C207ST mo., ab 12.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
18 Ustd., 9 Termine, 88,00 Euro, mind. 7 TN

261 C208ST mi., ab 14.01.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

261 C209ST mi., ab 14.01.2026, 20.15 – 21.45 Uhr
je 20 Ustd., 10 Termine, 98,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab April

Holm-Seppensen, Kulturbahnhof

Kundalini-Yoga, Marion Eckmann

261 C210BU mo., ab 09.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

261 C211BU mo., ab 09.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

261 C212BU di., ab 10.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

261 C213BU do., ab 05.02.2026, 09.30 – 11.00 Uhr
je 28 Ustd., 14 Termine, 137,00 Euro, mind. 7 TN

Maschen, KVHS-Haus

Kundalini-Yoga, Christina Andresen

261 C220MA do., ab 05.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
18 Ustd., 9 Termine, 88,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab Juni

Kundalini-Yoga, Helga Hentschel

261 C222MA di., ab 10.02.2026, 08.30 – 10.00 Uhr

261 C223MA di., ab 10.02.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

261 C225MA mi., ab 18.02.2026, 18.15 – 19.45 Uhr

261 C226MA mi., ab 18.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
je 34 Ustd., 17 Termine, 160,00 Euro, mind. 8 TN

261 C224MA di., ab 10.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
18 Ustd., 9 Termine, 84,50 Euro, mind. 8 TN

Folgekurs ab Mai

Appel, Gemeindehaus

Kundalini-Yoga 40+, Dörte Wulf

261 C232NH mo., ab 09.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

261 C233NH mo., ab 09.02.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

je 14 Ustd., 7 Termine, 68,50 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab April

Salzhausen, Haus des Gastes

Kundalini-Yoga, Constance Voges

261 C235SH mo., ab 16.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Ustd., 5 Termine, 51,50 Euro, mind. 5 TN

Kundalini-Yoga-Special, Kerstin Grönwall

261 C237SH Fr., 09.01.2026, 17.45 – 21.00 Uhr

Folgekurse Feb. – Jun., jd. 2. Fr. im Monat

je 4 Ustd., 19,50 Euro, mind. 6 TN

Ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich.

Beratung unter: kvhs.gesundheit@LKHHarburg.de.

Weitere Yoga-Angebote

Yoga 50 +

Ein Weg zu innerer Balance und Energie

Ab dem Alter von 50 Jahren beginnt für viele Frauen, aber auch häufig für Männer, meist ein neuer und besonderer Lebensabschnitt. Hormonelle Umstellungen bringen oft nicht nur physische, sondern auch seelische Veränderungen mit sich. Gezielte Einheiten aus dem Kundalini-Yoga und Sequenzen aus dem Hormon-Yoga bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Kraftvolle Bewegungsabläufe, Atemtechniken und Meditationsübungen schaffen Energie und Zentrierung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Monica Neumann Doolan

261 C260WI di., ab 13.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

261 C260WI2 di., ab 14.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

je 18 Ustd., 9 Termine, 88,00 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Neu Fit und entspannt in den Tag 60+

mit Yoga und Beckenbodentraining

Zwei Kursleiterinnen, zwei Schwerpunkte – für einen rundum wohltuenden Start in den Tag. Jede Woche erwartet Sie im Wechsel entweder eine sanfte Yoga-Stunde oder gezieltes Beckenbodentraining. So profitieren Sie von der Vielfalt beider Bewegungsformen: Yoga unterstützt Ihre Beweglichkeit, Balance und Entspannung, während das Beckenbodentraining die Tiefenmuskulatur des Rückens und des Bauches kräftigt. So können Sie Schritt für Schritt Ihre Gesundheit stärken und in einer angenehmen Gruppenatmosphäre aktiv sein. Die Übungen finden sowohl auf der Matte als auch im Stehen oder sitzend statt. Vorkenntnisse oder ein besonderes Fitnesslevel sind nicht erforderlich.

Monica Neumann Doolan, Daniela Schulz

261 C261WI di., ab 10.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 Ustd., 6 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN

Folgekurs ab April

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Kundalini-Yoga 65+**Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse**

In entspannter Atmosphäre wollen wir mit Yoga rund um den Stuhl unsere Lebensgeister wecken. Dabei geht es vor allem um die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, eine gute Atemführung und um die körperliche Wahrnehmung in Bezug auf den Gleichgewichts- und Koordinationsinn. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, auf komplizierte Körperhaltungen wird verzichtet.

Heike Path**261 C265NH** mi., ab 04.02.2026, 16.00 – 17.30 Uhr**261 C266NH** mi., ab 04.02.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

je 12 Ustd., 6 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN

Neu Wulmstorf, Oberschule, Musikraum

Folgekurse ab April**Mit Yoga in Balance**

Yoga vereint die körperliche und geistig-seelische Ebene und kann ganzheitlich die Gesundheit fördern. Innere Ruhe und Gelassenheit werden so spürbar. Durch die tiefe Erfahrung des eigenen Atems können Stress und Verspannungen besser abgebaut werden. Yoga stärkt das Nerven- und Immunsystem, bringt uns in Balance und macht Spaß. Jeden Montag gibt es einen neuen Schwerpunkt, z. B. die Mobilität der Wirbelsäule, das Nervensystem, Gelenkreihen, die Chakren, Lunge und Atmung, Yoga mit Klangschalen oder mit ätherischen Ölen. Die Stunden beenden wir mit einer gemeinsamen Meditation. Es ist Yoga für alle, du benötigst keine Vorkenntnisse.

Micha Brüning**261 C267RO** mo., ab 09.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 1.13

12 Ustd., 6 Termine, 59,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab April**Yin-Yoga**

In dieser sanften Yogaeinheit geht es um Spüren, Entspannen und Loslassen. Im Yin-Yoga werden die Haltungen sitzend oder liegend ausgeführt und für 3–5 Minuten gehalten. Durch Hilfsmittel wie Decken und Kissen können wir unseren Körper unterstützen sich tief zu entspannen und Blockaden loszulassen. Wir tauchen in tiefere Muskelschichten ein, wodurch muskuläre oder fasziale Verspannungen sich sanft lösen. Das Nervensystem beruhigt sich, Körper und Geist können zur Ruhe kommen.

Ina-Daniela Becker**261 C273BU** di., ab 20.01.2026, 16.30 – 17.45 Uhr

13 Ustd., 8 Termine, 67,00 Euro, mind. 5 TN

261 C273BU2 di., ab 14.04.2026, 16.30 – 17.45 Uhr

10 Ustd., 6 Termine, 51,50 Euro, mind. 5 TN

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Neu Yin-Yoga – Ruhe finden, loslassen, auftanken

In diesem Angebot lade ich dich ein, zur Ruhe zu kommen, tief zu entspannen und deinen Körper auf achtsame Weise zu dehnen. Die Positionen werden mehrere Minuten gehalten, um Faszien, Gelenke und das tieferliegende Bindegewebe zu erreichen. Ideal zur Stressreduktion, für mehr Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht. Für alle Erfahrungsstufen geeignet – auch ohne Vorkenntnisse.

Lea Biedermann**261 C274MA** mo., ab 19.01.2026, 20.15 – 21.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

8 Ustd., 6 Termine, 39,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab Mai**Entspannung mit Yin-Yoga****Dein Ausgleich zum hektischen Alltag**

In dieser sanften Yogaeinheit geht es um Spüren, Entspannen und Loslassen. Durch Hilfsmittel wie Decken und Kissen können wir unseren Körper unterstützen sich tief zu entspannen und Blockaden loszulassen. Wir tauchen in tiefere Muskelschichten ein, wodurch muskuläre oder fasziale Verspannungen sich sanft lösen. Das Nervensystem beruhigt sich, Körper und Geist können zur Ruhe kommen.

Jennifer Kunze**261 C276NH** mi., ab 14.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr**261 C276NH2** mi., ab 04.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

je 12 Ustd., 6 Termine, 59,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum

Kursmaterialien für Ihren VHS-Kurs bekommen Sie bei Thalia.



Thalia in Winsen
Rathausstraße 24
21423 Winsen
Tel. 04171 2757

E-Mail:
thalia.winsen@thalia.de
www.thalia.de

Kleine Auszeit – mit Yoga und gesunden Snacks

Ein Tag für Körper, Geist und Seele

Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun – mit Yoga und gesunden Snacks. Wir beginnen den Workshop mit einem aktivierenden Vinyasa-Flow, gefolgt von einer entspannenden und erdenden Yin-Yoga-Einheit. Danach werden wir in der Lehrküche leichte und leckere Snacks zubereiten und gemeinsam genießen. Freuen Sie sich auf Energy Balls, eine kleine Suppe, Knäckebrot mit Linsenpesto und raffinierte Gemüseleckereien.

Jennifer Kunze, Brigitte Marianne Kunze

261 C277NH Sa., 17.01.2026, 10.30 – 16.15 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum
7 Ustd., 38,00 Euro + ca. 10,00 – 11,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Vinyasa-Yoga

Im Vinyasa-Yoga verbinden wir den Atem mit der Bewegung. Diese Art von Yoga ist effektiv für das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Wirbelsäule, fördert die Beweglichkeit und hilft Stress abzubauen.

Jennifer Kunze

261 C290NH mi., ab 14.01.2026, 19.45 – 21.00 Uhr

261 C290NH2 mi., ab 04.03.2026, 19.45 – 21.00 Uhr

je 10 Ustd., 6 Termine, 49,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum

Power-/Vinyasa-Yoga

dynamisch, kraftvoll und ausgleichend

Fließende Bewegungen im Einklang mit deiner Atmung schenken dir neue Energie, stärken deinen Körper und bringen deinen Kopf zur Ruhe. In diesem Yoga-Kurs erwarten dich kraftvolle Yoga-Sequenzen, die deine Muskulatur kräftigen, deine Flexibilität steigern und deine Ausdauer fördern. Gleichzeitig verbessern wir Balance und Koordination, Verspannungen können sich lösen und Stress abgebaut werden. Jede Stunde endet mit einer wohltuenden Schlussentspannung und einer kurzen Meditation, sodass du dich nach dem Üben nicht nur körperlich stark, sondern auch innerlich ausgeglichen fühlst. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene und alle, die Yoga als ganzheitliches Training erleben möchten – intensiv, fließend und mit spürbarem Wohlfühleffekt.

Diana Rick

261 C294WI mi., ab 04.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

261 C295WI mi., ab 04.02.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

je 32 Ustd., 16 Termine, 157,00 Euro, mind. 7 TN

261 C296WI do., ab 05.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

261 C296WI2 do., ab 09.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

je 16 Ustd., 8 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Good Morning-Yoga

voller Energie ins Wochenende

Starte deinen Freitag mit Yoga und tanke neue Kraft für Körper und Geist! In diesem Kurs erwarten dich fließende, aktivierende und zugleich sanfte Yoga-Sequenzen, die Verspannungen lösen, deine Muskulatur stärken und den Kopf freimachen. Wir üben achtsam und fokussiert, aber immer mit einer guten Portion Humor und Leichtigkeit – so dass du dich nach jeder Yoga-Stunde frisch, beweglich und innerlich klar fühlst. Geeignet für Yoga-Neulinge und Geübte, die entspannt, gestärkt und mit einem Lächeln ins Wochenende starten möchten.

Diana Rick

261 C297WI fr., ab 06.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

261 C297WI2 fr., ab 10.04.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

je 14 Ustd., 7 Termine, 68,50 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Seele

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Yoga ist bekannt als ein erprobter Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Mit Körperhaltungen, Entspannungs- und Atemübungen wird die Wahrnehmung auf das innere Geschehen gelenkt und sensibilisiert. Dadurch ist es möglich, neue Kraft zu schöpfen und mehr Zufriedenheit und ein inneres Gleichgewicht aufzubauen. Der Kurs ist für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen geeignet, die Entspannung und Ausgeglichenheit anstreben. Mit praktischen Übungen für zuhause und den Umgang mit Stress im Alltag.

Petra Freudenberger

261 C299TO do., ab 29.01.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

261 C299TO2 do., ab 23.04.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

je 14 Ustd., 7 Termine, 61,00 Euro, mind. 8 TN

Tostedt, Grundschule Poststraße, Raum der Stille

Aerial-Yoga für alle

Workshop zum Kennenlernen

Aerial-Yoga ist Yoga mit und in einem hängenden Tuch, das uns die Möglichkeit gibt, Übungen zu vertiefen, Dehnungen zu intensivieren und unseren Bewegungsrahmen zu erweitern. Im Aerial-Yoga-Workshop üben wir erste (Umkehr-) Haltungen, den sicheren Umgang mit dem Aerial-Tuch, die ersten Flows und wie wir uns im Tuch kräftigen und entspannen können. Du wirst deinen Körper neu kennenlernen und in ein wunderbares Gefühl des Getragenseins abtauchen. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht nötig.

Hannah Truxius

261 C300SH Sa., 17.01.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

3 Ustd., 29,00 Euro, 4–7 TN

Folgekurse Feb. – Jun., übl. j.d. 3. Sa. im Monat

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Neu Yoga Nidra – Workshop**Tiefenentspannung für Körper und Geist**

Yoga Nidra, auch „yogischer Schlaf“ genannt, ist eine geführte Entspannungstechnik, die Körper, Geist und Psyche beruhigt – sie kann sogar helfen, alte Glaubenssätze zu verändern. Im Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser Praxis kennen und erleben eine längere Übungseinheit. Sanfte Körper- und Atemübungen bereiten auf die 30–45-minütige Tiefenentspannung vor und unterstützen dabei, Stress und Spannungen loszulassen. So erhalten Sie ein praktisches Werkzeug, das Sie auch zuhause als kleine Auszeit im Alltag nutzen können.

Petra Märlander**261 C301SH** Sa., 24.01.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

5 Ustd., 27,50 Euro, mind. 5 TN

Neu Yoga und Atem – Workshop**Kraftquelle für den Alltag**

Im Alltag bleibt oft wenig Raum zum Durchatmen. In diesem Workshop erfahren Sie, warum bewusstes Atmen so wohltuend ist und wie Lunge, Atemmuskulatur und seelisches Befinden zusammenhängen. Wir nehmen uns die Zeit, unseren Atem im Körper und die Atemräume zu spüren sowie verschiedene Atemtechniken kennenzulernen, wie z. B. die Ha-Atmung und die Verlängerung des Atems mit Ujjayi. Erfahren Sie, wie der Atem Ihr Anker zur Ruhe und Konzentration werden kann. Begleitende Yogaübungen verbinden Atem und Bewegung und unterstützen das achtsame Ankommen im Moment. Der Workshop richtet sich an alle, die im Alltag öfter einmal tief durchatmen möchten.

Petra Märlander**261 C302SH** Sa., 14.03.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

5 Ustd., 27,50 Euro, mind. 5 TN

Lachyoga – Workshop

Neben einfachen Lachyoga-, Dehn- und Atemübungen, einer Lachmeditation sowie einer geführten Entspannung erhalten Sie einen kurzen Einblick in die wissenschaftlichen Hintergründe des Lachens – und jede Menge Gelegenheiten, herzlich, unbeschwert und völlig ohne Grund zu lachen. Einziger Nachteil: Lachen kann die ganze schlechte Laune verderben! Bitte beachten Sie: Wenn Sie sich derzeit in medizinischer oder therapeutischer Behandlung befinden, halten Sie bitte vorab mit Ihrer Therapeutin Rücksprache.

Maria Sachs**261 C308HE** Sa., 21.02.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Neu Hatha-Yoga für Standfestigkeit – Workshop**Stabilität im Körper, im Geist und im Leben**

Wir üben die Verbesserung unserer Standfestigkeit und Stabilität auf der Matte, was quasi eine Laborsituation für das Leben ist: Wir leben im Moment in unruhigen Zeiten, und manchmal entsteht das Gefühl, von Ereignissen und Anforderungen hin und her geschaukelt zu werden. Wie gehe ich mit meinen Wünschen und auch mit meiner Angst um? Bin ich stabil? Stehe ich zu mir und zu dem, was mir wichtig ist? Bleibe ich standfest, bin aber dennoch flexibel? Hier können wir im geschützten Raum einiges ausprobieren, um es dann in den Alltag mitzunehmen. Zum Ende des jeweiligen Tages erfolgt eine Entspannung und Meditation.

Ulrike Krege**261 C313BU** Sa., 24.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr und
So., 25.01.2026, 12.00 – 15.00 Uhr**261 C313BU2** Sa., 28.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr und
So., 29.03.2026, 12.00 – 15.00 Uhr

je 8 Ustd., 44,00 Euro, mind. 5 TN

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

Alles fließt: Chakren und Energie**Workshop mit Yoga und Meditation**

In unserem Workshop möchten wir uns ganz bodenständig dem großen und auch spirituellen Thema der Chakren (Sanskrit: Rad) widmen. Nach yogischer Tradition sind in und um unseren Körper herum tausende Chakren vorhanden. Sie fungieren als unsere Energiezentren und sorgen unter anderem dafür, dass alles in Bewegung ist – und bleibt. Sieben Chakren wird im Yoga eine besondere Bedeutung beigemessen – sie stehen für das ganze Spektrum unserer Lebensthemen und können uns in vielen Situationen einen Hinweis darauf geben, was gerade nicht in Balance ist, wo wir hinschauen dürfen, wenn wir bewusst in die Verbindung gehen. In unserem Workshop werden wir uns auf die sieben Hauptchakren entlang der Wirbelsäule fokussieren.

Elodie-Tinuviel Kürzinger, Janina Fein**261 C323WI** Sa., 24.01.2026, 10.30 – 14.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

5 Ustd., 27,00 Euro, mind. 5 TN



Yoga und Meditation in Zeiten des Verlustes

Tagesseminar

Themen des Kurstags sind der Umgang mit Verlust oder einer Trennung. Beides sind Situationen und Einschlüsse, die wir in unserem Leben selbst erleben oder an der Seite unserer Liebsten miterleben: in Partnerschaften und Freundschaften, in der Familie und im Berufsleben und immer wieder auch in einer global vernetzten Welt, die uns regelmäßig mit der Auseinandersetzung dieser Themen auffordert. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem du dich mit (d)einem Verlust oder einer Trennung auseinandersetzen kannst. Wir füllen den Tag mit Yoga, mit Meditation, mit Atempraxis. Mit Zeit und Raum für Trauer, gute Gespräche und den Blick nach innen. Wir bewegen uns ohne Druck – alles kann und darf, nichts muss. Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation erforderlich. Komm, wie du bist. Wir freuen uns auf dich und auf einen sanftes und erhebendes Seminartag, an dem du dich deiner Trauer hingeben darfst.

Elodie-Tinuviel Kürzinger, Janina Fein

261 C322SH Sa., 06.06.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

5 Ustd., 40,00 Euro, min 4 TN

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

Neu Fortbildung für Kursleitende:

Methodik und Didaktik von Umkehrhaltungen im Yoga und Fitness

Diese Fortbildung richtet sich an Kursleitende aus den Bereichen Yoga, Fitness und Kinderbewegung, die ihr Wissen zu Umkehrhaltungen und Armbalancen vertiefen und sicher vermitteln möchten. Im Mittelpunkt stehen Methodik, Didaktik und Trainingsgestaltung für kopfüber orientierte Übungen – vom Schulterstand über den herabschauenden Hund bis hin zu vorbereitenden Balanceübungen für den Handstand. Neben der schrittweisen Heranführung an anspruchsvollere Positionen werden auch Sicherheitsaspekte, Hilfestellungen und individuelle Anpassungen thematisiert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie solche Übungen sinnvoll in ihre Kurskonzepte integrieren, ihre eigene Gruppe kompetent anleiten und unterschiedliche Leistungsniveaus berücksichtigen können. Ein fundierter Mix aus Theorie und Praxis unterstützt dabei, mehr Sicherheit und kreative Ideen für die eigene Unterrichtspraxis zu gewinnen.

Gebühr für Kursleitende der KVHS um 50 % ermäßigt.

Ina Queiss

261 C329WI So., 22.02.2026, 10.30 – 13.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

4 Ustd., 30,00 Euro, mind. 5 TN

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Qigong, Taijiquan und mehr

Das Qi, so die alte chinesische Auffassung, fließt entlang bestimmter Körperlinien, der Meridiane, durch den Körper. Durch Disharmonien zum Beispiel in den Muskeln kann es blockiert werden. Die Übungen des Qigong und Taijiquan sollen die Blockaden lösen und das Qi wieder harmonisch fließen lassen. Die Wirkung von Taijiquan und Qigong lässt sich nicht nur diffus mit einem besser fließenden Qi beschreiben. Auch die westliche Medizin ist heute vom gesundheitlichen Nutzen der weichen und fließenden Bewegungen überzeugt. So kann regelmäßiges Üben den Kreislauf stärken und Muskelverspannungen lösen, Rückenschmerzen können sich durch eine gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule bessern.

Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem.

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie in der Kursbeschreibung im Internet.

Qigong, Walburga Haun

261 C330HE mi., ab 07.01.2026, 09.30 – 11.00 Uhr

261 C331HE do., ab 08.01.2026, 09.30 – 11.00 Uhr

je 20 Ustd., 10 Termine, 105,00 Euro, mind. 7 TN

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

Folgekurse ab März und Mai

Qigong

Maria Sachs

261 C341MA mo., ab 16.02.2026, 16.45 – 18.15 Uhr

261 C342MA mo., ab 16.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

je 8 Ustd., 4 Termine, 39,00 Euro, mind. 7 TN

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Folgekurse ab April

Qigong – die Kunst des Loslassens

Yvonne Schmitzdorf

261 C343MA do., ab 15.01.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

14 Ustd., 7 Termine, 68,50 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab März und Mai

Qigong am Morgen

Christine Anders

261 C346BU do., ab 08.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

261 C346BU2 do., ab 09.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

je 20 Ustd., 10 Termine, 98,00 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

Qigong zum Wochenausklang

Christine Anders

261 C347BU fr., ab 09.01.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

20 Ustd., 10 Termine, 98,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab April

Mit Qigong durch das Jahr V – Wandlungsphase Wasser

Im Winter ist das Wasser-Element besonders aktiv und empfänglich. Mit ihm verbunden sind die Organe Niere und Blase sowie das Nase als Sinnesorgan und die Farbe Dunkelblau. Es steht für Ruhe, Muße, Visionen und Urvertrauen.

Christine Anders

261 C348BU So., 11.01.2026, 10.00 – 12.15 Uhr
Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
3 Ustd., 16,50 Euro, mind. 5 TN

Neu Daoyin Baojian Gong – gesundheitsschützendes Qigong

Diese Übungsreihe trainiert u. a. die Beweglichkeit von Schultern, Hüften und Kniegelenken. Mit Vorbereitung und Ausklang dauert sie knapp 30 Minuten. Bitte beachten Sie die Einzeltermine.

Christine Anders

261 C349BU so., ab 15.02.2026, 09.30 – 11.45 Uhr
Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
7 Ustd., 3 Termine, 38,50 Euro, mind. 5 TN

Qi Gong

Übungen zu den 5 Organfunktionskreisen der TCM

Mit sanften Bewegungen hilft uns Qigong auf dem Weg tiefer Entspannung, unser Energiepotential neu zu mobilisieren und zu erweitern. Die Übungen sind geeignet für Teilnehmende jeden Alters, Anfänger und Fortgeschrittene.

Ulla Riecke

261 C349SH do., ab 26.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss
16 Ustd., 8 Termine, 94,50 Euro, mind. 5 TN

Qigong und Achtsamkeit

Ein Workshop zum Schnuppern und Auftanken

Mit Hilfe von körperlichen Übungen aus dem Qigong, geführten Entspannungseinheiten und Achtsamkeitspraxis lernen wir Wege kennen, einen Ausgleich zu den Herausforderungen des Alltags zu finden – um Stress abzubauen und eine selbstfürsorgliche Haltung einzunehmen. Wir lernen Methoden kennen, uns auf verschiedenen Ebenen gut um uns selbst zu kümmern und Abstand zu Sorgen, Ärger und Anspannung zu finden. Dieser Workshop ist sowohl eine wunderbare Auszeit vom Alltag als auch eine gute Möglichkeit, sich einen Eindruck von Qigong und Achtsamkeit zu verschaffen.

Yvonne Schmitzdorf

261 C344NH Sa., 21.02.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum
4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

 Diese Kurse sind zertifizierte Präventionskurse und können durch Krankenkassen gefördert werden. Weitere Informationen unter <https://www.kvhs-harburg.de/beratung/praeventionskurse>.

Neu Qigong mit Griffel

für EinsteigerInnen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Einsatz eines Griffels, auch als „Qigong-Stab“ oder „Gesundheitsstab“ bekannt, kann das Üben von Qigong auf vielseitige Weise bereichern. Griffel können im Kurs geliehen oder auf Wunsch auch von der Kursleiterin erworben werden.

Christine Angele-Zieseniß

Workshop

261 C353BU Sa., 31.01.2026, 11.00 – 14.00 Uhr
4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Kurs

261 C354BU fr., ab 06.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
261 C354BU2 fr., ab 10.04.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
je 12 Ustd., 6 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN
Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

Neu Bewegen und Genießen mit den 5 Elementen

Qigong, Ki Do In und 5-Elemente-Küche

Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen der 5-Elemente-Lehre können Sie in zwei entspannenden Bewegungseinheiten praktisch erfahren, wie dieses Konzept im koreanischen Ki Do In bzw. im aus China stammenden Qi Gong umgesetzt wird. Auch lassen sich kulinarische Köstlichkeiten auf Grundlage der 5-Elemente-Lehre zubereiten – dies wollen wir gemeinsam in der Lehrküche der KVHS tun und unsere Ergebnisse anschließend genießen! Mit einer Meditation werden wir den Workshop ausklingen lassen.

Christine Anders, Regina Mogge

261 C350MA So., 08.02.2026, 10.00 – 15.15 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a, Lehrküche
7 Ustd., 38,50 Euro + ca. 10,00 Euro Lebensmittelumlage, bar bei der Kursleitung zu zahlen, mind. 5 TN



Buddha & Balance
GESUNDHEITSMESSE
FÜR MENSCH, TIER & WOHNRAUM

Begeisterung & Leichtigkeit

14. + 15. März 2026
BURG SEEVETAL
Am Göhlenbach 11
21218 Seevetal

60 Aussteller
Gespräche | Vorträge
Wellness | Glück | Kunst
Gesundheit | Coaching
Shops | Kunst | u.v.m.

Öffnungszeiten:
Sa und So
11 – 18 Uhr

Eintritt:
7,- EUR/Tag
(30% werden gespendet)



   www.buddha-and-balance.de



Taijiquan

Für Teilnehmende mit Vorerfahrung

Jutta Besser-Lahtz

261 C361BU di., ab 20.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

16 Ustd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurs ab April



Mit Taijiquan zur Ruhe kommen

Lockerung, Beweglichkeit, den Tag loslassen, Energie tanken, Tiefenentspannung mit der 5-Elemente-Form, leichte Dehnübungen, Atemübungen und zum Abschluss Liege-meditation mit Bodyscan nach John Kabat-Zinn und dem „Inneren Lächeln“ für einen guten Schlaf.

Jutta Besser-Lahtz

261 C362BU di., ab 20.01.2026, 19.45 – 20.45 Uhr

11 Ustd., 8 Termine, 60,00 Euro, mind. 5 TN

261 C362BU2 di., ab 07.04.2026, 19.45 – 20.45 Uhr

16 Ustd., 12 Termine, 86,50 Euro, mind. 5 TN

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement



Taijiquan leicht gemacht in 8 Figuren

Taijiquan zeichnet sich durch Bewegungen aus, die ursprünglich aus der Kampfkunst stammen, aber langsam und sanft ausgeführt werden. Daher sind sie für Menschen jeden Alters und Kondition geeignet. Wir üben sie, um den gesamten Organismus zu kräftigen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Gewöhnlich braucht es längere Zeit, eine traditionelle Form des Taijiquan zu erlernen. Durch die so genannte „Kurzform in acht Figuren“ haben wir die Möglichkeit, schon in wenigen Stunden wesentliche Elemente kennen zu lernen und die Vorteile dieser wunderbaren Bewegungskunst zu genießen.

Christine Angele-Zieseniß

261 C355BU do., ab 22.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

16 Ustd., 8 Termine, 82,50 Euro, mind. 5 TN

Die Kunst der sanften Bewegung

Taijiquan zum Kennenlernen

Wer einen Einblick in die Vielfalt des Taijiquan erhalten und die Bewegungen in einer kleinen Freihandform selbst ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen, in diesen Workshop zu kommen: Wir üben in entspannter Runde, in der jede(r) im eigenen Tempo mitmachen kann.

Christine Angele-Zieseniß

261 C356WI Sa., 28.03.2026, 11.00 – 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

261 C355TO di., ab 13.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Tostedt, Grundschule Poststraße, Raum der Stille

18 Ustd., 9 Termine, 93,00 Euro, mind. 5 TN

Folgekurs ab April

Waldbaden mit Taijiquan

Wer seine Gesundheit stärken und dabei die Verbindung zur Natur vertiefen möchte, sollte Waldbaden ausprobieren: Darunter versteht man das bewusste Verweilen im Wald zu dem Zweck, sich zu erholen und zu erfrischen. Inzwischen wissenschaftlich anerkannt, trägt es dazu bei, das Immunsystem zu stärken, Stresshormone abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Nach einem kurzen gemeinsamen Spaziergang vom Bahnhof Suerhop kommen wir bei unserem moosbedeckten „Badeplatz“ an. Dort laden sanfte wie schwingvolle Bewegungen des Taijiquan kombiniert durch Achtsamkeitsübungen und Gehmeditationen dazu ein, die Stille und Schönheit des Waldes bewusst zu erleben und zu genießen. Bei schlechtem Wetter steht der Bewegungsraum der KVHS zur Verfügung.

Christine Angele-Zieseniß

261 C352BU do., ab 09.04.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Treffpunkt Bahnhof Suerhop

16 Ustd., 8 Termine, 88,00 Euro, mind. 5 TN

Ki Do In

Ki Do In hat seinen Ursprung in der 3000-jährigen Geschichte der koreanischen ganzheitlichen Bewegungskunst. Als Präventions- und Gesundheitssport findet es heute seinen Platz im Zusammenfluss aus östlichem Wissen über Meridiane und dem westlichen Wissen der Sportphysiologie. Alle Bewegungen werden mit Freude und Spaß ausgeführt. Jede/r kann mitmachen, unabhängig von Konstitution, Kondition und Alter. Atemtechniken und zehn besondere „Bewegungen für ein gesundes Leben“ stärken unsere Organe und öffnen die Meridiane, sodass wir die Energie in uns zum Fließen bringen.

Regina Mogge

„Ki in Balance“ – Ki Do In 55+

Sanfte Bewegungsform für den ganzen Körper

Dieser Kurs ist nicht nur für Menschen in der zweiten Lebenshälfte gut geeignet: Wenn Sie ganz in Ruhe wieder in einen Sport einsteigen möchten, sind Sie hier ebenfalls genau richtig.

261 C357BU mi., ab 07.01.2026, 11.00 – 11.45 Uhr

5 Ustd., 5 Termine, 26,00 Euro, mind. 5 TN

261 C357BU2 mi., ab 11.02.2026, 11.00 – 11.45 Uhr

6 Ustd., 6 Termine, 31,00 Euro, mind. 7 TN

261 C357BU3 mi., ab 08.04.2026, 11.00 – 11.45 Uhr

12 Ustd., 12 Termine, 62,00 Euro, mind. 7 TN

„Ki in Bewegung“ – Energie und Stärke mit Ki Do In

Fit bleiben mit der koreanischen Bewegungskunst

261 C358BU mi., ab 07.01.2026, 12.00 – 12.45 Uhr

5 Ustd., 5 Termine, 26,00 Euro, mind. 5 TN

261 C358BU2 mi., ab 11.02.2026, 12.00 – 12.45 Uhr

6 Ustd., 6 Termine, 31,00 Euro, mind. 5 TN

261 C358BU3 mi., ab 08.04.2026, 12.00 – 12.45 Uhr

12 Ustd., 12 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement



Diese Kurse sind zertifizierte Präventionskurse und können durch Krankenkassen gefördert werden. Weitere Informationen unter <https://www.kvhs-harburg.de/beratung/praeventionskurse>

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

ZENbo® Balance Basic**sanftes Training für innere und äußere Balance**

Elemente der fernöstlichen Bewegungslehre werden mit westlichen Entspannungstechniken zusammengeführt. Meditation in Stille und Bewegung, sanfte Dehn- und Balanceübungen angelehnt an Yoga und Qigong führen in die achtsame Wahrnehmung von Körper und Geist. Im Hier und Jetzt sein, Stress und Anspannung lösen und das seelische und körperliche Gleichgewicht wieder stärken: Bei ZENbo® Balance Basic geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern darum ins Spüren und in den Flow zu kommen.

Maria Sachs**261 C359SH** mi., ab 11.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr**261 C359SH2** mi., ab 20.05.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

je 12 Ustd., 6 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

Stressbewältigung

**Bildungs-
urlaub** **Neu** **Konzentration und Bewusstheit
in Arbeit und Freizeit**

Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen beantragt

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, das in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte „innere Mitte“ wird genährt, und ein leichteres Meistern von Stress im Beruf wie in der Freizeit wird möglich.

Cord Cordes**261 C401BU** Mo., 09.03. bis Fr., 13.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 Ustd., 5 Termine, 244,00 Euro, mind. 7 TN

😊 Autogenes Training

Das Autogene Training kann körperliche Beschwerden lindern, Stressreaktionen reduzieren sowie die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Beim AT handelt es sich um eine Form der aktiven Selbstentspannung, die auf Suggestion beruht. Die Teilnehmenden übertragen mithilfe festgelegter formelhafter Sätze bildhafte Gedanken vom Geist auf den Körper. Als Folge tritt eine ganzheitliche Entspannung ein und die Körperwahrnehmung wird verbessert. Die Übungen entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Silvia Evren**261 C402WI** fr., ab 24.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

16 Ustd., 8 Termine, 89,50 Euro, mind. 5 TN

Neu 😊 Autogenes Training

In dieser Kursreihe lernen Sie Schritt für Schritt das Autogene Training – eine bewährte Entspannungsmethode, die Ruhe, Gelassenheit und innere Balance fördert. In acht aufeinander aufbauenden Terminen üben Sie unter Anleitung, wie Sie mit einfachen Formeln und mentalen Bildern Stress abbauen, besser schlafen und neue Energie gewinnen können. Dabei erfahren Sie, wie wohltuend es ist, den Alltag für eine Stunde loszulassen und ganz bei sich selbst anzukommen. Das Autogene Training lässt sich leicht in den Alltag integrieren – ob im Beruf, zu Hause oder unterwegs. Schon kurze Übungen können helfen, Spannungen zu lösen, die Konzentration zu stärken und mehr innere Ruhe zu spüren. Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit nur für sich – und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, sich selbst bewusst Momente der Entspannung zu schenken.

Jennifer Liffers**261 C404BU** mo., ab 11.05.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

16 Ustd., 8 Termine, 89,50 Euro, mind. 5 TN

Neu Atempause – ein Tag im „Ruhe-Labor“

Ständig unter Strom, kaum noch Momente zum Durchatmen? In diesem Workshop laden wir Sie ein, bewusst auf die Pausen-taste zu drücken. Sie erfahren, wie Stress entsteht, wie Sie ihn frühzeitig wahrnehmen – und vor allem, wie Sie wirksam gegensteuern können. Im „Ruhe-Labor“ probieren Sie verschiedene, leicht umsetzbare Entspannungsübungen aus, die sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltag integrieren lassen. Ob im Job oder zu Hause – kleine Atemübungen, kurze Achtsamkeitsmomente und einfache Techniken können Ihnen sofort spürbare Erholung und mehr Gelassenheit schenken. Ein Tag zum Ausprobieren, Auftanken und Mitnehmen – damit Entspannung nicht nur ein Wunsch bleibt, sondern zur alltagstauglichen Ressource wird.

Jennifer Liffers**261 C403MA** Sa., 21.03.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., 33,00 Euro, mind. 5 TN



Resilienz-Training

Gelassenheit und Selbstwirksamkeit

Eine hohe Arbeitsintensität und sich ständig ändernde Anforderungen erhöhen den Anspruch an Agilität und die Fähigkeit zur Stressbewältigung. Gleichzeitig darf die Work-Life-Balance nicht unter den ehrgeizigen beruflichen Ambitionen leiden. Für den Umgang mit belastenden Situationen, Störungen und Widrigkeiten bei gleichzeitigen, eigenen hohen Erwartungen braucht man ein ausgewogenes Resilienz-Profil. In meinem Resilienz-Training werden Ihnen das Wissen über die sieben Aspekte der Resilienz vermittelt und prägnante Erkenntnisse und Erfahrungen gesammelt. Und es geht um ganz viel Üben und Anwenden der sieben schützenden Faktoren, um den Transfer in den Alltag nachhaltig zu gestalten. Das Resilienz-Training unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Lars Piepenborn

261 C405WI Fr., 09.01.2026, 17.00 – 20.15 Uhr und

Sa., 10.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 Ustd., 2 Termine, 71,00 Euro, mind. 5 TN

Gelassen und frei mit Achtsamkeit

Ziel dieses Kurses ist es, Wege kennenzulernen, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und mit unseren schwierigen Emotionen wie Angst, Ärger, Sorge oder Bedürftigkeit umzugehen. Die Achtsamkeitspraxis ist Selbstfürsorge und bietet uns vielfältige und alltagstaugliche Methoden, um zu mehr innerer Gelassenheit und Zufriedenheit zu finden. Der Kurs ist auf die Erfahrbarkeit im Alltag ausgerichtet und beinhaltet praktische Übungen für die Teilnehmenden zwischen den einzelnen Terminen.

Yvonne Schmitzdorf

261 C444MA do., ab 05.03.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

12 Ustd., 6 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN

Gelassen und frei mit Achtsamkeit zur Vertiefung im 2-wöchentlichen Rhythmus

Die Achtsamkeitspraxis ist Selbstfürsorge und bietet uns vielfältige und alltagstaugliche Methoden, um zu mehr innerer Gelassenheit und Zufriedenheit zu finden. In diesem Fortsetzungskurs werden die Praktiken aus dem Anfängerkurs vertieft. Die Teilnehmenden bringen Themen, Probleme oder Fragestellungen aus ihrer Achtsamkeitspraxis im Alltag mit, die wir dann gemeinsam bearbeiten.

Yvonne Schmitzdorf

261 C445MA do., ab 08.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

261 C445MA2 do., ab 07.05.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

je 8 Ustd., 4 Termine, 41,00 Euro, mind. 5 TN

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Entspannen im Klangbad – meine Auszeit vom Alltag

Ein Erlebnis für Körper Geist und Seele: Die intensiven Klänge und Schwingungen der Klangschalen und die sphärischen Klänge von Gong und Handpan führen in die Entspannung und können zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden beitragen. Was dich erwartet: Du lernst die Klanginstrumente kennen und erlebst klangunterstützte Körperübungen und Meditation sowie eine Fantasiereise und das sogenannte „Sound Healing“ (Klangbad). Bei einem Klangbad liegst du in einer für dich entspannten Position auf einer Matte, während die Klanginstrumente sanft angeschlagen werden. Es entsteht ein sanfter Klangteppich, der beim Abschalten vom Alltag unterstützt.

Sylvia Heine

261 C450WI So., 15.03.2026, 11.00 – 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Neu Klangvolle Auszeit

Frühlingserwachen im Klang

Der Frühling flüstert sein Erwachen – und wie die Natur sind auch wir eingeladen, aufzublühen. Ein Wohlfühltag im Frühling schenkt Ihnen mehr Leichtigkeit und Freude. Mit sanften, achtsamen Körper- und Atemübungen sowie Meditation, begleitet von den Klängen der Klangschalen, richten Sie die Aufmerksamkeit nach innen und lauschen Ihrer inneren Stimme. Die Schwingungen der Klanginstrumente – Klangschalen, Gong und Handpan – unterstützen dabei, zur Ruhe zu finden. Im Klangbad können sich Spannungen lösen, ein Gefühl von Geborgenheit und innerer Weite darf entstehen. Bei schönem Wetter rundet eine Achtsamkeitszeit im Garten den Tag harmonisch ab.

Sylvia Heine

261 C451SH Sa., 16.05.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

5 Ustd., 27,50 Euro, mind. 5 TN

Neu Sanfte Körperübungen und Entspannung auf dem Stuhl begleitet mit Klängen der Klangschalen

Die Übungen sind ausgerichtet, Menschen in ihrer Vitalität und Entspannung zu fördern. Mobilisieren, Dehnen und Wahrnehmen. Auch auf dem Stuhl ist es möglich, kraftvoll zu trainieren und zu entspannen. Die Entspannungsübungen werden begleitet mit Klängen der Klangschalen. Die Klänge und Schwingung unterstützen Sie, leichter zur Ruhe zu kommen und Anspannung loszulassen. Für Menschen die sich körperlich fit und entspannt fühlen wollen, aber nicht gut länger am Boden auf der Matte liegen oder stehen können.

Sylvia Heine

261 C452WI fr., ab 10.04.2026, 16.45 – 18.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

6 Ustd., 3 Termine, 31,00 Euro, mind. 5 TN

Stress lass nach – raus aus dem Alltag**Wohlfühltag für Frauen**

Zeit für Besinnung und Entspannung ist erforderlich, um Kraft für alle Aufgaben und Verpflichtungen zu schöpfen. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Abstand von der Hektik des Alltags zu nehmen, zu entspannen, Altes loszulassen und Kraft für Neues zu tanken. Mit Atem- und unterschiedlichen Entspannungsübungen, Qigong, Selbstmassagen, Fantasiereisen und verschiedenen Meditationsformen schaffen wir einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.

Maria Sachs**261 C455HE** So., 08.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

8 Ustd., 44,00 Euro, mind. 5 TN

**In den Flow kommen: Entspannen mit und durch Kreativität
Neues Jahr, neues Glück!**

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, um den Kopf frei zu bekommen und Energie zu tanken: Ich lade Sie ein zu einer Kombination aus gezielter Entspannung und kreativer Tätigkeit. Wir beginnen mit einer geführten Meditation, um danach völlig frei in eine Kreativität zu kommen. Im Kurs verbinden wir Entspannungstechniken mit Malerei bzw. kreativem Gestalten. Halten Sie sich dabei an die Projektideen oder wandeln Sie diese ab, wenn Sie mögen. Durch die Konzentration auf das Kreative kann sich der Geist nach der Meditation weiter entspannen und Gedanken loslassen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig! An diesem Sonntagvormittag geht es um Neuanfänge: Lassen Sie Altes los und visualisieren Sie meditativ und gestalterisch Ihre Wünsche für 2026.

Melanie Meincke**261 C457WI** So., 25.01.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

5 Ustd., 27,50 Euro + ca. 3,00 – 4,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Neu Kunst als Kraftquelle**Entspannung und Resilienz kreativ gestalten**

Kreatives Gestalten kann eine wirksame Methode sein, um Stress abzubauen und neue innere Stärke zu entwickeln. In diesem Workshop steht nicht das schöne Bild im Vordergrund, sondern das Malen und Gestalten als Weg, Anspannung loszulassen und bewusster mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Übungen wie „Kritzeln zur Entspannung“, Naturmotive malen oder das Gestalten eines persönlichen „Resilienz-Rucksacks“ öffnen den Raum für Achtsamkeit und innere Balance. Kurze Meditationen begleiten den kreativen Prozess und unterstützen Sie dabei, Ihre Ressourcen wahrzunehmen und zu stärken. Der Kurs bietet einen geschützten Rahmen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und durch künstlerisches Tun neue Perspektiven für mehr Gelassenheit zu entdecken.

Melanie Meincke**261 C456WI** Fr., 13.03. und Fr., 20.03.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

5 Ustd., 2 Termine, 26,00 Euro + ca. 3,00 – 4,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Atemarbeit**Atem erfahren – befreit Aufatmen****Bewegen – Dehnen – Atmen – Tönen**

In der Atemarbeit nach I. Middendorf begeben Sie sich auf eine innere Entdeckungsreise. Über sanfte Dehnungen, leichte Bewegung und die Arbeit mit der Stimme (dem Tönen) lernen Sie, sich bewusster wahrzunehmen. Sie spüren, wie sich Spannungen und Festhaltungen lösen. Der Atem beginnt nun freier zu fließen und seinem natürlichen Rhythmus zu folgen. Müheles entsteht Aufrichtung, die Haltung kann sich ändern. Auch die Stimme profitiert, sie wird klangvoller und tragfähiger. Lassen Sie sich tiefe, innere Ruhe schenken und entdecken Sie Ihren Atem als Kraftquelle, die Sie trägt, durchschwingt und belebt.

Dietmut Ebel**Kurs****261 C461WI** mo., ab 09.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

24 Ustd., 12 Termine, 117,50 Euro, mind. 7 TN

Wochenendseminar zum Kennenlernen und Vertiefen

Zeit, zum eigenen Atem zu finden.

261 C462MA Sa., 14.03.2026, 15.00 – 18.00 Uhr und

So., 15.03.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

8 Ustd., 44,00 Euro, mind. 5 TN



Feldenkrais®

Kurse und Workshops sind für Teilnehmende mit oder ohne Erfahrungen mit der Feldenkrais®-Methode geeignet. Die Teilnahme ist unabhängig vom Alter oder Gesundheitszustand. Wenn Sie unsicher sind, ob die Feldenkrais®-Methode für Sie geeignet ist, halten Sie bitte bei gesundheitlichen Einschränkungen vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin.

Feldenkrais®

Die nach Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte Methode spricht das Nervensystem auf meditative Weise an, im Zustand der höchsten Aufnahmebereitschaft. Bewegungen, die möglicherweise ungewohnt oder gänzlich neu sind, werden sanft und ohne Anstrengung ausgeführt, um das Nervensystem damit auf die feinste Art zu stimulieren. Zwischendurch werden Pausen gemacht; der erzielte Lerneffekt ist dadurch am größten. Feldenkrais® kann uns helfen, bessere Leistungen zu erzielen, schmerzfrei Lieblingstätigkeiten auszuüben, tägliche Arbeiten angenehmer zu gestalten, eine bessere Balance zu haben oder einfach nur beweglicher zu sein. Alle Altersgruppen und Fitnessgrade können von dieser Methode profitieren.

Luka Maria Rothmann

261 C470BU Do., ab 08.01.2026.2026, 12.30 – 13.30 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

12 Ustd., 9 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN

Folgekurse ab März und Mai

Gleichgewicht – das Spiel mit der Schwerkraft

Feldenkrais®-Workshop

Können Sie auf einem Bein stehen, sind Sie als Kind gerne balanciert oder hätten es gerne gekonnt? In diesem Workshop erforschen wir mit der Feldenkrais®-Methode Bewegungs- und Wahrnehmungszusammenhänge, die für das Gleichgewicht wesentlich sind. Balance ist nichts, was wir haben oder nicht haben. Wir finden sie in jedem Moment neu – und können sie auch als Erwachsene wiederentdecken.

Ulrike Pastoor

261 C475WI So., 19.04.2026, 10.15 – 14.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

5 Ustd., 27,50 Euro, mind. 5 TN

Freie Schultern – leichte und kraftvolle Arme

Feldenkrais®-Workshop

Es klingt wie ein Widerspruch: leicht und kraftvoll zugleich? Diesen Zusammenhang wollen wir erforschen und den Schultern, dem Nacken und den Armen ein Stück ihrer Freiheit zurückgeben. Die Feldenkrais®-Methode hilft Ihnen, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern. Ungenutzte Bereiche Ihres Körpers gliedern sich wieder in Bewegungsabläufe ein, überlastete Bereiche erfahren Erholung. In diesem Workshop wird es Bewegungsanleitungen im Liegen, Sitzen und Stehen geben.

Ulrike Pastoor

261 C476SH Sa., 30.05.2026, 11.00 – 14.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Von Kopf bis Fuß auf Haltung eingestellt?

Feldenkrais®-Workshop

Sicher haben Sie bemerkt, wie schwierig es ist, sich ständig gerade zu halten. Im Lauf der Evolution hat sich der Mensch dahingehend entwickelt, dass er das Skelett gegen den Zug der Schwerkraft halten kann, ohne dabei Energie zu verschwenden. Bei „schlechter“ Haltung leisten die Muskeln einen Teil der Aufgabe der Knochen. Wollen Sie entdecken, wo Sie selbst überflüssige Spannung im Körper aufbauen, um sich gerade zu halten? Dabei helfen Bewegungen der Feldenkrais®-Methode, die mit wenig Kraftaufwand, Beobachtung und ihrem Spürsinn (Nervensystem) ausgeführt werden.

Anke Metje

261 C479NH Sa., 24.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum

4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Mehr Beweglichkeit in den Schultern

Feldenkrais®-Workshop

An diesem Tag werden wir die Beziehung der Schultern und der Arme zueinander und miteinander untersuchen, wobei sowohl die innewohnenden Bewegungsmöglichkeiten als auch die notwendige Stabilität für Druck- und Zugkräfte erfahrbar werden. Viele Schulter-Arm-Probleme entstehen durch muskuläre Dysbalancen, die sich in bestimmten Bewegungsgewohnheiten ausdrücken und dem Schultergürtel die Dynamik, Kraft und Stabilität nehmen.

Anke Metje

261 C479NH2 Sa., 14.02.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum

4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Mobil und stabil im unteren Rücken

Feldenkrais®-Workshop

In diesem Workshop wird das Zusammenspiel des unteren Rückens mit dem übrigen Körper erforscht: Trägt der untere Rücken das Gewicht vom Oberkörper? Gibt er das Gewicht weiter zu den Füßen, in den Boden? Von unten nach oben: Wie kommt der Druck der Füße nach oben – weicht der untere Rücken aus, oder ist er ein zuverlässiger Vermittler? Finden Sie spielerisch heraus, wie selbst kleinste Bewegungen der Füße mit dem Rücken verbunden sind und entwickeln Sie ein inneres Bild für das Bewegungspotenzial und die Kraft des Rückens, um (möglicherweise) unbewusste Haltungsmuster und Zusammenhänge zu erkennen.

Anke Metje

261 C479NH3 Sa., 18.04.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum

4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Neu Verbesserung der Kopfhaltung durch Bauchlage Feldenkrais®-Workshop

Wie lernen Babys, ihren Kopf zu heben? Im ersten Lebensjahr, in der Bauchlage. Sie mögen die Bauchlage nicht? An diesem Samstag haben Sie die Möglichkeit, diese sehr (frühe) Bewegungserfahrung noch einmal auszuprobieren. Vielleicht entdecken Sie ungeahnte Möglichkeiten der Aufrichtung, die auch ihre Schultern, den Nacken und den Brustkorb einbeziehen. Die Kopfposition wirkt auf die gesamte Haltung, innerlich und äußerlich.

Anke Metje

261 C479NH4 Sa., 13.06.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum
4 Ustd., 22,00 Euro, mind. 5 TN

Alexander-Technik: du und dein Körper Körperweisheit und Selbsterkenntnis

Die Alexander-Technik können wir für uns in allen Facetten unseres täglichen Lebens nutzen – z. B. beim Putzen, Singen, Radfahren, Handwerken, am Computer arbeiten, sich über etwas ärgern oder in Sorge sein. Sie ist eine Studie deiner Lebensqualität und hilft dir zu erkennen, wie und wo du dir möglicherweise selbst im Weg stehst. Alexander-Technik kann dir helfen, übermäßige Anstrengungen und Stress in nützliche Energie umzuwandeln und die Erfahrungen zu machen, die du dir wünschst. Sie kann eine tiefe strukturelle Unterstützung bieten und dir zeigen, wie du zugleich entspannt und bereit, weich und stark, leicht und substanziell, gefestigt und flexibel, wach für dich selbst und für die Welt sein kannst.

Ann-Kathrin Fliege

261 C482BU Mo., 09.02. und Mo., 16.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
4 Ustd., 21,00 Euro, mind. 5 TN

„Sich jung fühlen beim Älterwerden“ Mehr Sicherheit und Körperbewusstsein mit Alexander-Technik

Das Älterwerden bringt für uns Menschen einige Tücken mit sich. Wir werden unsicherer im Gehen und haben Angst vor Stürzen. Die Haltung ist nicht mehr so aufrecht und wir haben häufiger Rückenschmerzen. Das Aufstehen aus dem Bett oder vom Stuhl fällt zunehmend schwerer. Was auch immer Ihnen persönlich im Älterwerden begegnet: Ich möchte Ihnen Hilfestellungen nach Grundsätzen der Alexander-Technik geben, um in schwierigen Situationen flexibel zu bleiben und ihren Alltag zu meistern.

Ann-Kathrin Fliege

261 C483BU Mo., 23.02. und Mo., 02.03.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
4 Ustd., 21,00 Euro, mind. 5 TN

„Ich hab' Rücken!“

Gesündere Bewegungsabläufe mit Alexander-Technik

Im Kurs wollen wir mit Hilfe der Alexander-Technik unseren Rücken neu kennenlernen, vielleicht besser verstehen lernen und uns möglicherweise sogar von alten Vorstellungen und Mustern rund um den Rücken verabschieden.

Ann-Kathrin Fliege

261 C484BU Mo., 13.04. und Mo., 20.04.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

4 Ustd., 21,00 Euro, mind. 5 TN

Neu Alexander-Technik als Lebensstudie

Wie wäre es, wenn es leicht wäre?

Die Alexander-Technik findet nicht nur im Bereich von körperlichen Beschwerden Anwendung. Sie ist eine Studie deiner Lebensqualität. Gibt es in deinem Leben Situationen, die du gern anders hättest? Lebensthemen, die dich schon länger begleiten? Mit Hilfe der Alexander-Technik lernst du, wie du dir selbst in den Momenten helfen kannst, in denen du es am meisten brauchst – in deinem familiären Kontext, in stressigen Momenten bei der Arbeit, einem herausfordernden Gespräch, einer Prüfung oder einem Auftritt – in Zeiten von Angst, Ehrfurcht und Potenzial. In einem geschützten Rahmen wollen wir die Werkzeuge der Alexander-Technik kennenlernen und anwenden und uns überraschen lassen, was sich durch kleine Veränderungen in dir an deinen Situationen verändern kann. Bring deine ganz konkreten Situationen zu diesen Abenden mit.

Ann-Kathrin Fliege

261 C485BU Mo., 27.04. und Mo., 04.05.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

4 Ustd., 21,00 Euro, mind. 5 TN

Geht's noch?

Befreiter gehen mit Alexander-Technik

Gehen gehört für uns zum Alltag. Ob vom Bad in die Küche, mit dem Hund durch den Wald oder tagelang mit einem Rucksack in den Bergen, wir alle gehen durchs Leben. Mal fällt es uns leicht, mal fällt es uns schwer. Gehe ich beschwingt die Treppen hinauf? Bewege ich mich leichtfüßig mit meinen Einkaufstaschen durch die Stadt? Bleibe ich entspannt und geschmeidig, wenn es mir schlecht geht und ich mich am liebsten gar nicht bewegen möchte? In diesem Workshop werden wir uns mit dem Gehen beschäftigen und herausfinden, ob wir mit kleinen Änderungen unserer Gewohnheiten leichter zu Fuß sein können.

Jule Ritschel

261 C486WI Sa., 25.04.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

4 Ustd., 25,00 Euro, mind. 5 TN



Svemir – Fotolia

Rückenfitness

In diesen Kursen lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken stärken und Ihre Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit verbessern. Gelenk- und rückschonende Körperhaltungen sowie rückengerechte Bewegungsabläufe wirken einem Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen im Alltag und Beruf entgegen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Buchholz, Buchholzer Höfe Basement **Fitness mit Schwerpunkt Rücken für 55+** **Adriana Huisman**

261 C506BU di., ab 20.01.2026, 10.45 – 12.00 Uhr
30 Ustd., 18 Termine, 130,50 Euro, mind. 8 TN

Claudia Döhring-Heinemann

261 C510BU mi., ab 14.01.2026, 09.30 – 10.45 Uhr
25 Ustd., 15 Termine, 109,00 Euro, mind. 8 TN

Winsen, St.-Barbara-Weg 1

Aufrecht bleiben ab 50+

Uta Meyer-Hess

261 C517WI do., ab 08.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

261 C518WI do., ab 08.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

je 20 Ustd., 10 Termine, 105,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab April

Hanstedt, Küsterhaus

Allroundtraining für den Rücken

Gisela Haupenthal-Beecken

261 C520HE di., ab 06.01.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

261 C521HE di., ab 06.01.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

je Kurs 16 Ustd., 12 Termine, 69,50 Euro, mind. 8 TN

Folgekurse ab April

Walking und Fitnesstraining im Wald

Bewegung in der Natur tut gut und macht besonders in der Gruppe Spaß. Ergänzend zum Walking werden durch weitere Übungen gezielt viele Muskelgruppen trainiert und auch die Kondition kommt nicht zu kurz. Sollte es regnen, besteht die Möglichkeit den Bewegungsraum der Kreisvolkshochschule zu nutzen.

Claudia Döhring-Heinemann

261 C693BU mi., ab 27.05.2026, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Buchholz-Meilsen,

Wenzendorfer Straße/Ecke Waldweg

10 Ustd., 5 Termine, 49,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

Neu

Online-Präventionskurs
mit flexibler Zeiteinteilung
261C500MA Rückenfitness
261C501MA Rückenfitness
für Senioren
siehe Internet.

Ausgleichstraining

Aktiv im Alter

Gesundheitsgymnastik für Männer und Frauen ab 60

Aktiv im Alter ist ein Bewegungskurs, der dazu beitragen soll, die Selbständigkeit im Alter zu fördern und zu erhalten. Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht ausgeübt werden, verkümmern, insbesondere im Alter! Bewegung im Alter ist wichtig, um möglichst lange selbstständig, fit und mobil zu bleiben. Ziel des Kurses ist, durch gymnastische Übungen die Beweglichkeit zu erhalten bzw. wiederzugewinnen. Nach gut 90 Minuten werden Sie sich nicht erschöpft, sondern angenehm gedehnt, mobilisiert und entspannt fühlen. Dieser Kurs richtet sich an WiedereinsteigerInnen und Ungeübte.

Daniela Schulz

261 C523WI mi., ab 11.02.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

24 Ustd., 12 Termine, 117,50 Euro, mind. 7 TN

Sommerspecial Kurzcourse

Bewegung im Alltag

Als besondere Kurzcourse zum Beginn der Sommerferien möchte ich mit Ihnen an 3 Terminen in 3 verschiedene Gesundheitsthemen und Bereiche einsteigen. Dieser Kurzcourse richtet sich an alle, die ein paar kleine Übungen erlernen wollen, um diese in ihren Alltag zu integrieren. Es ist also für jeden etwas dabei. Für Anfänger geeignet. Bei gesundheitlichen Problemen und stärkeren Einschränkungen halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Daniela Schulz

261 C525WI di., ab 23.06.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Wir werden uns am ersten Vormittag um unser Herz-Kreislaufsystem kümmern. In der Folgewoche geht es dann anderthalb Stunden um die Ganzkörpermobilisation und Bewegung. Am letzten Kurstag wollen wir uns intensiv mit unserem Rücken beschäftigen.

261 C526WI di., ab 23.06.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Wir werden uns am ersten Abend um den Schulter-Nackengebiet und den Kopf kümmern. In der Folgewoche geht es dann anderthalb Stunden intensiv um den Rücken. Am letzten Kurstag wollen wir uns mit der Ganzkörpermobilisation und dem Stretching beschäftigen.

je 6 Ustd., 3 Termine, 29,50 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, stabilisieren und kräftigen. Dies wird erreicht mit Übungen wie z. B. Kniebeugen, Ausfallschritten, Planken und Liegestütze. Dadurch werden Bewegungen im Alltag, im Beruf und im Sport leichter, kontrollierter und effizienter.

Dagmar Grummt

261 C524EM do., ab 05.02.2026, 19.30 – 20.30 Uhr

Marschacht, Sportlerheim, Bewegungsraum

8 Ustd., 6 Termine, 41,00 Euro, mind. 5 TN



Diese Kurse sind zertifizierte Präventionskurse und können durch Krankenkassen gefördert werden. Weitere Informationen unter <https://www.kvhs-harburg.de/beratung/praeventionskurse>

Pilates

Pilates

Das Pilatetraining ist ein Ganzkörpertraining, das die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert, den Körper dehnt und kräftigt sowie durch die richtige Ausführung der Übungen stabilisiert und mobilisiert. Es ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und kann in jedem Alter begonnen werden. Durch den systematischen Stundenaufbau im klassischen Pilates wird auf jeden einzelnen Teilnehmenden und seine Bedürfnisse eingegangen. Die Körperhaltung wird aufrechter und das Wohlbefinden wird gesteigert. Möglicherweise werden einzelne Termine online stattfinden.

Victoria Lang

261 C532BU mi., ab 18.02.2026, 17.00 – 18.00 Uhr
24 Ustd., 18 Termine, 132,00 Euro, mind. 7 TN

261 C533BU do., ab 19.02.2026, 17.45 – 19.15 Uhr
18 Ustd., 9 Termine, 99,00 Euro, mind. 7 TN

261 C535BU mi., ab 18.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
12 Ustd., 9 Termine, 66,00 Euro, mind. 7 TN

261 C537BU mi., ab 18.02.2026, 19.00 – 20.15 Uhr
15 Ustd., 9 Termine, 82,50 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab Mai

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

Pilates

Pilates ist eine sanfte, jedoch sehr wirkungsvolle Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance führt. Durch das Pilates-Training sollen vor allem die tiefer liegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Die Stunde beginnt mit einem moderaten, rhythmischen Aufwärmtraining, das den Körper allmählich erwärmt und systematisch durcharbeitet, ihn lockert und beweglich macht. Am Ende der Stunde ist eine Entspannung eingeplant. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Svetlana Wieberneit

261 C539WI di., ab 10.02.2026, 16.30 – 17.45 Uhr

261 C539WI2 di., ab 14.04.2026, 16.30 – 17.45 Uhr
je 15 Ustd., 9 Termine, 73,50 Euro, mind. 7 TN
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.



Kompetenz mit Atmosphäre

In unserem Fachkrankenhaus für Neurologische Frührehabilitation und Zentrum für Rehabilitation (Neurologie, Orthopädie, Geriatrie, 245 Betten, bzw. Plätze, über 480 Mitarbeiter) verbinden wir hoch spezialisierte und multiprofessionelle Therapien mit einer besonders persönlichen Betreuung unserer Patientinnen und Patienten.

Unsere Leistungsspektrum umfasst:

- Krankenhausbehandlung im Rahmen der Neurologischen Frührehabilitation Phase B
- Weiterführende neurologische und orthopädische Rehabilitation & Anschlussheilbehandlung
- Unsere Therapien (Physiotherapie, Physikalische Therapie, Ergotherapie, Sprachtherapie und Neuropsychologie), das Bewegungsbad (32°) und die Sauna sind auch ambulant nutzbar
- Ambulante Physiotherapie auch in den Krankenhäusern Buchholz und Winsen

Waldklinik Jesteburg
Kleckerwaldweg 145, 21266 Jesteburg
Telefon 04183/799-0 / info@waldklinik-jesteburg.de



www.waldklinik-jesteburg.de

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist unsere Mitte: Er trägt die Organe und den Rumpf. Er ist vielen Strapazen ausgesetzt, wie z. B. vieles Sitzen, wenig Bewegung, zu häufiges und falsches Heben. Gerade bei Frauen ist der Beckenboden häufig belastet. Durch Schwangerschaft, Geburt, hormonelle Veränderungen und einseitige berufliche Belastungen wird die Beckenbodenmuskulatur zusätzlich stark in Anspruch genommen. Aber auch Männer profitieren vom gezielten Training. Ein instabiler Beckenboden kann unangenehme Folgen wie zum Beispiel Blasenschwäche haben. Details zu den einzelnen Kursen siehe Kursbeschreibung im Internet.

Bei körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte vorab Rücksprache mit der Kreisvolkshochschule.

Winsen, St.-Barbara-Weg 1

Beckenbodentraining, Daniela Schulz

Die Kurse C560WI–C565WI sind für Teilnehmende mit einer guten Fitness geeignet.

Für Frauen bis ca. 50

261 C560WI di., ab 10.02.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

Für alle Frauen

261 C564WI mi., ab 11.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Für Frauen 50+

261 C565WI mo., ab 09.02.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

je 24 Ustd., 12 Termine, 117,50 Euro, mind. 7 TN

Neu Fit und entspannt in den Tag 60+

mit Yoga und Beckenbodentraining

Zwei Kursleiterinnen, zwei Schwerpunkte – für einen rundum wohltuenden Start in den Tag. Jede Woche erwartet Sie im Wechsel entweder eine sanfte Yoga-Stunde oder gezieltes Beckenbodentraining. Siehe Seite 48.

Monica Neumann Doolan, Daniela Schulz

261 C261WI di., ab 10.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 Ustd., 6 Termine, 62,00 Euro, mind. 5 TN

Folgekurs ab April

Maschen, Grundschule, Spiegelsaal

Beckenboden- und Rückentraining, Susanne Tramp

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

261 C568MA mo., ab 09.02.2026, 11.00 – 12.00 Uhr

16 Ustd., 12 Termine, 69,50 Euro, mind. 8 TN

Buchholz, Buchholzer Höfe

Beckenbodentraining, Manuela Habermann

261 C578BU mo., ab 12.01.2026, 11.30 – 12.30 Uhr

261 C578BU2 mo., ab 13.04.2026, 11.30 – 12.30 Uhr

je 12 Ustd., 9 Termine, 59,00 Euro, mind. 7 TN

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Fitness und Ausdauer

Hula-Hoop

Fitness für jede Körperform

Das Hula-Hoop Fitnessstraining stärkt deine Körpermitte. Du trainierst nicht nur deine Bauchmuskulatur; auch dein Rücken und dein Beckenboden profitieren von dem Hula-Hoop-Training. Daraus kann eine bessere Haltung resultieren. Hula-Hoop-Training ist vielseitiger, als es zunächst scheint: Zusätzliche Gewichte, Training der Tiefenmuskulatur, Choreographien bis zum Tanz und vieles mehr ist möglich. Hula-Hoop-Training zur Musik macht wirklich sehr viel Spaß, besonders in der Gruppe – es ist kaum zu spüren, dass aktiv trainiert wird. Wer sich auspowern möchte, kann aber die Intensität beliebig steigern. Auch als Equipment für Kräftigungsübungen ist der Reifen geeignet.

Dagmar Grummt

261 C580WI fr., ab 13.02.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

261 C580WI2 fr., ab 10.04.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

je 8 Ustd., 6 Termine, 41,00 Euro, mind. 5 TN

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Hula-Hoop

Workshops mit Jennifer Weßeloh

Siehe Internet, Kurssuche „Weßeloh“

Bewegung für Herz, Kreislauf und Muskulatur

Herz, Kreislauf und Muskeln werden aktiviert, Verspannungen abgebaut. Der Alltagsstress bleibt auf der Strecke. Freude an der Bewegung, Entspannung und gute Laune werden mit nach Hause genommen.

Julia Sonntag

261 C587TO mo., ab 12.01.2026, 18.15 – 19.15 Uhr

261 C587TO2 mo., ab 13.04.2026, 18.15 – 19.15 Uhr

je 12 Ustd., 9 Termine, 59,00 Euro, mind. 7 TN

Turnhalle Grundschule Handeloh

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste Form von Zumba®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Zumba Gold® mit einfachen Choreographien und in geringerer Intensität etwas für Ihre Gesundheit tun können. Dieser Kurs richtet sich an TrainingseinsteigerInnen, aktive ältere Erwachsene und Menschen mit Einschränkungen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen oder einfach mit Spaß fit bleiben möchten. Alle können mitmachen, die Spaß an der Bewegung zu fröhlicher Musik haben.

Ebru Monelletta

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

261C592WI mo., ab 09.02.2026, 08.45–09.30 Uhr

6 Ustd., 6 Termine, 32,50 Euro, mind. 7 TN

261 C591WI mo., ab 09.02.2026, 09.30 – 10.30 Uhr

8 Ustd., 6 Termine, 43,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse ab April

Fortbildung
für Kursleitende:
Methodik und Didaktik
von Umkehrhaltungen
im Yoga und Fitness
261C329W1 So, 22.02.2026,
10.30 – 13.30 Uhr
siehe Seite 52.

**Neu Tennis für AnfängerInnen von 18 bis 99 Jahren
in Kooperation mit dem TC Jesteburg**

Wer ausprobieren möchte, ob Tennis die geeignete Sportart ist und neue Freunde auf dem Tennisplatz kennenlernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier können Sie die Sportart Tennis spielerisch kennen lernen. Es werden u. a. die Grundkenntnisse, Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag vermittelt. Auch das Zählen und „richtiges Spielen“ nach Punkten werden Inhalt des Kurses sein. Gespielt wird auf Teppich in der Halle. Die Hallengebühr ist in der Kursgebühr enthalten; Tennisschläger werden bei Bedarf gestellt, Bälle sind vorhanden.

Matthias Gebauer

261 C589JE fr., ab 16.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

261 C589JE2 fr., ab 16.01.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

je 8 Ustd., 6 Termine, 68,00 Euro, mind. 3 TN

Jesteburg, TC Jesteburg, Am alten Moor 12

Aqua-Gymnastik

Aqua-Fitness

Für alle Fitness-Level geeignet

warmen Wasser bringt Sie in Schwung und erhöht die körperliche Fitness. Mit und ohne Geräte werden gezielt einzelne Muskelgruppen trainiert. Gleichzeitig fördert das Training die Beweglichkeit und Koordination. Ideal für alle, die Lust auf Bewegung und Spaß am Element Wasser haben. Bei Vorerkrankungen oder anderen Risikofaktoren halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Aqua Fitness findet nicht während der Ferien statt.

Jule Neumann, Kristin Will

261C666MA fr., ab 09.01.2026, 17.05 – 17.50 Uhr

261 C672MA mi., ab 07.01.2026, 19.30 – 20.15 Uhr

261 C673MA mi., ab 07.01.2026, 20.15 – 21.00 Uhr

je 11 Ustd., 11 Termine, 100,00 Euro, mind. 10 TN

Folgekurse ab April

Brigitte Goltermann

261 C675MA di., ab 10.02.2026, 19.30 – 20.15 Uhr

10 Ustd., 10 Termine, 91,00 Euro, mind. 10 TN

Maschen, Grundschule, Schwimmbad

Bitte für alle Aquakurse mitbringen:
Badesachen, -schuhe, Handtuch.

... ganz auf meiner Welle!
Badespaß für die ganze Familie!



Hallenbad Over

Oversand 4 | 21217 Seevetal | Telefon 04105 55-2830



Öffnungszeiten:

montags, mittwochs, freitags: 15.00 - 21.00 Uhr
sonntags: 08.00 - 12.00 Uhr

Hallen- und Freibad Hittfeld

Peperdiekshöhe 6 | 21218 Seevetal | Telefon 04105 55-2810



Öffnungszeiten Hallenbad:

montags: 15.00 - 20.00 Uhr, dienstags, donnerstags, freitags: 15.00 - 21.30 Uhr
samstags: 13.00 - 19.00 Uhr, sonntags: 08.00 - 16.00 Uhr

Öffnungszeiten Freibad:

täglich außer mittwochs: 10.00 - 20.00 Uhr
mittwochs: 13.00 - 20.00 Uhr



Einfach mal abtauchen ...

www.seevetal.de/baeder

Gemeinde
Seevetal
... ganz auf meiner Welle.

Bildung mit Genuss

mdbildes - stock.adobe.com

Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-harburg.de

**Haben Sie eine
Lebensmittelallergie**
und sind sich unsicher, ob
der Kurs für Sie geeignet ist?
Kontaktieren Sie uns:
0 41 71-6 93 94 31

INHALT

Kochen, Backen, Grillen	S. 65
Küchen-Basics	S. 65
Vital kochen – bewusst genießen	S. 65
Kulinarisches aus aller Welt	S. 67
Sommerküche	S. 68

„Klassiker“ – immer wieder gut und neu ...	S. 70
Backkunst und süße Küche	S. 70
Festliche Küche	S. 71
Küchenpraxis für Zielgruppen	S. 71
Das flexible Angebot der Kreisvolkshochschule	S. 71

Kochen, Backen, Grillen

Neu in der Lehrküche Maschen

Die Lehrküche Maschen wurde neu gestaltet! Ab sofort sehen Sie an der Wand anschauliche Diagramme zur **Planetary Health Diet (PHD)** – einer Ernährung, die gut ist für Mensch und Planet. Die PHD, entwickelt von der EAT-Lancet-Kommission, schlägt vor:

- Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- Weniger Fleisch, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel
- Bewusster Genuss – für die Gesundheit von Mensch und Erde

Begleitend gibt es in unserer Küche Kochbücher und Infomaterial mit Tipps und Hintergrundwissen, falls auch Sie sich fragen: Wie beeinflusst mein Teller das Klima? Wie kann ich ein wenig bewusster essen, ohne auf Genuss zu verzichten? Möchte ich vielleicht auch als „Allesesser“ im Alltag die Gemüseküche betonen und beim Fleischverzehr auf Qualität vor Quantität achten?



Schauen Sie während Ihres Kochkurses doch einmal in die Bücher und lassen Sie sich inspirieren. Von den Flyern und Infokärtchen dürfen Sie bei Interesse gern ein Exemplar mit nach Hause nehmen.

Gesund essen. Klimabewusst genießen. Zukunft mitgestalten.

Küchen-Basics

Brotbacken für AnfängerInnen

Hier wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie unkompliziert und kostengünstig selbst Brot und Brötchen backen können. Aus teilweise selbst gemahlenem Mehl wird Ihnen ein Teig vorgestellt und anschließend in unterschiedlichen Variationen gemeinsam gebacken. Bei der anschließenden „Brotzeit“ genießen wir unsere frischen Backwaren mit leckeren Brotaufstrichen, süß und pikant, die wir während der Backzeit herstellen. Sie werden sehen, wie einfach es ist.

Jutta Kelma

261 C703MA Sa., 28.02.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
5 Ustd., 39,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,
mind. 7 TN

Blitzküche mit Freude und Genuss

Entdecken Sie die Freude am Kochen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit frischen, vollwertigen Zutaten in kurzer Zeit schmackhafte Mahlzeiten zubereiten können. Egal, ob Kochanfänger oder bereits erfahren – hier finden Sie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Kochkünste zu verbessern und das Kochen als wertvollen und auch vergnüglichen Teil des Alltags zu integrieren. Neue Rezepte sind im Gepäck.

Melanie Wegner

261 C704WI Do., 19.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1
5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,
mind. 7 TN

Vital kochen – bewusst genießen

Vegetarische Winterküche – neue Rezepte

Unsere heimischen Wintergemüse wie die verschiedenen Kohlsorten, Wurzel- und Knollengemüse bieten uns in der kalten Jahreszeit eine Fülle an Vitaminen und gesunden Nährstoffen. Zusammen mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Vollkorngetreide entstehen daraus herrliche Speisen. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt an einfachen und leckeren Gerichten. Ich bringe neue Rezepte mit.

Birgit Muschhammer

261 C716MA2 Sa., 15.02.2026, 11.00 – 15.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,
mind. 7 TN

Lecker kochen mit Hülsenfrüchten – schmackhaft und gesund

Hülsenfrüchte sind lecker, vielseitig und sehr gesund. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung führt sie seit 2024 in einer eigenen Kategorie im „DGE-Ernährungskreis“ auf, da sie bei einer nachhaltigen und fleischreduzierten Ernährung eine wichtige Nährstoffquelle darstellen. Linsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte haben wenig Fett und sind eine gute Quelle für Eisen und Eiweiß; dazu kommt ein niedriger „glykämischer Index“. Sie sind ein hervorragender Lieferant von Ballaststoffen und eine exzellente Folsäure-Quelle, dabei frei von Cholesterin und Gluten. Im ausführlichen Praxisteil bereiten wir verschiedene köstliche Gerichte aus Hülsenfrüchten zu.

Jutta Kelma

261 C717MA Mo., 09.03.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
5 Ustd., 39,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,
mind. 7 TN

Vegetarisches/Veganes Fingerfood

Egal ob Picknick, Party oder Fernsehabend – Fingerfood passt immer. Freuen Sie sich auf ein internationales, buntes Büfett mit vegetarischen und veganen Köstlichkeiten. Wir bereiten unter anderem Cheddar-Scones, Mini-Tortilla-Pizzen, Gemüsebällchen, Tartes und auch süße Leckereien zu. Dazu gibt es Salate und Dips.

Ines Röpke

261 C764WI Do., 17.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Neu Kochkursreihe –

antientzündliche Ernährung und Entspannung

In dieser Kochkursreihe tauchen Sie in die Welt der antientzündlichen Ernährung ein – wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und voller Geschmack. Über mehrere Termine hinweg lernen Sie die Prinzipien kennen: Welche Lebensmittel wirken entzündungshemmend und welche sollte man besser meiden? Beim gemeinsamen Kochen bereiten wir mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, gesunden Fetten sowie Kräutern und Gewürzen schmackhafte Gerichte zu. Dazu erhalten Sie Anleitungen zu Omega-3-Quellen, Antioxidantien, ballaststoffreichen Zutaten und schonenden Gartechniken. Eine Entspannungseinheit ergänzt das Programm und zeigt, wie Bewegung und innere Ruhe den Körper unterstützen. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten ist Raum für Austausch. Eine Fortsetzung der Reihe ist geplant.

Melanie Wegner, Jutta Kelma

261 C720MA mi., 11.03., 15.04., 20.05., 18.00 – 22.00 Uhr sowie Sa. 25.04. 2026., 10.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

23 Ustd. 181,50 Euro inklusive der Lebensmittelumlage für alle Termine, mind. 7 TN

Neu Bärlauch satt – leckere Rezeptideen

rund um den wilden Knoblauch

Wenn der Frühling kommt, ist Bärlauch nicht weit und mit ihm ein aromatischer Start in die grüne Jahreszeit. In diesem Kochkurs dreht sich alles um das beliebte Wildkraut, das mit seinem würzigen Geschmack und gesunden Eigenschaften begeistert. Er ist sehr vielseitig verwendbar und wir genießen ihn als Suppe, Brot, Pesto, Risotto oder Mayonnaise.

Ines Röpke

261 C725WI Do., 09.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Sie wird von der Kreisvolkshochschule nach dem Kurs in Rechnung gestellt und nicht mehr bei der Kursleitung vor Ort bezahlt.

Neu TCM Sommerküche

Wir machen uns das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin zunutze, die sich bei der Auswahl der Speisen nach den Jahreszeiten und den 5 Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig orientiert. Eine ausgewogene Mischung der Geschmacksrichtungen ist nach TCM wichtig, da sie die 5 Hauptorgane (Milz, Herz, Lunge, Leber und Niere) mit Energie versorgen. Der Sommer gehört in der TCM zur Wandlungsphase Feuer. Er ist die Zeit größter Aktivität und Lebensfreude. Die zugehörigen Organe sind Herz und Dünndarm, die Emotion ist die Freude und der Geschmack ist bitter. Beachtet man bestimmte Prinzipien der Ernährung, kann dies zu mehr Lebensfreude, innerer Ruhe und Vitalität verhelfen.

Jutta Kelma

261 C726WI Do., 23.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 39,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Rund um Quinoa, Bulgur und Couscous

Quinoa, Bulgur und Couscous sind sehr nährstoffreich, bisher eher bekannt als klassische Beilagen und bieten doch so viel mehr. Haben Sie schon mal ein Brot aus Quinoa gebacken, ein Veggie-Chili mit Bulgur zubereitet oder einen Nachtisch aus Couscous probiert? Testen Sie es hier aus und entdecken Sie neue Geschmacksvarianten.

Ines Röpke

261 C728MA Do., 23.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Wildkräuter – Frühlingspower pur

Natur und kulinarische Genüsse vereinen sich an diesem Tag. Eine Wanderung über 3 km zum Kräutergarten im alten Ringwall stimmt ein in kulturhistorische Landschaft, und wir entdecken Wildkräuter „vor unserer Haustür“. Mit geschultem Auge können sie leicht gefunden werden, mit erlangtem Wissen über Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten wird der gesundheitliche Nutzen deutlich. Im 4-Gänge-Menü wird über die Verarbeitung und den Geschmack die Lust geweckt, sie in den Frühlingsspeiseplan zu integrieren.

Angelika M. Filip

261 C730NH Sa., 25.04.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Hollenstedt, Estetalschule, Lehrküche

9 Ustd., 63,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Veggieburger

Wir bereiten diverse Pattys aus Bohnen, Gemüse und Jackfruit zu. Dazu gibt es verschiedene Beilagen und Toppings. Ein Genuss für die Augen und den Gaumen.

Ines Röpke

261 C732WI Do., 11.06.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Leckeres aus Haferflocken

Hafer ist ein unterschätztes Superfood und ein wahres Nährstoffwunder. Er hält unseren Blutzuckerspiegel konstant, enthält viele Ballaststoffe, Vitamine, Eisen und Eiweiß. Wir können ihn sehr leicht in unseren täglichen Speiseplan einbinden. Ob als klassischer Porridge, „Overnight Oats“ mit Kirschen, Granola, Brötchen, Bällchen, Bolognese, Knödel, Pancake oder süß aus dem Waffeleisen: Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig, lecker und gesund – für mehr Energie im Alltag.

Ines Röpke

261 C733WI Do., 10.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Meal Prepping – Gerichte für den Alltag, einfach gekocht und lecker

Möchten Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern und gleichzeitig Zeit in der Küche sparen. Dann ist Meal Prep genau das Richtige für Sie. Dieser Trend aus den USA bedeutet nichts anderes, als das Vorbereiten und Vorkochen Ihrer Mahlzeiten für mehrere Tage. Lernen Sie, wie Sie mit cleverer Planung und Vorbereitung gesunde und schmackhafte Mahlzeiten, wie z. B. Schichtsalat im Glas, Overnight Oats und Muffins für die ganze Woche zubereiten können. Erleichtern und verschönern Sie sich den Alltag, indem Sie Meal Prep in Ihr Leben lassen. Sie werden sich wundern, welche Möglichkeiten und Chancen sich für Ihre Ernährung eröffnen.

Melanie Wegner

261 C734MA Mi., 10.06.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der

Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Kulinarisches aus aller Welt

New Streetfood – Internationale Leckereien auf die Hand

Machen Sie sich bereit für eine kulinarische Reise rund um den Globus mit authentischen Rezepten und viel guter Laune! Überall auf der Welt gibt es Streetfood – internationale, leckere Snacks für Zwischendurch, sehr vielfältig und ausgesprochen beliebt. Wir bereiten uns kleine Köstlichkeiten wie z. B. Piroggen, Pide, Sommerrollen und Pulled-Jack-Burger zu – perfekt für den unkomplizierten Genuss direkt auf die Hand.

Ines Röpke

261 C760MA Di., 17.02.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Bunte Sushi-Variationen

Die kleinen bunten Röllchen aus Japan sind auch bei uns sehr beliebt. Mit einfachen Tricks können wir sie leicht selber herstellen und mit unseren Lieblingszutaten füllen. Wir kreieren verschiedene vegetarische Varianten, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch ein Genuss für das Auge sind.

Ines Röpke

261 C761MA Do., 26.02.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Neu Griechisch-vegetarische Küche**authentisch und überraschend**

Die griechische Küche gilt als eine der gesündesten der Welt und ist von Natur aus reich an überwiegend vegetarischen Gerichten. Das liegt nicht nur am milden, mediterranen Klima und der Fülle an frischen Zutaten, sondern auch an reichen kulturellen Traditionen. Sie konzentriert sich hauptsächlich auf Gemüse, Milchprodukte, Kräuter und hochwertige Öle. In diesem Kochkurs erlernen Sie die Zubereitung von bekannten, aber auch von vielen unbekannten griechischen, vegetarischen Speisen rund um die Ägäis. Dieser Abend soll bewusst ein Kontrast demgegenüber darstellen, was beim „Griechen um die Ecke“ angeboten wird. Lassen Sie sich überraschen.

Christoph Menker**261 C762MA** Mi., 04.03.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 45,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Neu Indische Küche – vielfältig und bunt

Die indische Küche ist aufgrund der Größe des Landes und der enormen Einwohnerzahl sehr vielschichtig. Unterschiedliche Currys spielen überall eine große Rolle. Dieser Kurs versucht auf die Vorlieben in den unterschiedlichen Regionen und bei den verschiedenen Ethnien einzugehen und somit eine möglichst große Vielfalt der indischen Küche anzubieten.

Christoph Menker**261 C763RO** Di., 10.03.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Schulküche

5 Ustd., 45,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Nicaragua – Küche vom Äquator Mittelamerikas

Die Küche des heutigen Nicaraguas hat sich aus einer Mischung von Gerichten indigener Völker, der karibischen Küche und dem Einfluss der spanischen Eroberer entwickelt. Kochen und genießen Sie Speisen wie Gallo Pinto (Reis mit Bohnen), Indio Viejo (Rindfleisch mit Bitterorangen), Tajadas con queso (Kochbananen mit Käse überbacken), einen Salat mit Yams oder Cassava und Buñuelos (gebratene Hefeteilchen).

Christoph Menker**261 C765MA** Mi., 08.04.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 45,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Küche aus der Perle Afrikas: Uganda

Durch seine Lage am Äquator am Victoriasee auf 1300 Höhenmetern bietet Uganda eine unendliche Vielfalt von Gemüse und Fisch. Lernen Sie das Nationalgericht Matoke (Brei aus Kochbananen) mit Erdnusssauce kennen. Dazu kochen Sie mit Yams, Casava, Maniok und lernen auch den Frühstücksklassiker „Rolex“ kennen.

Christoph Menker**261 C766MA** Mi., 06.05.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 45,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Neu Syrische Küche – raffiniert und abwechslungsreich

Die syrische Küche ist geprägt von Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern und orientalischen Gewürzen. In diesem Kurs wird eine Zusammenstellung von bekannten Vorspeisen wie z. B. Hummus und Falafel zubereitet. Darüber hinaus gibt es aber auch traditionelle Rezepte von Speisen aus unbekannten Teilen Syriens in der Menüfolge zu entdecken.

Christoph Menker**261 C768RO** Di., 02.06.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Schulküche

5 Ustd., 45,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Traditionelle griechische Küche – mediterran und herzhaft

Die griechische Küche ist tief verwurzelt in der Geschichte und im Alltag der Menschen. Kochen ist hier ein Akt der Gemeinschaft und des Feierns. Traditionelle Rezepte werden oft über Generationen weitergegeben und spiegeln die regionale Vielfalt wider – von den bergigen Dörfern Kretas bis zu den sonnenverwöhnten Inseln der Ägäis. Frisches und saisonales Gemüse, Obst, Kräuter und natürlich Olivenöl stehen im Mittelpunkt der Gerichte. Kochen und genießen Sie traditionelle griechische Speisen wie Fava, Dolmades, Spanakopita, Briam, Stifado (mit Rind), Kleftiko (mit Lamm) und vieles mehr. Verwendet werden, soweit möglich, original Lebensmittel aus Griechenland.

Christoph Menker**261 C769RO** Di., 09.06.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Schulküche

5 Ustd., 45,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Sommerküche

Neu Vegetarischer Sommer

Frisch, saisonal, lecker

Wenn die Tage wieder länger werden und der Markt voller Farben ist, beginnt die schönste Zeit für Gemüse- und Obstfans. In diesem Kurs dreht sich alles um sommerliche Gerichte – leicht, kreativ und voller Geschmack. Freuen Sie sich auf unwiderstehliche Nudelgerichte, Gemüsepflanzen, Suppen, Salate und fruchtige Desserts. Kreieren Sie raffinierte sommerliche Highlights. Die vegetarischen Rezepte kann man ohne großen Aufwand in vegane Rezepte umwandeln.

Jutta Kelma

261 C770HE Do., 07.05.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Hanstedt, Oberschule, Lehrküche

5 Ustd., 39,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Vegetarisches Grillen

Was ist ein Sommer ohne Grillen. In diesem Kochkurs zeigen wir, wie vielfältig und schmackhaft vegetarisches Grillen ist. Seien Sie gespannt, welche Köstlichkeiten vegetarisch und auch vegan wir gemeinsam zubereiten werden. Vom Burger-Patty, verschiedenen Kartoffel- und Gemüsevariationen bis hin zum gefüllten Sandwich ist alles dabei. Dazu gibt es Soßen und bunte Salate. Den Abschluss versüßen wir uns mit Ananas-Donuts und Eis. Der Sommer kann kommen.

Ines Röpke

261 C772MA Di., 12.05.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Sie wird von der Kreisvolkshochschule nach dem Kurs in Rechnung gestellt und nicht mehr bei der Kursleitung vor Ort bezahlt.

Unterwegs lecker kochen – Ideen für Campingfreunde

Ob geliehen oder mit dem eigenen Gefährt – Campen macht glücklich. Auch auf Reisen wollen wir es uns kulinarisch gut gehen lassen. Dabei sollen die Gerichte einfach zuzubereiten sein und trotzdem lecker schmecken. Vom Pfannbrot über deftiges Chili, Crunchi Pasta, gegrillten Sandwiches bis hin zu Kartoffel-Speck-Knödeln und einem XXL-Schokocookie aus der Pfanne ist für jeden Outdoorfan etwas dabei.

Ines Röpke

261 C773WI Do., 16.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Leckere Picknickideen

Wie wäre es mal mit einem schönen Ausflug inklusive Picknick? Die kleinen Snacks lassen sich gut vorbereiten und versüßen uns den Tag. Wir backen Knusperstangen und Minifrittatas mit passenden Dips, dazu gibt es frische Gemüsebeilagen, kleine Kuchen und Co. Holt den Picknickkorb raus und los geht's.

Ines Röpke

261 C774MA Di., 16.06.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 41,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

„Wild am Grill“

Outdoor Grillen – Burger und Co.

Entdecken Sie in meiner rustikalen Outdoor-Küche die wilde Seite des Grillens und die Kunst, gesunde und nachhaltige Wildfleisch-Burger zuzubereiten! Lernen Sie, wie Sie köstliche Burger aus hochwertigem Wildfleisch kreieren sowie selbst Soßen und Gewürzmischungen herstellen. In gemütlicher Runde genießen wir unser Essen dann in angenehmer Atmosphäre.

Judith Höfler

261 C776SH Sa., 20.06.2026, 13.00 – 17.00 Uhr

Vierhöfen, Outdoorküche

5 Ustd., 47,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN



Frische Zutaten für frische Kochkünste!

Winsen:
Di. 09:00 - 17:00 Uhr
Sa. 08:00 - 13:30 Uhr
Pattensen:
Do. 13:30 - 18:00 Uhr

Wochen Märkte Winsen & Pattensen

Folgen Sie @winsenerwochenmaerkte auf Facebook und Instagram.

„Klassiker“ – immer wieder gut und neu

Partysuppen

Mit diesen leckeren Partysuppen verwöhnen wir unsere Gäste ohne großen Aufwand. Sie lassen sich prima vorbereiten und werden bei Bedarf schnell erwärmt. Ob aus gerösteter Paprika, herzhaft mit Linsenbällchen oder als Kichererbsen-Süppchen im Glas. Diese Suppen sind auch optisch ein Genuss. Passend dazu gibt es kleine Brote und Knusperstangen.

Ines Röcke

261 C781WI Do., 15.01.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 40,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Neu Gefülltes Gemüse

Gefülltes Gemüse schmeckt zu jeder Jahreszeit. Knackfrisches Gemüse, gefüllt mit Fleisch, Fisch, Getreide oder Hülsenfrüchten, zubereitet im Ofen oder in der Pfanne ist in seinen unzähligen Variationsmöglichkeiten eine echte Bereicherung unseres Speiseplanes.

Jutta Kelma

261 C783MA Do., 12.02.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 39,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

One Pot – ein Topf für alle Fälle

One-Pot-Gerichte liegen voll im Trend! Kein Wunder, sind sie doch alle einfach in der Zubereitung und superschnell gemacht. One-Pot-Gerichte haben zudem den Vorteil, dass sie mit wenigen Zutaten auskommen und sich der Abwasch in Grenzen hält, da alle Zutaten in ein- und demselben Kochgeschirr zubereitet werden. In diesem Kurs zeige ich Ihnen Rezepte, die nicht nur pfiffig und schmackhaft sind, sondern auch eine tolle Inspirationsquelle für alle, die in der Küche gern etwas Neues ausprobieren. Freuen Sie sich auf vielfältige, bunte Gerichte mit frischem, saisonalen Gemüse und auch fleischhaltigen Varianten, verfeinert mit feinen Kräutern und Gewürzen.

Jutta Kelma

261 C784WI Do., 05.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 39,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Neu Spargel – der König unter den Gemüsen

Frisch, saisonal und voller Vitamine und Mineralstoffe – Spargel ist ein wahres Multitalent in der Küche. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vielseitig das edle Gemüse eingesetzt werden kann, ob roh im Salat, als feine Suppe, gebraten als Beilage oder raffiniert als Vorspeise. Gemeinsam entdecken wir kreative und gesunde Rezepte rund um weißen und grünen Spargel – perfekt für alle, die frische und saisonale Küche lieben. Obendrein gibt es noch Tipps zur Lagerung, Zubereitung und Kombinationsmöglichkeiten, sowie ein kleiner Wissensinput zu den wertvollen Inhaltsstoffen.

Melanie Wegner

261 C785WI Do., 07.05.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 46,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Backkunst und süße Küche

Hefeteig – der Tausendsassa!

Die Zubereitung von Hefeteig ist mit der richtigen Anleitung sehr einfach und unkompliziert und eröffnet eine ungeahnte Vielzahl an Zubereitungsmöglichkeiten. Wir backen an diesem Vormittag herzhaft und süße Gerichte und Kuchen. Anschließend verkosten wir sie in gemütlicher Runde. Sie werden sehen ... Hefeteig macht glücklich!

Jutta Kelma

261 C815WI Sa., 17.01.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 Ustd., 38,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Kleingebäck – Cupcakes und Muffins

Kleingebäck, wie Cupcakes und Muffins sind eine originelle Alternative zum klassischen Kuchen. Cupcakes backen sich ähnlich wie Muffins, zeichnen sich jedoch durch ausgefallene Toppings und Verzierungen aus und sind so ein echter Blickfang auf Ihrer Kaffeetafel. Muffins sind schnell und lecker in unzähligen Variationen leicht und unkompliziert herzustellen und eignen sich für die Verköstigung spontaner Gäste oder einfach mal für zwischendurch. So macht Backen noch mehr Spaß.

Jutta Kelma

261 C820MA Sa., 21.02.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 39,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 7 TN

Brotbackseminar

Wir backen ein Sauerteigbrot, Baguette, Knäckebrötchen, Brioche und Körnerbrötchen. Während der Brotbackzeit bereiten wir außerdem noch passende Aufstriche zu.

Brigitte Kunze

261C824MA Sa., 21.03.2026, 11.00 – 17.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

8 Ustd., 50,00 Euro, inklusive der Lebensmittelumlage,

mind. 8 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Sie wird von der Kreisvolkshochschule nach dem Kurs in Rechnung gestellt und nicht mehr bei der Kursleitung vor Ort bezahlt.



Kursleitung im Ernährungsbereich auf Honorarbasis

Wir suchen für unser Kursangebot im Bereich „Bildung mit Genuss“ ständig engagierte und qualifizierte Kursleitungen. Wenn Sie Erfahrung im Bereich Kochen und außerdem Spaß an der Vermittlung von Ernährungskompetenzen haben, dann kommen Sie in unser KVHS-Team. Wir freuen uns auf Sie: Melden Sie sich bei Interesse gerne bei Petra Wahle, 0 41 71-6 93 94 31 bzw. kvhs.gesundheit@LKHamburg.de.

Festliche Küche

Neu Osterzauber – Süßes, Schönes und Kreatives

In diesem Kurs rund um Ostern verbinden wir Genuss, Gestaltung und digitale Kreativität zu einem stimmungsvollen Gesamtpaket. Ob für den Osterbrunch, das Familienfest oder einfach als liebevolle Überraschung – hier entstehen kleine Kunstwerke für alle Sinne. Wir stellen gemeinsam Osterpralinen, Mini-Gugelhupfe, Zitronen-Crossies, Spiegelei-Kekse, Nuss-Nester und Vanille-Kokos-Trüffel her. Für eine dekorative Ostertafel, für die Fensterbank oder als Mitbringsel gestalten wir Frühlingshaftes aus frischen Blumen und Naturmaterialien wie Zweigen und Moos. Um unser Gesamtpaket abzurunden, bekommen Sie Tipps und Anleitungen, wie Sie mit Unterstützung von KI ganz individuell und stilvoll Tischkarten und Einladungen zum Fest für Ihre Lieben gestalten können.

Heidi Kolloch, Petra Wahle

261 C821MA Sa., 14.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

7 Ustd., 58,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage und Materialkosten, mind. 7 TN

Küchenpraxis für Zielgruppen

Echte-Kerle-Koch-Club

Männerkochabend für Fortgeschrittene

In diesem Kurs bekommen Sie neue Anregungen für Ihre Alltags- und Gästeküche. Berücksichtigt wird dabei das saisonale Obst- und Gemüseangebot. Besondere Wünsche der Teilnehmenden werden gerne mit aufgenommen.

Hans-Heinrich Meyer

261 C884HE do., 15.01., 05. und 26.02., sowie 05.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Hanstedt, Oberschule, Lehrküche

16 Ustd., 121,50 Euro inklusive der Lebensmittelumlage für alle Termine, mind. 8 TN

Neu Kochkursreihe – antientzündliche Ernährung und Entspannung

Inhalt siehe Seite 66.

Melanie Wegner, Jutta Kelma

261 C720MA mi., 11.03., 15.04., 20.05., 18.00 – 22.00 Uhr sowie Sa. 25.04. 2026., 10.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

23 Ustd., 181,50 Euro inklusive der Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Das flexible Angebot der Kreisvolkshochschule

Themenwahl nach Ihren Wünschen

Sie haben eine Gruppe (Freunde, Arbeitskollegen, Familie usw.) von maximal 14 Personen, die gerne in geselliger Runde zu einem bestimmten Thema Ihrer Wahl kochen und genießen möchten? Dann vereinbaren Sie doch mit uns einen Termin! Veranstaltungen sind ab 5 Ustd. (1 Ustd. = 45 Minuten) möglich.

Pauschale Gebühr für 5 Ustd.: 249,00 Euro zzgl.

Lebensmittelumlage nach Absprache, bar bei der Kursleitung zu zahlen. Für jede weitere geplante Ustd. erhöht sich die Gebühr um 44,00 Euro.

Wunschküche in Maschen

Kursleitung nach Wahl

Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Sabine Böhlke, s.boehlke@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 14, und an Petra Wahle, p.wahle@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 31.

Mobiles Angebot für Firmen, Schulen, Kindergärten:

Sie möchten als Firma ihr Fortbildungsangebot um den Bereich gesunde Ernährung und Kochen im Berufsalltag erweitern oder möchten als Schule oder Kindergarten mit einer Gruppe von Kindern gemeinsam kochen oder backen und hierbei bestimmte Themen wie gesundes Pausenfrühstück oder passende Ernährung bei übergewichtigen Kindern in den Fokus nehmen? Dann nehmen Sie unser mobiles Angebot, z. B. im Rahmen einer Mitarbeiterschulung oder eines Elternabends in Anspruch und planen Sie mit unseren qualifizierten Kursleitenden in der modernen und gut ausgestatteten Lehrküche der Kreisvolkshochschule Ihren individuellen Thementag rund um gesunde Ernährung. Auf Absprache ist natürlich auch die Durchführung vor Ort in Ihrer Firma bzw. Schule o. Ä. möglich.

Kursleitung, Termin und Ustd. nach Absprache

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Petra Wahle, p.wahle@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 31.

Sprachen und Länder



contrastwerkstatt - stock.adobe.com

**Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte**
unter
www.kvhs-harburg.de

INHALT

Dänisch.....S.	73	Koreanisch.....S.	82	PortugiesischS.	84
Englisch.....S.	74	NiederländischS.	83	Schwedisch.....S.	85
FranzösischS.	78	Norwegisch.....S.	83	Spanisch.....S.	86
Italienisch.....S.	81	Plattdeutsch.....S.	84	TürkischS.	89
JapanischS.	82	Polnisch.....S.	84		

Ihr Weg zum richtigen Sprachkurs

Sprachen öffnen Türen – zu neuen Kulturen, Menschen und Möglichkeiten. Ob Sie eine Sprache ganz neu entdecken oder Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse erweitern möchten: In unserem vielfältigen Sprachenprogramm finden Sie den passenden Kurs.

Unsere Sprachkurse orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ und sind in



die Niveaustufen A1, A2, B1, B2, C1 und C2 unterteilt – von den ersten Grundlagen bis hin zur fast muttersprachlichen Sprachverwendung. Eine ausführliche Übersicht der Niveaustufen finden Sie auf unserer Internetseite.

Um den für Sie geeigneten Kurs zu finden, empfehlen wir Ihnen, im Vorfeld einen **Online-Einstufungstest** zu machen. Für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch,

Französisch, Spanisch, Italienisch und Schwedisch bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit einigen Verlagen Online-Einstufungstests an, die Sie auf unserer Internetseite bei dem jeweiligen Kursangebot finden. Darüber hinaus bieten wir auch persönliche Beratungen an, um gemeinsam den optimalen Einstieg für Sie zu finden.

Während in den **Kursen der Grund- und Aufbaustufen** die systematische Erweiterung von Wortschatz und grammatischen Strukturen im Focus des kommunikativen Unterrichts stehen, wird in unseren **Konversationskursen** mit freien Materialien gearbeitet. Zeitungsartikel, literarische und landeskundliche Texte bieten die Grundlage für vielfältige Sprechansätze, um die kommunikativen Fähigkeiten auf der jeweiligen Niveaustufe zu festigen. Egal, für welche Kursart Sie sich entscheiden: Eine passende Einstufung in das richtige Sprachniveau ist in jedem Fall wichtig.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg in die Sprachenwelt zu begleiten!



Dänisch Bildungswoche A1

Dänisch Bildungswoche A1 in Kopenhagen

Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gern an.

Erlangen Sie Grundkenntnisse in den Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen schnelle Lernfortschritte. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Sprachunterricht in einem gemütlichen Raum im Stadtzentrum von Kopenhagen wird durch ein kulturelles Programm ergänzt, bei dem die Teilnehmenden die dänische Hauptstadt kennen lernen. Die Kursgebühr umfasst den Unterricht und das Lehrmaterial. Eintrittskarten werden vor Ort gemeinsam gekauft, Anfahrt und Unterbringung müssen selbständig organisiert und finanziert werden. Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Patrick Wirtz

261 E629MA Mo., 18.05. bis Fr., 22.05.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Deutsch Reformierte Kirche zu Kopenhagen, Gemeindesaal
40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Dänisch

Dänisch zum Kennenlernen

2 Tage Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie fahren in diesem Jahr nach Dänemark und möchten auch die Menschen dort verstehen können? Kein Problem! In diesem Wochenendseminar machen Sie an zwei Tagen die ersten Schritte in Ihrer neuen Lieblingssprache und lernen zusätzlich etwas über Land und Leute in unserem nördlichen Nachbarland.

Einen Reader zum Kurs bekommen Sie für 5,00 Euro von der Kursleitung.

Winnie Dziallas

261 E620WI Sa., 06.06.2026, 09.00 – 14.00 Uhr und

So., 07.06.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 Ustd., 52,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Grundstufe A1 Stufe 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 5: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Sarah Kryhmand Hagedorn

261 E622MA mi., ab 04.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Grundstufe A2 Stufe 1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 11: Vi snakkes ved A2, Hueber Verlag, ISBN-13: 978 3192253799.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Winnie Dziallas

261 E621WI mo., ab 09.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 35

28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Grundstufe A2 Stufe 2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 13: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225379-9.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Frank Lehmann

261 E623MA mi., ab 04.02.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

261 E624MA mi., ab 04.02.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Konversation B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dansk for viderekomme. Når du allerede taler dansk og har lyst til at bruge og vedligeholde sproget, så skulle du være med på vores hold. Vi arbejder med avisartikler og grammatikøvelser, men hovedvægten ligger på konversation.

Patrick Wirtz

261 E626BU mo., ab 09.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

261 E627BU mo., ab 09.02.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304

je 24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Konversation B1 – 14-tägig

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Vi arbejder med tekster fra forskellige bøger og blade. Vi ser også gerne en film sammen, som vi kan diskutere bagefter. Én gang om året tager vi på en hyggelig udflugt til Danmark.

Helle Raßmann

261 E628SH mi., ab 25.02.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

21 Ustd., 7 Termine, 91,50 Euro, mind. 7 TN

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 73.



Englisch Bildungswochen B1-C1

Diese Kurse sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gern an.

Wir trainieren den täglichen Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, den Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen schnelle Lernfortschritte. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Grundlage der Kurse ist die Hälfte des Lehrbuchs. Teile 1 und 2 sind in sich geschlossene Kurse und können ohne eine Teilnahme an dem anderen Teil gebucht werden.

Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 10 und 11.



Englisch Bildungswoche A2 – Auffrischung

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Leith Heithem Adjina

262 E101BU Mo., 31.08. bis Fr., 04.09.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Andrea Wermker

262E104WI Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.- Barbara Weg

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Englisch Bildungswoche B1 – Teil 1

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Leith Heithem Adjina

261 E102BU Mo., 16.03. bis Fr., 20.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

262 E102BU Mo., 28.09. bis Fr., 02.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Englisch Bildungswoche B2 – Teil 1

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Leith Heithem Adjina

261 E104BU Mo., 09.02. bis Fr., 13.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

262 E103BU Mo., 26.10. bis Fr., 30.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Englisch Bildungswoche B2 – Teil 2

Leith Heithem Adjina

Leith Heithem Adjina

261 E105BU Mo., 04.05. bis Fr., 08.05.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Englisch Bildungswoche C1

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ursula Tiedemann

261 E106BU Mo., 23.03. bis Fr., 27.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

262 E106BU Mo., 09.11. bis Fr., 13.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Business English Bildungswoche A2/B1

Die Teile 1 und 2 sind thematisch in sich abgeschlossene Kurse und können jeweils gebucht werden, ohne dass der andere Teil belegt wird oder wurde.

Nancy Lammens

Teil 1: 261 E107BU Mo., 08.06. bis Fr., 12.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 2: 262 E108BU Mo., 07.12. bis Fr., 11.12.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Englisch Grundstufen A1+A2

Folgende Lehrwerke werden in den Kursen der Grund- und Aufbaustufen genutzt:

Great! A1, 2nd edition, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-501753-5

Great! A2, 2nd edition, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-501757-3

Great! B1, 2nd edition, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-501776-4

A New Start Refresher A2, Cornelsen ISBN 978-3-464-20328-6

In conversation B1-B2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501555-5

Englisch Grundstufe A1 Stufe 1

Great! A1, 2nd edition, ab Lektion 1.

Leith Heithem Adjina

261 E111BU1 fr., ab 16.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A1 Stufe 2

Great! A1, 2nd edition, ab Lektion 3.

Leith Heithem Adjina

261 E111BU2 fr., ab 10.04.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch A1 Stufe 4

Lehrbuch Great! A1, 2nd edition ab Lektion 8.

Leith Heithem Adjina

261 E113BU1 do., ab 15.01.2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2 Stufe 2

Great! A2, 2nd edition, ab Lektion 4.

Leith Heithem Adjina

261 E114BU1 do., ab 15.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2 Stufe 3

Great! A2, 2nd edition, ab Lektion 7.

Leith Heithem Adjina

261 E114BU2 do., ab 09.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2 Stufe 4

Great! A2, 2nd edition, ab Lektion 8

Leith Heithem Adjina

261 E113BU2 do., ab 09.04.2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2 Refresher

A New Start Refresher A2, ab Lektion 4.

Doris Wellmann

261 E117BU1 di., ab 13.01.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

261 E117BU2 di., ab 14.04.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Andrea Wermker

A New Start Refresher A2, ab Lektion 9.

261 E125WI di., ab 10.02.2026, 18.45 – 20.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2 Refresher

A New Start Refresher A2, ab Lektion 1.

Wir werden anhand des Lehrbuches unsere Englischkenntnisse wieder auffrischen und vertiefen.

Zusätzlich werden wir auch Kurzgeschichten, Zeitungs- und Zeitschriftenartikel lesen, Hörverständnis trainieren und, wenn gewünscht, Grammatik wiederholen.

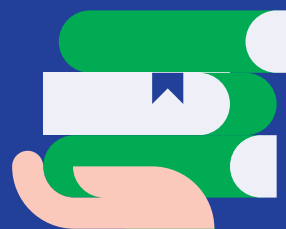
Ulrike Schachler

261 E129NH mo., ab 09.02.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Neu Wulmstorf, Oberschule, R 121

26 Ustd., 13 Termine, 113,00 Euro, mind. 7 TN

Kursmaterialien für Ihren
VHS-Kurs bekommen Sie
bei Thalia.



Thalia in Winsen:

Rathausstraße 24

21423 Winsen

Tel. 04171 2757

E-Mail:

thalia.winsen@thalia.de

www.thalia.de

 **Thalia**



Englisch Aufbaustufen B1 + B2

Englisch Aufbaustufe B1 Stufe 2

Great! B1, 2nd edition, ab Lektion 4.

Doris Wellmann

261 E130BU1 di., ab 13.01.2026, 18.15 – 19.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1 Stufe 3

Great! B1, 2nd edition, ab Lektion 6.

Doris Wellmann

261 E130BU2 di., ab 14.04.2026, 18.15 – 19.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1 Stufe 4

Great! B1, 2nd edition, ab Lektion 8.

Doris Wellmann

261 E133WI mi., ab 08.04.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1

In conversation B1–B2.

Birgit Wendt

261 E134BU mi., ab 11.02.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Literaturkurs B1

Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Doris Wellmann

261 E138WI mi., ab 21.01.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung
der eigenen Kenntnisse
fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser
Beratungsangebot,
siehe Seite 75.



Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Sie sind die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ und beschreiben die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Eine übersichtliche Darstellung haben wir auf unserer Homepage für Sie bereitgestellt: <https://kurzelinks.de/Referenzrahmen>.

Englisch Aufbaustufe B2 Stufe 2

Great! B2, ab Lektion 4.

Bettina Linshöft

261 E141HE do., ab 29.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Hanstedt, Oberschule, Klassenraum 125

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B2

Lehrbuch und Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben. Additionally, we will read an English novel (our choice of crime/thriller or romance) and texts focussing on reading and listening skills about current topics and discussing some problem areas of grammar.

Andrea Reimers

261 E145WI di., ab 10.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B2 Stufe 2

Great! B2, 2nd edition, ab Lektion 3

Unser Fokus ist die englische Konversation, in der du dich für 90 Minuten fallen lässt und am Ende voller englischer Gedanken wieder nach Hause gehst. Das Lehrwerk hilft uns, auch in der Grammatik Fortschritte zu machen und strukturiert Vokabelbereiche abzudecken. Hast du eine besondere Idee oder gibt es einen speziellen Anlass? Dann findet auch ein außergewöhnliches oder wichtiges Thema seinen Platz (das könnten z. B. Feiertage oder politische Ereignisse sein).

Doris Wellmann

261 E150BU1 do., ab 15.01.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

261 E150BU2 do., ab 09.04.2026, 15.30 – 17.00 Uhr

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, Kabenhof

Online: Englisch Aufbaustufe B2 Refresher mit Muße Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie möchten in ruhiger Atmosphäre ganz ohne Leistungsdruck Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Aufbauend auf Ihren Vorkenntnissen lernen Sie, sich auf Englisch auszutauschen und sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Cristina Cialfi

261 E148NH do., ab 08.01.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

8 Ustd., 4 Termine, 35,00 Euro, mind. 7 TN

DO YOU
SPEAK
ENGLISH?



Englisch Konversationskurse B1-C1

English Conversation B1

Join us to brush up your conversation, grammar and vocabulary skills in a friendly and relaxed atmosphere.

Christine Bruce-Gollmart

261 E194BU mo., ab 09.02.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

261 E192BU mo., ab 09.02.2026, 18.15 – 19.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B1

We read current articles, short stories and poems before conversation.

Ilse Rahn

261 E195MA mi., ab 28.01.2026, 09.30 – 11.00 Uhr

261 E197MA mi., ab 28.01.2026, 11.00 – 12.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B1

Interesting conversation on many topics

Leith Heithem Adjina

261 E196BU1 mo., ab 12.01.2026, 17.15 – 18.45 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

261 E196BU2 mo., ab 13.04.2026, 17.15 – 18.45 Uhr

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, Kabenhof

English Bookclub

We will read a novel on which we agree on the first day. Please bring suggestions.

Reading will be mostly done at home; we will talk about chapters when meeting.

Der Unterricht findet 14-täglich statt, die Lektüre ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Doris Wellmann

261 E205BU1 di., ab 20.01.2026, 14.45 – 16.15 Uhr

261 E205BU2 di., ab 14.04.2026, 14.45 – 16.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 10 Ustd., 5 Termine, 43,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B1+

English Grammar in Use, 5th edition und Lektüre

In addition to the main book, we read short stories and a weekly English newsletter.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: English Grammar in Use. R.Murphy. 5th ed. ISBN 978-3-12-535424-1.

Zusätzliche Lektüre wird im Kurs besprochen.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Leith Heithem Adjina

261 E208MA mo., ab 16.02.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, plus 3,00 Euro Kopierpauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

English Conversation B1/B2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

This very friendly group discusses many ideas from current affairs, life stories and topics of interest.

We also read novels or short stories in English.

Leith Heithem Adjina

261 E155BU1 do., ab 15.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

261 E155BU2 do., ab 09.04.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, Kabenhof

English Conversation B1/B2

In this course we practise listening, reading and discussing English topics by using texts and stories. We also do grammar exercises if requested or required. If you want to brush up your English knowledge, come along!

Leith Heithem Adjina

261 E209RO1 mi., ab 14.01.2026, 10.35 – 12.05 Uhr

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

261 E209RO2 mi., ab 08.04.2026, 10.35 – 12.05 Uhr

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

Dorfgemeinschaftshaus Emsen, Gemeinschaftsraum

English Conversation B2

We will mainly chat in English about a diverse range of topics. Our open dialogue encourages participants to share their experiences, views and opinions with confidence, while extending their grammar and vocabulary knowledge in a relaxed atmosphere.

Andrea Wermker

261 E210WI mi., ab 11.02.2026, 08.30 – 10.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

If you would like to brush up your English then come along and join us. We will have fun reading short texts, doing some grammar exercises, playing games and listening to English songtexts.

Michelle Plettau

261 E211MA do., ab 05.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

In kleiner Konversationsrunde erarbeiten wir uns sozialpolitisch aktuelle Themen, Kurzgeschichten, Grammatik und freies Sprechen. Mit Textausschnitten aus amerikanischen Zeitschriften wird der Unterricht ergänzt.

Nora Albrecht

261 E211SV mi., ab 11.02.2026, 09.45 – 11.15 Uhr

Meckelfeld, Helbach-Haus, Fraktionsraum

26 Ustd., 13 Termine, 113,00 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

Please bring an open mind and a joy of conversation.

Leith Heithem Adjina

261 E212MA di., ab 17.02.2026, 09.00 – 11.00 Uhr

29 Ustd., 11 Termine, 127,50 Euro, plus Kopierpauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

261 E216MA mo., ab 16.02.2026, 10.35 – 12.05 Uhr

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, plus 3,00 Euro Kopierpauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

English Conversation B2

Besides discussing topics of general interest, we shall be brushing up grammar and extending vocabulary.

Christine Bruce-Gollmart

261 E213BU mo., ab 09.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lesebuch: Agatha Christie „the Double Clou“ Znr 90773755 978-0-00-816869-8 und danach voraussichtlich Rosamunde Pilcher „Flowers in the Rain“. Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Bettina Linshöft

261 E214HE mo., ab 26.01.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Hanstedt, Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Jakobi, 20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Birgit Wendt

In Conversation I, B1-B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5. Zusätzliche Lektüre: Detective Stories, grammar, songs.

261 E215BU fr., ab 06.02.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2/C1

We will discuss newspaper and magazine articles, short stories, British culture, travel, arts, music, as well as other topics of interest and brush-up the participants conversational English in a relaxed atmosphere.

Leith Heithem Adjina

261 E217RO1 mi., ab 14.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

261 E217RO2 mi., ab 08.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

Dorfgemeinschaftshaus Emsen, Gemeinschaftsraum

English Conversation for confident speakers C1

We will chat in English about a diverse range of topics. So, join our discussions in a relaxed atmosphere. Our open dialogue encourages participants to share their experiences, views and opinions with confidence, while extending their grammar and vocabulary knowledge. We may also read some short stories or analyse a feel-good film on interest. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Andrea Wermker

261 E222WI do., ab 12.02.2026, 08.45 – 10.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN



Französisch Bildungswochen A1 – B1

Diese Kurse sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gerne an.

Wir trainieren den täglichen Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, den Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen schnelle Lernfortschritte. Grundlage der Kurse ist die Hälfte des Lehrbuchs. Teile 1 und 2 sind in sich geschlossene Kurse und können ohne eine Teilnahme an dem anderen Teil gebucht werden. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten. Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Bildungs-
woche

Französisch Bildungswoche A1

Intensivkurs für Teilnehmende ohne

oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sophie Kunth-Leroux

Teil 1: 261 E301BU Mo., 16.02. bis Fr., 20.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 1: 262 E301BU Mo., 05.09. bis Fr., 09.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 2: 261 E302BU Mo., 20.04. bis Fr., 24.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 2: 262 E302BU Mo., 30.11. bis Fr., 04.12.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN

Bildungs-
woche

Französisch Bildungswoche A2

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sophie Kunth-Leroux

Teil 1: 261 E304BU Mo., 15.06. bis Fr., 19.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 1: 262 E303BU Mo., 23.11. bis Fr., 27.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 2: 262 E304BU Mo., 12.10. bis Fr., 16.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN

Bildungs-
woche

Französisch Bildungswoche B1

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sophie Kunth-Leroux

261 E305BU Mo., 19.01. bis Fr., 23.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro,

mind. 5 TN

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 75.



Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Sie sind die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ und beschreiben die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Eine übersichtliche Darstellung haben wir auf unserer Homepage für Sie bereitgestellt:

<https://kurzelinks.de/Referenzrahmen>.



Französisch Grundstufen A1 + A2

Folgende Lehrwerke werden in den Kursen der Grundstufen genutzt:

Voyages neu A1, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-529077-8

Voyages neu A2, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-529087-7

Voyages neu B1, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-529097-6

Französisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Ihren Aufenthalt in Frankreich können Sie besser genießen, wenn Sie sich im Land auch sprachlich zurechtfinden.

In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik nicht nur wichtige relevante Alltagssituationen kennenlernen, sondern auch noch viel über Bräuche und Tradition in Ihrem Reiseland erfahren.

Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 1: Französisch für den Urlaub A1, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528825-6.

Doris Wellmann

261 E309BU Fr., 10.04.2026, 17.00 – 18.30 Uhr, Sa., 11.04.2026, 10.00 – 14.15 Uhr und So., 12.04.2026, 10.00 – 14.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 Ustd., 52,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1 Stufe 1

Voyages neu A1, ab Lektion 1.

Sophie Kunth-Leroux

261 E310BU1 mi., ab 14.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1 Stufe 2

Voyages neu A1, ab Lektion 3.

Sophie Kunth-Leroux

261 E310BU2 mi., ab 08.04.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1 Stufe 1

Voyages neu A1, ab Lektion 1.

Ulrike Schachler

261 E310NW mo., ab 09.02.2026, 18.45 – 20.15 Uhr

Neu Wulmstorf, Oberschule, R 121

26 Ustd., 13 Termine, 113,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1 Stufe 2

Voyages neu A1, ab Lektion 4.

Doris Wellmann

261 E311BU1 mo., ab 12.01.2026, 16.15 – 17.45 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 209

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1 Stufe 3

Voyages neu A1, ab Lektion 6.

Doris Wellmann

261 E311BU2 mo., ab 13.04.2026, 16.15 – 17.45 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 209

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1 Stufe 2

Voyages neu A1, ab Lektion 3.

Sabine Waßmundt-Fischer

261 E311WI di., ab 17.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Raum 1.11

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch A1 – Auffrischung

Voyages neu A1 ab Lektion 1.

Martina Jürgens

261 E322BU1 do., ab 08.01.2026, 16.15 – 17.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1 Stufe 2

Voyages neu A2 ab Lektion 4.

Marylyn Margies

261 E313BU2 mi., ab 08.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

A1 – Auffrischung

Voyages neu A1 ab Lektion 6.

Martina Jürgens

261 E322BU2 do., ab 09.04.2026, 16.15 – 17.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

14 Ustd., 7 Termine, 61,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2 Stufe 1

Voyages neu A2 ab Lektion 1.

Marylyn Margies

261 E313BU1 mi., ab 07.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

22 Ustd., 11 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN



Französisch Grundstufe A2 Stufe 1

Voyages neu A2, ab Lektion 1.

Sophie Kunth-Leroux

261 E320BU1 mi., ab 14.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2 Stufe 2

Voyages neu A2, ab Lektion 4.

Sophie Kunth-Leroux

261 E320BU2 mi., ab 08.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2 Stufe 1

Voyages neu A2, ab Lektion 1.

Kristina Lewerenz

261 E320WI do., ab 19.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2 Stufe 4

Voyages neu A2, ab Lektion 9.

Martina Jürgens

261 E323BU do., ab 08.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2 Stufe 2 mit Muße

Voyages neu A2 ab Lektion 2.

Marylyn Margies

261 E324BU1 di., ab 06.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Marylyn Margies

261 E324BU2 di., ab 14.04.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN



Französisch Aufbaustufen B1 + B2 und Konversation

Folgendes Lehrwerk wird in den Kursen der Aufbaustufen genutzt:

Voyages neu B1, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-529097-6.

Französisch Aufbaustufe B1

Voyages neu B1.

Nancy Lammens

261 E333BU1 mi., ab 14.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

261 E333BU2 mi., ab 08.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Aufbaustufe B1 Stufe 2

Voyages neu B1, ab Lektion 3.

Doris Wellmann

261 E331BU1 mo., ab 13.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 209

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Aufbaustufe B1 Stufe 4 mit Muße

Voyages neu B1, ab Lektion 10

Sie haben Vorkenntnisse und möchten diese in einer netten Gruppe und in lockerer Atmosphäre auffrischen? Sie haben Lust zu sprechen, zu spielen, zu lachen und dabei Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse wiederzuentdecken und zu erweitern? Dann sind Sie bei uns richtig: Bienvenue dans notre cours!

Sabine Hoppe

261 E333SH mi., ab 14.01.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Aufbaustufe B1 Littérature

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lektüre: Arsène Lupin Gentleman-Cambrioleur, hachette, Biblio Collège, ISBN 978-2-01-716711-2. Das Buch kann online oder bei frühzeitiger Anmeldung über die Kursleiterin bestellt werden. Bitte melden Sie sich dafür bei uns.

Doris Wellmann

261 E330BU1 mo., ab 12.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 209

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Aufbaustufe B1 Littérature

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lektüre: Une été à Paris, Isabelle Darras, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5914254.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Doris Wellmann

261 E331WI mi., ab 21.01.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 73.



Italienisch Bildungswoche A1+A2

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gerne an. Wir trainieren den täglichen Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, den Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen schnelle Lernfortschritte. Grundlage der Kurse ist die Hälfte des Lehrbuchs. Teile 1 und 2 sind in sich geschlossene Kurse und können ohne eine Teilnahme an dem anderen Teil gebucht werden. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten. Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Bildungs-
woche

Italienisch Bildungswoche A1

Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Marilena Ricciardi

Teil 1: 261 E501BU Mo., 23.03. bis Fr., 27.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 2: 262 E501BU Mo., 12.10. bis Fr., 16.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 5 TN

Bildungs-
woche

Italienisch Bildungswoche A2

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Marilena Ricciardi

Teil 1: 262 E502BU Mo., 19.10. bis Fr., 23.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 5 TN



Italienisch

Folgende Lehrwerke werden in den Kursen der Grund- und Aufbaustufen genutzt:

Chiaro! A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Chiaro! A2 Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4

Chiaro! B1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4

Italienisch Grundstufe A1 Stufe 2

Chiaro! A1 Nuova edizione, ab Lektion 4.

Marilena Ricciardi

261 E516BU do., ab 29.01.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

34 Ustd., 17 Termine, 148,00 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A2 Stufe 1

Chiaro! A2 Nuova edizione, ab Lektion 1.

Marilena Ricciardi

261 E515BU mi., ab 28.01.2026, 18.45 – 20.15 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 305

36 Ustd., 18 Termine, 156,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A2 Stufe 2

Chiaro! A2 Nuova edizione, ab Lektion 4.

Daniela Heidecke

261 E502WI do., ab 12.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße

28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN

Auffrischkurs Französisch

Reprise B1: Auffrischkurs Französisch, ab Lektion 1
Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Reprise B1, Auffrischkurs Französisch, Hueber, ISBN 978-3190033805.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Doris Wellmann

261 E335WI mi., ab 08.04.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Prenons la parole

Französisch Konversation B1

Si vous êtes de niveau B1 alors vous vous trouvez à la bonne adresse tous les lundis soir. En petit groupe, nous prenons des nouvelles l'une de l'autre en début de soirée, ensuite nous lisons un article auquel suivra des questions et un débat. Verschiedene interessante Themen erarbeiten wir uns durch alltägliche Gesprächssituationen und lernen dabei, uns spontan zu äußern, um in Unterhaltungen flüssig mitreden zu können. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrmaterial: aktuelle Ausgaben des Magazins écoute.

Houda Gharbi-Miled

261 E340MA mo., ab 09.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

26 Ustd., 13 Termine, 113,00 Euro, plus Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Französisch Konversation B2

Lecture de textes et d'articles de journaux. Révision de la grammaire et du vocabulaire. Discussion sur des thèmes actuels.

Das Lehrmaterial erhalten Sie über die Kursleiterin.

Marylyn Margies

261 E370BU di., ab 06.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

261 E370BU1 di., ab 14.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN



Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Sie sind die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ und beschreiben die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Eine übersichtliche Darstellung haben wir auf unserer Homepage für Sie bereitgestellt:

<https://kurzelinks.de/Referenzrahmen>.

Italienisch Grundstufe A2 Stufe 2

Chiaro! A2 Nuova edizione, ab Lektion 4.

Marilena Ricciardi

261 E521BU do., ab 29.01.2026, 18.45 – 20.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

34 Ustd., 17 Termine, 148,00 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Aufbaustufe B1 Stufe 2

Chiaro! A1 Nuova edizione, ab Lektion 4.

Marilena Ricciardi

261 E530BU mi., ab 28.01.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 305

36 Ustd., 18 Termine, 156,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Konversation B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für alle, die in lockerer Runde ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Wir werden kurze, interessante Artikel und Kurzgeschichten zum Anlass für unsere Unterhaltung nehmen. In diesem Kurs haben wir viel Zeit, um etwas Neues über die Sprache und Kultur Italiens zu erfahren und gleichzeitig „Bekanntes“ zu wiederholen und zu reaktivieren mit viel Spaß, abwechslungsreichen Lernaktivitäten und Sprechsituationen.

Donatella S Nori-Werner

261 E533WI do., ab 05.02.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

14 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN



Japanisch

Japanisch Grundstufe A1 Stufe 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die japanische Sprache und Schrift. Sie erwerben Grundkenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache sowie erste Schreib- und Lesekenntnisse der Silbenschriften „Hiragana“ und „Katakana“. In einfachen Dialogübungen lernen Sie, sich und andere vorzustellen und Angaben zu Ihrer Person zu machen. Dabei erhalten Sie auch Einblicke in die japanische Kultur. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 1: Marugoto A1, Rikai (Kursbuch), Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-708-4, Marugoto A1, Katsudoo (Arbeitsbuch), Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-707-7. Die Bücher sind im Buchhandel erhältlich und sind nicht im Kurspreis enthalten.

Yoshie Imanaka

261 E801WI mo., ab 13.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Seoul, die Hauptstadt Südkoreas, ist eine gewaltige Metropole, die moderne Wolkenkratzer, eine hochmoderne U-Bahn und Popkultur mit buddhistischen Tempeln, Palästen und Straßenmärkten vereint.



Koreanisch Bildungswoche A1

Bildungs-
woche

Online: Koreanisch Bildungswoche A1

Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gern an. Erlangen Sie Grundkenntnisse in den Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen schnelle Lernfortschritte. Das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Namyoung Kim

261 E864BU Mo., 09.03. bis Fr., 13.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

40 Ustd., 5 Termine, 239,00 Euro, mind. 5 TN



Koreanisch

Diese Kurse richtet sich an Personen, die Interesse an der Sprache und Kultur Koreas haben. Sie lernen das koreanische Alphabet „Hangul“ kennen sowie grundlegende Grammatik, Aussprache und den Wortschatz des Koreanischen. Ideal für diejenigen, die nach Korea reisen oder einen Einblick in die koreanische Kultur haben möchten.

Online: Koreanisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 1: Sejong Korean Student Book 1A, Kursbuch: ISBN 9788997134229 und Arbeitsbuch: ISBN 9788997134304.

Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Namyoung Kim

261 E863BU Sa., 31.01.2026, 09.00 – 14.00 Uhr und

So., 01.02.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

12 Ustd, 52,00 Euro, mind. 7 TN

Online: Koreanisch Grundstufe A1 Stufe 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 1: Sejong Korean Student Book 1A, Kursbuch: ISBN 9788997134229 und Arbeitsbuch: ISBN 9788997134304.

Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Namyoung Kim

261 E861BU1 fr., ab 30.01.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN



Ozone foto - stock.adobe.com

Online: Koreanisch Grundstufe A1 Stufe 2**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 4: Sejong Korean Student Book 1A, Kursbuch: ISBN 9788997134229 und Arbeitsbuch: ISBN 9788997134304. Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Namyong Kim

 **261 E861BU2** fr., ab 10.04.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Online: Koreanisch Grundstufe A2 Stufe 2**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 4: Sejong Korean Student Book 1B, Kursbuch: ISBN 9788997134236 und Arbeitsbuch: ISBN 9788997134311. Die Bücher sind im Buchhandel erhältlich und nicht im Kurspreis enthalten.

Namyong Kim

 **261 E862BU1** mo., ab 26.01.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
14 Ustd., 7 Termine, 61 Euro, mind. 7 TN

Online: Koreanisch Grundstufe A2 Stufe 3**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 7: Sejong Korean Student Book 1B, Kursbuch: ISBN 9788997134236 und Arbeitsbuch: ISBN 9788997134311. Die Bücher sind im Buchhandel erhältlich und nicht im Kurspreis enthalten.

Namyong Kim

 **261 E862BU2** mo., ab 13.04.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 75.



Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Sie sind die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ und beschreiben die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Eine übersichtliche Darstellung haben wir auf unserer Homepage für Sie bereitgestellt:

<https://kurzelinks.de/Referenzrahmen>.



Niederländisch

Niederländisch zum Kennenlernen**2 Tage Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Sie fahren gerne nach Belgien oder in die Niederlande, mögen die Atmosphäre dort und möchten auch die Menschen dort verstehen können? Kein Problem! In diesem Wochenendseminar machen Sie an zwei Tagen die ersten Schritte in Ihrer neuen Lieblingssprache und lernen zusätzlich etwas über Land und Leute in dem Land des Käses, der Tulpen und der „Klumpen“.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu, Kursbuch Niederländisch für die Reise – Für Einsteiger, ISBN 978-3-19-037243-0.

Luc Jan Hornstra

261 E632WI Sa., 14.03.2026, 09.00 – 14.00 Uhr und
So., 15.03.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
12 Ustd., 52,00 Euro, mind. 7 TN

Niederländisch Grundstufe A2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528829-4. Das Lehrbuch ist im Buchhandel erhältlich und nicht im Kurspreis enthalten.

Nancy Lammens

261 E631BU so., ab 08.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN



Norwegisch

Norwegisch Grundstufe A1 Stufe 1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 1: Norsk for deg neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528925-3.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Frank Lehmann

261 E610MA mi., ab 04.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN

Norwegisch Grundstufe A2 Stufe 3**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 17: Norsk for deg neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528925-3.

Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Frank Lehmann

261 E611MA di., ab 10.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN



Plattdeutsch

Wi pleegt de plattdüütsche Spraak

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wussten Sie, dass „Platt sprechen“ ursprünglich nicht „niveaulos plappern“ hieß, sondern die Bedeutung von „Klartext reden“ hatte? Die alte norddeutsche Sprache, die Sprache der Hanse, erlebt seit einiger Zeit wieder einen Aufschwung – vielleicht noch nicht so sehr im alltäglichen Umgang, so aber doch in der umfänglichen niederdeutschen Literatur. Das Plattdeutsche vermittelt ohne Zweifel ein Gefühl von Heimat, ein Begriff, der wieder mehr an Bedeutung gewinnt. Einen Zugang zu unserer Heimatsprache zu gewinnen, das will die Kreisvolkshochschule mit ihren Kursen in Niederdeutsch ermöglichen.

Hartmut Grossmann

261 E807ST mi., ab 18.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

261 E810ST mi., ab 18.02.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Kunstraum 3.12
je 20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN



Polnisch

Folgendes Lehrwerk wird in den Polnischkursen genutzt:
Polski krok po kroku 1, ISBN: 978-3-12-528953-6.

Polnisch Grundstufe A1 Stufe 1

Polski krok po kroku 1, ab Lektion 1

„Mówię po polsku“ gesprochen: [mu-w'jä po pol-sku] bedeutet „ich spreche polnisch“. Das ist doch nicht schwer, oder? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der polnischen Sprache.

Malgorzata Dittrich

261 E701BU1 di., ab 10.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 302
12 Ustd., 6 Termine, 52,00 Euro, mind. 7 TN

Polnisch Grundstufe A1 Stufe 2

Polski krok po kroku 1, ab Lektion 3.

Malgorzata Dittrich

261 E701BU2 di., ab 14.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 302
18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Polnisch Grundstufe A1 Stufe 1 mit Muße

Polski krok po kroku 1, ab Lektion 1.

Dorota Podsiadlo

261 E702SH di., ab 10.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

*Eines der berühmtesten portugiesischen
Gebäcke ist das Pastel de Nata, das
kleine, köstliche Blätterteigtörtchen
mit einer cremigen Puddingfüllung.*



Portugiesisch

Portugiesisch für den Urlaub

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Es wird auf die sprachlichen Besonderheiten des europäischen Portugiesisch eingegangen, einfache Redewendungen werden gelernt und geübt. Außerdem werden praktische kulturelle Besonderheiten vermittelt, was Ihre nächste Reise nach Portugal noch interessanter macht!

Ein Reader zum Kurs kann für 5,00 Euro bei der Kursleitung erworben werden.

Claudia Sofia Almeida Branco

261 E480BU Sa., 07.03.2026, 09.00 – 14.00 Uhr und So.,

08.03.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 Ustd., 52,00 Euro, mind. 7 TN

Portugiesisch Grundstufe A1 Stufe 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 1: Olá Portugal! Neu, Portugiesisch für Anfänger A1-A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528938-3 und das zugehörige Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-528935-2.

Das Lehrbuch ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

Claudia Sofia Almeida Branco

261 E483BU1 di., ab 10.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 Ustd., 6 Termine, 52,00 Euro, mind. 7 TN

Portugiesisch Grundstufe A1 Stufe 2

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 3: Olá Portugal! Neu, Portugiesisch für Anfänger A1-A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528938-3 und das zugehörige Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-528935-2.

Die Lehrbücher nicht in den Kursgebühren enthalten.

Claudia Sofia Almeida Branco

261 E483BU2 di., ab 14.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 Ustd., 6 Termine, 52,00 Euro, mind. 7 TN



Portugiesisch Grundstufe A2 Stufe 3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 15: Olá Portugal! Neu, Portugiesisch für Anfänger A1-A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528938-3 und das zugehörige Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-528935-2.

Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Martina Gerdts

261 E482BU1 Sa., 24.01., 14.02., 07.03. und 28.03. 2026,

13.30 – 18.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

24 Ustd., 4 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Portugiesisch Grundstufe A2 Stufe 4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 17: Olá Portugal! Neu, Portugiesisch für Anfänger A1-A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528938-3 und das zugehörige Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-528935-2.

Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Martina Gerdts

261 E482BU2 sa., 11.04., 09.05., 23.05. und 23.06.2026,

13.30 – 18.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

24 Ustd., 4 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Portugiesisch Grundstufe A2 Auffrischung und Vertiefung

Olá Portugal! Neu.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Olá Portugal! Neu, Portugiesisch für Anfänger A1-A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528938-3 und das zugehörige Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-528935-2. Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Martina Gerdts

261 E482BU3 sa., 27.06., 11.07., 25.07. und 08.08.2026,

13.30 – 18.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

24 Ustd., 4 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

**Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?**

Sie sind die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ und beschreiben die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Eine übersichtliche Darstellung haben wir auf unserer Homepage für Sie bereitgestellt:

<https://kurzelinks.de/Referenzrahmen>.

Einstufung und Beratung
Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.
Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 75.

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

**Schwedisch****Schwedisch zum Kennenlernen**

2 Tage Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie fahren in diesem Jahr nach Schweden und möchten auch die Menschen dort verstehen können? Kein Problem! In diesem Wochenendseminar machen Sie an zwei Tagen die ersten Schritte in Ihrer neuen Lieblingssprache und lernen zusätzlich etwas über Land und Leute in unserem nördlichen Nachbarland.

Ein Reader zum Kurs kann für 5,00 Euro bei der Kursleitung erworben werden.

Ingrid Christina Helena Lange

261 E609BU Sa., 14.03.2026, 09.00 – 14.00 Uhr und So.,

15.03.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 Ustd., 52,00 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Grundstufe A1 Stufe 2

Rivstart A1+A2, Neu, ab Lektion 3.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 3: Rivstart A1+A2, Neu, Textbok, ISBN: 978-3-12-527991-9 und Rivstart A1+A2, Neu, Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527992-6.

Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Peter Brandt

261 E601ST mi., ab 04.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Raum 3.11

30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Grundstufe A2 Stufe 3

Javisst! aktuell A2, ab Lektion 14.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 14: Javisst! aktuell A2, Hueber Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-19-105405-1. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Ingrid Christina Helena Lange

261 E603TO mi., ab 21.01.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Tostedt, Gymnasium, R. 406 1. OG

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Aufbaustufe B1 Stufe 1

Rivstart B1+B2 neu, ab Lektion 1.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 1: Rivstart B1+B2 neu Textbok, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-527994-0 und Rivstart B1+B2 neu, Övningsbok, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-527995-7.

Die Lehrbücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Ingrid Christina Helena Lange

261 E604BU mo., ab 19.01.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 301

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Aufbaustufe B1 Stufe 1

Rivstart B1/B2, tredje upplagan, ab Lektion 1.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 1: Rivstart B1+B2 neu Textbok, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-527994-0 und Rivstart B1+B2 neu, Övningsbok, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-527995-7.

Die Lehrbücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Peter Brandt

261 E6055T mi., ab 04.02.2026, 18.15 – 19.45 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Raum 3.11

30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Aufbaustufe B1 Stufe 4

Rivstart B1 + B2 neu, ab Lektion 7.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 7: Rivstart B1 + B2 neu Textbok, Klett Verlag, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-527994-0 und Övningsbok: ISBN 978-3-12-527995-7. Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Ingrid Christina Helena Lange

261 E606BU mo., ab 19.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 301

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Konversation C1

Vi brukar huvudsakligen konversera på svenska och bearbeta svensk originallitteratur. Deltagarna får gärna komma med förslag, vad vi ska göra på kursen. Därutöver gör varje deltagare en liten presentation av ett valfritt ämne. Den här kursen kretsar omkring ämnen som miljö, framtidens mat, invasiva arter i Sverige, problemlösning och miljöproblem.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 12:

Rivstart B2+/C1 Textbok + ljudfiler (MP3 im Internet), ISBN: 978-3-12-527997-1 und Rivstart B2+/C1 Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527998-8.

Die Bücher sind nicht im Kurspreis enthalten.

Peter Brandt

261 E608WI mo., ab 09.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 31

30 Ustd., 15 Termine, 130,50 Euro, mind. 7 TN



Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Sie sind die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ und beschreiben die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Eine übersichtliche Darstellung haben wir auf unserer Homepage für Sie bereitgestellt:

<https://kurzelinks.de/Referenzrahmen>.



Spanisch Bildungswochen A1-B2

Diese Kurse sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Hamburg anerkannt. Ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Bundesland? Sprechen Sie uns gerne an.

Wir trainieren den täglichen Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, den Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes.

8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen schnelle Lernfortschritte. Grundlage der Kurse ist die Hälfte des Lehrbuchs. Teile 1 und 2 sind in sich geschlossene Kurse und können ohne eine Teilnahme an dem anderen Teil gebucht werden. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Bildungs-
woche

Spanisch Bildungswoche A1

Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sabine Uhlmann

261 E401BU Mo., 26.01. bis Fr., 30.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN

Antonia Gomez-Bruning

Teil 1: 261 E401WI Mo., 05.01. bis Fr., 09.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Sabine Uhlmann

Teil 2: 261 E403BU Mo., 13.04. bis Fr., 17.04.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 1: 262 E401BU Mo., 16.11. bis Fr., 20.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Spanisch Bildungswoche A2

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sabine Uhlmann

Teil 1: 261 E402BU Mo., 23.02. bis Fr., 27.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 1: 262 E402BU Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Teil 2: 261 E404BU Mo., 01.06. bis Fr., 05.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Spanisch Bildungswoche B1

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Olga Garcia de Sommer

261 E405BU Mo., 23.03. bis Fr., 27.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

262 E404BU Mo., 21.09. bis Fr., 25.09.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Spanisch Bildungswoche B2

Intensivkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnisse

Olga Garcia de Sommer

261 E406BU Mo., 05.01. bis Fr., 09.01.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 Ustd., 5 Termine, 269,00 Euro, mind. 5 TN



Spanisch Grundstufen A1 + A2

Folgende Lehrwerke werden in den Kursen der Grund- und Aufbaustufen genutzt:

Con gusto nuevo A1, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514676-1

Con gusto nuevo A2, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514682-2

Con gusto Nuevo B1, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514684-6

Con gusto nuevo B2, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-515016-4

Spanisch für die Reise A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir den Schwerpunkt auf alltägliche Situationen legen, die während eines Urlaubs in einem Spanisch sprechenden Land auftreten können. Alltagssituationen für den Urlaub, wie im Restaurant bestellen, in Geschäften einkaufen oder nach Öffnungszeiten und Adressen fragen, werden geübt. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Vivan las vacaciones!, Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Teresa Visens

261 E410SH mo., ab 16.02.2026, 16.30 – 18.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Online: Spanisch Grundstufe A1 Stufe 1

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1.

Neben dem wöchentlichen Unterricht bekommen Sie auch im virtuellen Kursraum der vhs.cloud die Möglichkeit, Aufgaben zeitunabhängig zu bearbeiten. Sie werden dabei individuell von der Lehrkraft unterstützt. Alle Kurse der „Círculos de español“ können alternativ wahrgenommen werden. Für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie einen verlässlichen Internetzugang und einen Computer mit Kamera und Mikrofon.

Sabine Uhlmann

261 E434BU mi., ab 14.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
20 Ustd., 15 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1 Stufe 1

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1.

Du wolltest schon immer eine 2. Fremdsprache lernen? Neben Englisch ist Spanisch weltweit sehr verbreitet und gewinnt unbestritten immer mehr Anhänger bzw. Liebhaber. Kein Wunder, denn schon allein bei der Aussprache steckt jede Menge Temperament drin ...! Vámonos juntos!

Antonia Gomez-Bruning

261 E410WI di., ab 14.04.2026, 08.30 – 10.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Susana Hampel

261 E411RO do., ab 19.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.16
24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Spanisch Grundstufe A1 Stufe 2

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4.

Natalia Dominguez Calderon

261 E411BU di., ab 13.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Susana Hampel

261 E412RO mo., ab 16.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.16
24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1 Stufe 3 mit Muße

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7.

Teresa Visens

261 E413SH do., ab 19.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1 Stufe 4

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9.

Natalia Dominguez Calderon

261 E410BU di., ab 10.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
26 Ustd., 13 Termine, 113,00 Euro, mind. 7 TN

Antonia Gomez-Bruning

261 E414WI mo., ab 09.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 75.

Spanisch Grundstufe A1 Stufe 4

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 11.

Olga Garcia de Sommer

261 E415BU1 di., ab 13.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Auffrischkurs A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben zwar einige Spanischkurse abgeschlossen, aber das Gelernte ist Ihnen entweder entfallen Sie haben es nicht ausreichend angewendet? Sie suchen einen Wiedereinstieg und möchten Ihre Spanischkenntnisse auf das Niveau A1/A2 reaktivieren? In diesem Kurs soll Zeit zum Sprechen, Üben und Wiederholen sein, wobei vor allem die mündliche Interaktion im Vordergrund steht. Die Auswahl der Themen entspricht dem praktischen Gebrauch der Sprache in alltäglichen Situationen. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-309600-5. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten.

Teresa Visens

261 E411SH do., ab 19.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Wintergarten

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2 Stufe 1

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1.

Olga Garcia de Sommer

261 E415BU2 di., ab 14.04.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

261 E418BU mi., ab 14.01.2026, 17.15 – 18.45 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2 Stufe 2

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3.

Olga Garcia de Sommer

261 E418BU1 mi., ab 08.04.2026, 17.15 – 18.45 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Círculo de español A2 Stufe 2

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 4.

Alle Kurse der „Círculos de español“ können alternativ wahrgenommen werden. Neben dem wöchentlichen Unterricht bekommen Sie auch im virtuellen Kursraum der vhs.cloud die Möglichkeit, Aufgaben zeitunabhängig zu bearbeiten. Sie werden dabei individuell von der Lehrkraft unterstützt.

Sabine Uhlmann

261 E421BU mi., ab 14.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch lernen mit Kurzgeschichten Grundstufe A1– A2

Sie haben bereits grundlegende Spanischkenntnisse im Bereich A1–A2 erworben. Das gemeinsame Lesen und Erarbeiten von Kurzgeschichten vertieft und erweitert Ihr Verständnis und Ihre Kommunikationsfähigkeit. Außerdem erfahren Sie viel über Land und Leute und haben Spaß beim Lesen der witzigen Dialoge. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: PONS Spanisch lernen mit Kurzgeschichten Sprachkurs zum Lesen, Üben und Verstehen, ISBN 978-3-12-562388-0. Die Lektüre ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Linda Harbeck

261 E419BU sa., ab 07.02.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

15 Ustd., 5 Termine, 65,00 Euro, mind. 7 TN

Online: Círculo de español A2 Stufe 2

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 4.

Neben dem wöchentlichen Unterricht bekommen Sie auch im virtuellen Kursraum der vhs.cloud die Möglichkeit, Aufgaben zeitunabhängig zu bearbeiten. Sie werden dabei individuell von der Lehrkraft unterstützt. Alle Kurse der „Círculos de español“ können alternativ wahrgenommen werden. Für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie einen verlässlichen Internetzugang und einen Computer mit Kamera und Mikrofon.

Sabine Uhlmann

 **261 E420BU** di., ab 13.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

20 Ustd., 15 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2 – Auffrischung

Con gusto nuevo A2.

Olga Garcia de Sommer

Teil 1:

261 E422MA1 mo., ab 12.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Teil 2:

261 E422MA2 mo., ab 13.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

Teil 1:

261 E425SV1 di., ab 13.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Hittfeld, IGS Gebäude F, F2.06

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

Teil 2:

261 E425SV2 di., ab 14.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Hittfeld, IGS Gebäude F, F2.06

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2 Stufe 3

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 8.

Nora Albrecht

261 E423SV di., ab 10.02.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

28 Ustd., 14 Termine, 122,00 Euro, mind. 7 TN

261 E424SV di., ab 10.02.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Meckelfeld, Helbach-Haus, Fraktionsraum

Spanisch A2 – Crashkurs**Olga Garcia de Sommer****Teil 1:****261 E426MA1** Sa., 07.02.2026 und So., 08.02.2026,
09.00 – 16.00 Uhr**Teil 2:****261 E426MA2** Sa., 07.03.2026 und So., 08.03.2026,
09.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
je 16 Ustd., 69,50 Euro, mind. 7 TN**Spanisch Aufbaustufen B1+B2
und Konversation****Spanisch Aufbaustufe B1**

Con Gusto Nuevo B1, ab Lektion 3.

Olga Garcia de Sommer**261 E432MA1** do., ab 15.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**261 E432MA2** do., ab 16.04.2026, 19.00 – 20.30 UhrMaschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
je 20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN**Spanisch Aufbaustufe B1 – Auffrischung**

Con Gusto Nuevo B1, ab Lektion 4.

En este curso son participantes que ya hablan y entienden el castellano/español. Practicamos temas muy interesantes de la actualidad y seguimos repasando la gramática que también es importante.

Olga Garcia de Sommer**261 E454BU1** di., ab 13.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 78,50 Euro, mind. 7 TN

261 E454BU2 di., ab 14.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

22 Ustd., 11 Termine, 95,50 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, Kabenhof

Círculo de español – Konversation B1

Invitamos a descubrir el mundo español e hispanoamericano. Mejoramos las competencias en la expresión y la comprensión, sin olvidarnos del aspecto comunicativo que será el más importante.

Alle Kurse der „Círculos de español“ können alternativ wahrgenommen werden.

Sabine Uhlmann**261 E456BU** mo., ab 12.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr**261 E457BU** mo., ab 12.01.2026, 12.45 – 14.15 UhrBuchholz, Kabenhof
je 24 Ustd., 12 Termine, 104,50 Euro,
mind. 7 TN**Online: Círculo de español – Aufbaustufe B2 Stufe 2**

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 4.

Invitamos a descubrir el mundo español e hispanoamericano. Mejoramos las competencias en la expresión y la comprensión, sin olvidarnos del aspecto comunicativo que será el más importante.

Neben dem wöchentlichen Unterricht bekommen Sie auch im virtuellen Kursraum der vhs.cloud die Möglichkeit, Aufgaben zeitunabhängig zu bearbeiten. Sie werden dabei individuell von der Lehrkraft unterstützt.

Alle Kurse der „Círculos de español“ können alternativ wahrgenommen werden.

Für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie einen verlässlichen Internetzugang und einen Computer mit Kamera und Mikrofon.

Sabine Uhlmann**261 E460BU** mo., ab 12.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
20 Ustd., 15 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN**Türkisch****Türkisch Grundstufe A1 Stufe 1**

Sie planen in diesem Jahr einen Aufenthalt in der Türkei und möchten auch die Menschen in der Altstadt Istanbuls oder am Strandkiosk verstehen können? Kein Problem! Hier machen Sie die ersten Schritte in Ihrer neuen Lieblingssprache und lernen zusätzlich etwas über Land und Leute. Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

Michael Striewe**261 E819BU1** di., ab 17.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN

Türkisch Grundstufe A1 Stufe 2**Michael Striewe****261 E819BU2** do., ab 09.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

20 Ustd., 10 Termine, 87,00 Euro, mind. 7 TN



Sprachprüfungen und Integration



Photographie.eu © uuuu, fotolala.de

Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-harburg.de.

INHALT

Europäische SprachenzertifikateS.	93
Integrationskurse	S. 94
Einstufung für Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	S. 95

Einbürgerungstest	S. 95
Berufssprachkurse (DeuFöV)	S. 95
Deutschkurse für alle	S. 96

Europäische Sprachenzertifikate telc Sprachprüfungen

Die Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg bietet Ihnen Sprachprüfungen von der Stufe A1 (Elementare Sprachverwendung) bis zur Stufe C1 (Kompetente Sprachverwendung) an.

Die aktuellen Prüfungstermine und Prüfungsorte für dieses Prüfungsformat finden Sie am schnellsten im Internet.

Einfach den QR-Code scannen, eine Prüfung auswählen und anmelden.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an das Prüfungszentrum unter kvhs.pruefungszentrum@LKHamburg.de.

telc Deutsch A1 f. Zuwanderer

120,00 Euro



telc Deutsch A2

140,00 Euro



telc Deutsch B1

170,00 Euro – inkl. Vorbereitung



Wichtig: Im Paketpreis von 158,00 Euro für die B1-Prüfung ist neben der Prüfung selber auch eine Vorbereitung (4 Unterrichtsstunden) enthalten. Sie findet am Abend vor der Prüfung statt (17.00 – 20.15 Uhr) und dient dazu, Sie optimal auf das Prüfungsformat vorzubereiten, und beinhaltet Informationen zum Prüfungsaufbau und Prüfungsablauf.

Wir stellen Ihnen an diesem Abend die Prüfung und die Aufgabenstellungen detailliert vor und beantworten Ihre Fragen hierzu. Die Teilnahme an dieser Vorbereitung wird dringend empfohlen!

telc Deutsch B2

200,00 Euro



telc Deutsch C1

220,00 Euro



Integrationskurse

Integrationskurse sind Deutsch-Intensivkurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Sie richten sich speziell an Zugewanderte, die dauerhaft in Deutschland leben werden. Ein Integrationskurs für Personen, die lateinisch alphabetisiert sind, umfasst sechs Module Deutschunterricht à 100 Unterrichtsstunden (A1-B1), die mit der skalierten Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (A2-B1) abschließen. Im Anschluss folgt der 100 Unterrichtsstunden umfassende Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Bei der Kreisvolkshochschule können Sie mehrmals im Jahr in einen Integrationskurs einsteigen. Die Kurse finden in der Regel fünfmal wöchentlich vormittags oder nachmittags in Buchholz, Tostedt, Seevetal-Maschen und Winsen statt. Die Anmeldung zu den Integrationskursen ist nur persönlich möglich, nachdem Sie eine Kursempfehlung von der Sprachförderkoordination des Landkreises Harburg erhalten haben.

TIPP:



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch	S. 92
Grundstufe A1	S. 92
Grundstufe A2	S. 92
Aufbaustufe B1 + B2	S. 93

Welcher Kurs ist der Richtige?

In Buchholz und Winsen führen wir regelmäßig Einstufungsberatungen zu unseren Deutschkursen durch.

Bitte buchen Sie sich online einen Termin.

Scannen Sie dazu den QR-Code oder nutzen Sie den Link in Ihrem Browser: <https://bit.ly/3nEMVy9>.



Haben Sie bereits eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs?

Dann wenden Sie sich bitte direkt an die Sprachförderkoordination des Landkreises Harburg, um einen Termin zum Einstufungstest bzw. eine Kursempfehlung zu erhalten: 0 41 71-6 93 97 68, SFK@LKHamburg.de.

Haben Sie noch keine Zulassung zum Integrationskurs?

Wir sind Ihnen gern bei der Beantragung behilflich:

Lotte Dohse, 0 41 71-6 93 94 17

Nicolas Gudewitz, 0 41 71-6 93 94 37

Kathrin Ericke, 0 41 71-6 93 94 26

KVHS.Integration@LKHamburg.de

- Persönliche Sprechzeiten: Termine nach Absprache (Geschäftsstelle Maschen und Zweigstelle Winsen) oder während der Öffnungszeiten in unserer Zweigstelle in Buchholz

Wer kann teilnehmen?

Alle Zugewanderten, die dauerhaft in Deutschland leben werden. Dazu zählen insbesondere:

- SpätaussiedlerInnen sowie neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus
- AusländerInnen, die bereits länger in Deutschland leben,
- UnionsbürgerInnen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche,
- AsylbewerberInnen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Duldung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG,
- Arbeitsmarktnahe AsylbewerberInnen mit unklarer Bleibeperspektive, wenn sie vor dem 1. August 2019 eingereist sind und sich seit mindestens drei Monaten gestattet in Deutschland aufhalten.

Was ist das Ziel eines Integrationskurses?

- Das Erreichen der Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens
- Das Bestehen des Abschlusstests „Leben in Deutschland“ (LiD) am Ende des Orientierungskurses

Was kostet die Teilnahme an einem Integrationskurs?

- Grundsätzlich 229,00 Euro pro Modul, insgesamt maximal 1603,00 Euro
- Nichts, wenn die/der Teilnehmende Bürgergeld, Sozialhilfe oder Wohngeld bezieht oder bestimmte Einkommensgrenzen unterschreitet.

Muss man immer den gesamten Kurs besuchen?

Nein, falls Teilnehmende bereits ausreichende Vorkenntnisse haben, können sie in einem späteren Modul des Kurses beginnen. Dies wird beim Einstufungstest vor dem Kursbeginn festgestellt.

Kann man den Kurs wiederholen?

Nein, eine Möglichkeit der Wiederholung gibt es nicht mehr.

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Einstufung für Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Sie sind neu in Deutschland angekommen und wollen die Sprache lernen? Dann sind unsere Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ das Richtige für Sie. Erfahrene DaF-DozentInnen ermitteln mit diesem Einstufungstest Ihren aktuellen Sprachstand und wir vermitteln Ihnen danach den für Sie passenden Kurs.

Bitte beachten Sie: Der Einstufungstest ist der erste Schritt in einen Sprachkurs und nur für Menschen, die keine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs haben.

Wenn Sie bereits eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs haben, wenden Sie sich bitte an die Sprachkoordination des Landkreises Harburg in Winsen.

SFK@LKHHarburg.de, 0 41 71-6 93 97 68

Zur Terminbuchung auf unserer Webseite gelangen Sie über den QR-Code oder diesen Link: <https://tinyurl.com/einstufung-daz>.

You have just arrived in Germany and want to learn the language? Then our „German as a Foreign Language“ courses are right for you. Experienced DaF lecturers use this placement test to determine your current language level and we then arrange the course that is right for you.

Please note: The placement test is the first step into a language course and only for people who are not entitled or obliged to attend an integration course.

If you already have an entitlement or obligation to participate in an integration course, please contact the language coordination office of Landkreis Harburg in Winsen.

SFK@LKHHarburg.de, 0 41 71-6 93 97 68.

To book an appointment on our website, please use the QR code or this link:

<https://tinyurl.com/einstufung-daz>.



Berufssprachkurse (DeuFöV)

Zielgruppe

Personen mit Migrationshintergrund, wenn die berufsbezogene Deutschsprachförderung notwendig ist, um ihre Chancen auf dem Ausbildungsmarkt zu verbessern. Personen mit einer Aufenthaltsgestattung nach dem Asylgesetz können bei einer guten Bleibeperspektive (gilt zurzeit für die fünf Herkunftsländer Eritrea, Syrien, Somalia, Afghanistan, Ukraine) oder wenn sie vor dem 1. August 2019 eingereist sind, mind. seit 3 Monaten eine Aufenthaltsgestattung haben und arbeitsmarktnah sind, teilnehmen. Geduldete können teilnehmen, wenn die Duldung nach § 60a Absatz 2 Satz 3 des Aufenthaltsgesetzes erteilt wurde oder wenn sie seit mind. sechs Monaten eine Duldung haben und arbeitsmarktnah sind.

Voraussetzungen

- Sie sollten bei der Agentur für Arbeit arbeitslos, arbeits- oder ausbildungssuchend gemeldet sein, sich in einer Ausbildung befinden und/oder Leistungen nach SGB II oder SGB III beziehen. Abhängig Beschäftigte können eine Berechtigung beim Bundesamt f. Migration und Flüchtlinge beantragen.
- Sprachzertifikat
- Berechtigungsschein vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder dem Bundesamt f. Migration und Flüchtlinge

Inhalte

- 400–500 Unterrichtseinheiten
- Aufbauend auf Integrationskurse
- Abschluss mit entsprechender Prüfung

AnsprechpartnerIn

Lotte Dohse, 0 41 71-6 93 94 17,

Kathrin Ericke, 0 41 71-6 93 94 26

KVHS.Integration@LKHHarburg.de



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Einbürgerungstests für Zugewanderte

Aufgrund der hohen Nachfrage nach Einbürgerungstests haben wir entschieden, im Programm keine konkreten Termine mehr abzudrucken, da das reale Angebot unter Umständen deutlich größer sein kann als die angegebenen Termine. Bitte melden Sie sich frühzeitig zu einem Einbürgerungstest an, denn die Plätze sind oft weit im Voraus belegt. Zu den Terminen kommen Sie ganz einfach, indem Sie den QR-Code scannen oder über <https://tinyurl.com/einbuengerungstests>.

Prüfungsort:

21220 Seevetal-Maschen, Schulkamp 11a

Prüfungsgebühr: 25,00 Euro

(wird auch bei Nichtantritt und Abmeldung nach Anmeldeschluss erhoben)



Prüfungsvorbereitung

Im „Online-Testcenter“ des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge können Sie jederzeit kostenlos mit dem interaktiven Fragenkatalog lernen oder den interaktiven Modelltest bearbeiten: kurzelinks.de/ET-BAMF.

Online-Anmeldung

Die Anmeldung ist ausschließlich online möglich über die Webseite der Kreisvolkshochschule: <https://tinyurl.com/einbuengerungstests>.

Nachweis deutscher Sprachkenntnisse

Neben dem Einbürgerungstest wird zur Einbürgerung auch der Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse gefordert. Dieser Nachweis ist in der Regel durch die Vorlage eines Zeugnisses, des „Zertifikats Deutsch B1“, zu erbringen. Dieses kann durch eine Prüfung erworben werden und bestätigt Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens.



Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Im Rahmen verfügbarer Haushaltsmittel werden die Gebühren für Deutschkurse der Niveaustufen A1 und A2 für Teilnehmende aus dem Landkreis Harburg, die nicht mit Deutsch als Muttersprache aufgewachsen sind, vom Landkreis übernommen. Es handelt sich um eine freiwillige Leistung des Landkreises; ein Rechtsanspruch auf die kostenlose Teilnahme besteht nicht.

Ausgenommen hiervon sind Asylsuchende aus sicheren Herkunftsländern nach § 29a des Asylgesetzes, also aus den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union, Albanien, Bosnien und Herzegowina, Georgien, Ghana, Kosovo, Nordmazedonien, Montenegro, Republik Moldau, Senegal sowie Serbien. Für diesen Personenkreis gelten die allgemeinen Regeln für den Besuch von Kursen der Kreisvolkshochschule, d. h., sie erhalten als Asylbewerber 50 % Ermäßigung auf die reguläre Kursgebühr. Die

Herkunft, der aktuelle Wohnort und der Aufenthaltsstatus sind zu Beginn eines Kurses durch Vorlage der Personalpapiere nachzuweisen.

Online-Einstufung:

Falls Sie schon Vorkenntnisse haben und nicht sicher sind, welcher der richtige Kurs für Sie ist, können Sie die Möglichkeit eines Online-Einstufungstests nutzen. Sie finden ihn auf unserer Homepage: www.kvhs-harburg.de/beratung/sprachberatung-und-einstufung.

Bringen Sie das Ergebnis bitte zu Ihrer persönlichen Anmeldung mit.

Wichtige Hinweise: Sie können auch noch während des Kurses – nach einem Einstufungstest – in den Kurs einsteigen, wenn Plätze frei sind.



Deutsch Grundstufe A1

Am Ende der Niveaustufe A1 können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A1 Stufe 1

Linie 1, Band B1+/B2, ab Lektion 5.

Michael Striewe

261 D320BU1 do., ab 08.01.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse:

261 D320BU2 mo., ab 09.03.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

261 D320BU3 do., ab 28.05.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, Kabenhof

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A1 Stufe 5

Die neue Linie 1, Band A1, ab Lektion 9.

Michael Striewe

261 D115BU1 do., ab 08.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
261 D115BU2 mo., ab 09.03.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
je 32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN
261 D115BU3 do., ab 28.05.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, Kabenhof

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A1 Stufe 6

Die neue Linie 1, Band A1, ab Lektion 11.

Michael Striewe

261 D116BU1 di. + fr., ab 09.01.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A1 Stufe 7

Die neue Linie 1, Band A1, ab Lektion 13.

Michael Striewe

261 D116BU2 di. + fr., ab 10.03.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A1 Stufe 8

Die neue Linie 1, Band A1, ab Lektion 15.

Michael Striewe

261 D116BU3 di. + fr., ab 02.06.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Mama lernt Deutsch – Grundstufe A1

Für Frauen und Mütter mit Vorkenntnissen
In Kooperation mit Interessengemeinschaft e.V. Salzhausen

Hilke Beer

261 D193SH mi., ab 07.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
42 Ustd., 21 Termine, 182,50 Euro, mind. 7 TN

261 D193SH2 mi., ab 08.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
46 Ustd., 23 Termine, 200,00 Euro, mind. 7 TN
Salzhausen, Grundschule, Schulkindbetreuung



Deutsch Grundstufe A2

Am Ende der Niveaustufe A2 können Sie ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z. B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A2 Stufe 3

Die neue Linie 1, Band A2, ab Lektion 5.

Dr. Jörg von Barga

261 D206BU1 mo. + mi., ab 19.01.2026, 10.45 – 12.15 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse:

261 D206BU2 mo. + mi., ab 08.04.2026, 10.45 – 12.15 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

261 D206BU3 mo. + mi., ab 08.06.2026, 10.45 – 12.15 Uhr
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, Kabenhof

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A2 Stufe 4

Die neue Linie 1, Band A2, ab Lektion 7.

Michael Striewe

261 D240BU1 do. + fr., ab 09.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse:

261 D240BU2 di., ab 10.03.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

261 D240BU3 di., ab 02.06.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, Kabenhof

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe A2 Stufe 5

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch ab Lektion 9: Die neue Linie 1, Band A2, Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-607247-2.

Dr. Jörg von Barga

261 D250BU1 mo. + mi., ab 19.01.2026, 12.30 – 14.00 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse:

261 D250BU2 mo. + mi., ab 08.04.2026, 12.30 – 14.00 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

261 D250BU3 mo. + mi., ab 08.06.2026, 12.30 – 14.00 Uhr
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, Kabenhof

**Informationen
zu Integrations-
und anderen
Intensivkursen**
finden Sie ab
Seite 92.



Deutsch Aufbaustufen B1 + B2

Am Ende der Niveaustufe B1 können Sie eine Unterhaltung über alltägliche Themen und persönliche Interessen führen (z. B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Aufbaustufe B1 Stufe 3

Die neue Linie 1, Band B1.1, ab Lektion 5.

Ines Weber

261 D301WI1 mi., ab 04.02.2026, 18.45 – 20.15 Uhr

Folgekurs:

261 D301WI2 mo., ab 20.04.2026, 18.45 – 20.15 Uhr
je 32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Grundstufe B1 Stufe 3

Die neue Linie 1, Band B1.1, ab Lektion 5.

Dr. Jörg von Barga

261 D302BU1 mo. + mi., ab 19.01.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Folgekurse:

261 D302BU2 mo. + mi., ab 08.04.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

261 D302BU3 mo. + mi., ab 08.06.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
16 Ustd., 8 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, Kabenhof

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache Aufbaustufe B1 Stufe 5

Die neue Linie 1, Band B1.1, ab Lektion 10.

Ines Weber

261 D303WI1 mi., ab 04.02.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Folgekurs:

261 D303WI2 mo., ab 20.04.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
je 32 Ustd., 16 Termine, 139,00 Euro, mind. 7 TN

Lehrbücher für unsere Kurse Deutsch als Fremd-/Zweitsprache:

Die neue Linie 1, Band A1, Klett Sprachen,
ISBN 978-3-12-607275-5

Die neue Linie 1, Band A2, Klett Sprachen,
ISBN 978-3-12-607247-2

Die neue Linie 1, Band B1.1, Klett Sprachen,
ISBN 978-3-12-607254-0

Linie 1, Band B1+/B2, Klett Sprachen,
ISBN 978-3-12-607108-6

Kunst und Kultur



obalnicniko - stock.adobe.com

Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte auf
www.kvhs-harburg.de

INHALT

Veranstaltungen und Vorträge	S. 97
Kunstgeschichte	S. 97
Literatur und Philosophie	S. 98
Kreatives Schreiben	S. 99
Künstlerisches Gestalten	S.100
Textiles Gestalten.....	S.103

Plastisches Gestalten	S.105
Musik.....	S.108
Tanz und Theater	S.109
Mode und Stil	S.111
Denksport und Spiel	S.111
Fotografie.....	S.112
Videoschnitt u. Grafikprogramme	S.113

Veranstaltungen und Vorträge

Neu Elton John – ein Leben in Musik mit „Lukas&Lukas“ Moderiertes Konzert in Kooperation mit der Kulturstiftung Seevetal



Diesen Abend widmen „Lukas&Lukas“ dem Leben und der Musik von Elton John. Gesang und Klavier führen durch seine Karriere – von den Anfängen bis zum internationalen Ruhm. Neben bekannten Hits wie Rocket Man und Your Song werden auch weniger bekannte Stücke gespielt. Ergänzt wird das Programm durch Anekdoten und Hintergrundgeschichten über Elton Johns Leben, musikalische Weggefährten und seinen einzigartigen Stil. Ein Abend voller Musik, Emotionen und spannender Einblicke in das Schaffen eines Pop-Ikonen.

Lukas&Lukas

261 F100SV Sa., 31.01.2026, ab 19.00 Uhr
Seevetal, Bücherei, Kulturscheune Meckelfeld
3 Ustd., 15,00 Euro Abendkasse

Neu ECHO96, Roman von Nora Sängler Lesung mit Musik in Kooperation mit der Kulturstiftung Seevetal



Julia erhält zum 31. Geburtstag Konzerttickets für das Comeback ihrer früheren Lieblings-Boygroup ECHO96, die sie nach dem Verlust ihrer besten Freundin Jessie abgelehnt hat. Doch das Treffen mit der Band, besonders mit Tom Perry, weckt unerwartet alte Gefühle. Die Geschichte folgt Julias Reise zwischen Vergangenheit und Gegenwart und thematisiert Freundschaft, Verlust und die Musik, die uns prägt.

Nora Sängler

261 F105MA Fr., 24.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
Maschen, Dorfgemeinschaftshaus
3 Ustd., Eintritt frei

Neu Vortrag über Lotte Laserstein zum Internationalen Frauentag In Kooperation mit dem Museum Kunststätte Bossard



Lotte Laserstein (1898–1993) war eine deutsch-schwedische Malerin und zählt zur „verschollenen Generation“. Ihre realistischen Porträts sorgten in den 1920er-Jahren in Deutschland für Aufsehen. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten wurde die evangelisch getaufte Künstlerin aufgrund ihrer jüdischen Herkunft zur Emigration nach Schweden gezwungen. Dort musste sie sich mühsam eine neue Existenz als Künstlerin aufbauen. Trotz aller Verluste hielt sie an ihrer Kunst fest, die ihr Halt und Identität bot. Der Kunsthistoriker Dr. Thomas Carstensen zeichnet in seinem Werk ein eindrucksvolles Bild dieser starken Künstlerin.

Dr. Thomas Carstensen

261 F107JE So., 08.03.2026, 11.00 – 13.15 Uhr
Jesteburg, Museum Kunststätte Bossard, Schweizer Schuppen
3 Ustd., 17,00 Euro, Anmeldung und Bezahlung in der Kunststätte Bossard

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Kunstgeschichte

Kunst – Betrachtung – Erkenntnis Ausstellungsbesuche in Hamburger Museen und Ausstellungen

Kommen Sie mit, auf Touren. Hamburgs Museen und Ausstellungen warten: Kunst, Architektur, Photographie, Design. Worum geht es, wenn so viele Sachen beieinander- stehen? Um Material, Form oder Bedeutung? Was sind die Hintergründe? Wer hat sich das ausgedacht? Und wo kommen „WIR“ ins Spiel? Sind unsere Erfahrung und unser Wissen auch gefragt? Darauf suchen wir gemeinsam Antworten.

Kunst um 1800

W. Hofmanns legendärer Zyklus aus den 70er-Jahren aus heutiger Sicht – eine Kritik?

Hamburger Kunsthalle

Archäologie begründet Kulturgeschichte

(Noch) ein neues Ausstellungskonzept? Ja, eins, das einleuchtet und bei den Sachen bleibt.

Archäologisches Museum Hamburg-Harburg

MARIA LASSNIG und EDVARD MUNCH. Malfluss = Lebensfluss

Farben als emotionale Ausdrucksmittel für Krisen, Trauer, Leid, Sehnsucht und Glück.

Hamburger Kunsthalle

F. C. Gundlach: Hommage zum 100. Geburtstag des Fotografen

Eine Auswahl seiner Werke neben denen von Vorbildern, Weggefährten und Nachfolgern.

BuceriusKunstForum

Eberhard Hempel

261 F110MA fr., ab 13.02.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

261 F111MA sa., ab 14.02.2026, 14.30 – 16.45 Uhr

261 F113MA do., ab 19.02.2026, 17.00 – 19.15 Uhr

261 F114MA fr., ab 20.02.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Hamburg, verschiedene Museen

je 12 Ustd., 4 monatliche Termine, 58,00 Euro, exklusive Eintrittsgelder, mind. 8 TN



Unser Angebot

Bücher, Zeitungen und Zeitschriften, Hörbücher, eBooks, CDs und DVDs, Konsolenspiele, Fernleihe, PC-Arbeitsplätze und WLAN, Veranstaltungen für Erwachsene und Kinder, Gruppenführungen, Medien-Bringdienst, regelmäßige Kunstausstellungen, ausleihbare Bilder regionaler Künstler...



Bibliothek der Dinge

Leihen Sie „Dinge“ rund um Hobby, Spiel & Spaß - vom E-Book-Reader über Stelzen bis zur Seifenblasenmaschine



www.stadtbuecherei-buchholz.de
Jetzt auch auf Instagram

Kirchenstraße 6
21244 Buchholz i.d.N.
Telefon 04181/214-280



Literatur und Philosophie

Neu Literaturseminar in Buchholz

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Literatur haben. Hier erhalten Sie Kenntnisse über literarische Strömungen sowie einzelne AutorInnen und deren Werke. Thematische Schwerpunkte werden mit den TeilnehmerInnen besprochen. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich, aber die Freude am Lesen und die Neugierde auf zeitgeschichtliche Zusammenhänge sind von Vorteil. Diese Kurse finden 14-täglich statt.

Eva Meyer

261 F120BU mo., ab 09.02.2026, 09.00 – 10.30 Uhr

261 F121BU mo., ab 09.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 12 Ustd., 6 Termine, 56,00 Euro, mind. 7 TN

Literaturseminar in Winsen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Literatur haben. Hier erhalten Sie Kenntnisse über literarische Strömungen sowie einzelne AutorInnen und deren Werke. Thematische Schwerpunkte wechseln in jedem Semester. Wir lesen „Schwebende Lasten“ von Annett Gröschner. Ein Roman nicht nur der DDR und einer ganz gewöhnlichen Frau, sondern auch des 20. Jahrhunderts. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich, aber die Freude am Lesen und die Neugierde auf zeitgeschichtliche Zusammenhänge sind von Vorteil. Dieser Kurs findet 14-täglich statt.

Monika Knorr

261 F130WI di., ab 03.02.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

16 Ustd., 8 Termine, 74,00 Euro, mind. 7 TN

Literaturseminar in Winsen

Der Schweizer Dichter, Schriftsteller, Theologe und Philosoph Jeremias Gotthelf (1797-1854) kämpfte zeitlebens gegen die Ausbeutung der Kinder aus armen Familien, setzte sich im Geiste Pestalozzis für die allgemeine Schulpflicht ein und war Schulkommissar für 18 Schulen. Die Not der Armen und die Verantwortung für die Kinder spiegeln sich in seinem schriftstellerischen Werk wider.

Leseempfehlungen: „Der Bauern-Spiegel“, „Die schwarze Spinne“, „Leiden und Freuden eines Schulmeisters“, Diogenes-Verlag.

Irene Dilger

261 F135WI do., ab 09.04.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

20 Ustd., 10 Termine, 92,00 Euro, mind. 7 TN

Immer und überall hörbereit.



Neu bei uns: Galakto-Boxen + Token zum Ausleihen!

Aktuelle Infos finden Sie auf [instagram.com/buechereiseevetal](https://www.instagram.com/buechereiseevetal) und auf unserer Homepage.

Entdecken Sie **Medienangebote für alle Altersgruppen:**

Bücher, CDs, DVs, Konsolenspiele, digitale Medien, E-Book-Reader, Bücherkisten und Gesellschaftsspiele.

Und für alle die mögen gibts auch leckere Café-Spezialitäten und heiße Schokolade.

Wir freuen uns auf Sie!




www.buecherei-seevetal.de

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Philosophieseminar in Winsen

Der Staatsmann und Rhetoriker Perikles (490–429 v. Chr.) gestaltete maßgeblich das öffentliche Leben in der attischen Polis nach den Vorgaben der Freiheit, der Gleichheit und der Teilhabe am politischen Leben für alle Bürger. Die Demokratie hat in dieser Zeit ihre Ursprünge. In seiner weltberühmten Rede an die Gefallenen stellte er die Demokratie und das Leben in Athen dar. Den Peloponnesischen Krieg gegen Sparta verlor Athen. Aber die Worte seiner vom Historiker Thukydides aufgeschriebenen Rede sind zu allen Zeiten aktuell.

Leseempfehlungen: „Rede des Perikles an die Gefallenen“ (Insel Verlag), „Die offene Gesellschaft und ihre Feinde“, Karl Popper (Francke Verlag, Marburg).

Irene Dilger

261 F150WI do., ab 05.02.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
14 Ustd., 7 Termine, 65,00 Euro, mind. 7 TN

Kreatives Schreiben

Neu Kreatives Schreiben: Entfalten Sie Ihre Fantasie!

In diesem Kurs sind Sie genau richtig, wenn Sie einfach mal die Feder in die Hand nehmen und den kreativen Flow entdecken möchten. Ob als entspannendes Hobby oder als Ausdruck Ihrer inneren Gedanken – kreatives Schreiben bietet Ihnen den Raum, Ihre Fantasie zu entfalten. Gemeinsam in der Gruppe zu schreiben macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Entdeckung neuer Perspektiven und persönlicher Ausdrucksformen. Durch gezielte Schreib Anregungen lade ich Sie ein, Blockaden zu überwinden und sich von neuen Ideen überraschen zu lassen. Ganz ohne Druck – literarische Kenntnisse oder besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich.

Nora Sänger

261 F160BU fr., 06.05., 20.05. und 27.05.2026,
18.00 – 20.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
9 Ustd., 3 Termine, 64,00 Euro, mind. 5 TN

Fleester Hoff
Dorfgemeinschaftshaus Fleestedt

Wir haben den Platz – Sie füllen ihn mit Leben!

Hochzeit,
Geburtstag, Jubiläum
oder Firmenevent – besondere
Anlässe verdienen einen
besonderen Rahmen. Wir heißen
Sie Willkommen im Fleester Hoff.
Rufen Sie uns an!

Infos:
E-Mail: fleester-hoff@seevetal.de
Tel. 04105 55-2365

www.seevetal.de/fleesterhoff

Gemeinde Seevetal
... ganz auf meiner Welle.



Künstlerisches Gestalten Zeichnen

Ob lockere Skizze oder detailgetreues Porträt, zarte Bleistiftlinien oder lebendige Pastellfarben – das Zeichnen bietet unzählige Ausdrucksmöglichkeiten. In unseren Kursen entdecken Sie klassische und moderne Techniken wie Bleistiftzeichnung, Illustration, Kugelschreibertechniken oder Handlettering – ganz gleich, ob zuhause geübt, unterwegs gezeichnet oder gemeinsam in der Kreisvolkshochschule gelernt wird. Jedes Semester erwartet Sie eine inspirierende Auswahl an Themen – für Neugierige, Neueinsteigende und Fortgeschrittene gleichermaßen. Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte erhalten Sie unter www.kvhs-harburg.de.

Neu Zeichnen mit dem 10-Farben-Kugelschreiber

Tajana Szatanik

261 F200BU Sa., 14.03.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

261 F202BU Sa., 27.06.2026, 14.00 – 16.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 3 Ustd., 16,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten inkl.

Kugelschreiber, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Handlettering mit Brushpen und Fineliner

Helga Hamann-Kunstleben

261 F210SH So., 18.01.2026, 10.00 – 17.15 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

9 Ustd., 42,00 Euro + 5,00 Euro für Materialbox und

Vorlagenskript, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Grundkurs: Zeichnen mit Bleistift

Nicole Schieck

261 F220WI Sa., 28.02.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

8 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Grundkurs: Räumliches Zeichnen mit Buntstiften

Nicole Schieck

261 F222WI Sa., 06.06.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

8 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Einführung in die Illustration

Nicole Schieck

261 F225WI Sa., 18.04.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

5 Ustd., 26,00 Euro, mind. 7 TN

Zeichnen mit allen Mitteln

Marianne Heitmann

261 F230WI mi., ab 04.02.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

18 Ustd., 9 Termine, 82,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Zeichnen mit Feder und Tinte

Sara Heinrich

262 F235JE Sa., 25.07.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Jesteburg, Museum Kunststätte Bossard, Schweizer Schuppen

7 Ustd., 58,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten nach

Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Zeichnen-Atelier für alle

Alexandra Eicks

261 F240SH do., ab 09.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

16 Ustd., 8 Termine, 76,00 Euro + ggf. Materialkosten,

zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Zeichnen: Crash-Kurs zur Ideenfindung

Alexandra Eicks

261 F245SH Sa., 14.03.2026, 12.30 – 17.30 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

6 Ustd., 30,00 Euro + ggf. Materialkosten,

zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Urban Sketching

In Kooperation mit dem

Freilichtmuseum am Kiekeberg

Alexandra Eicks

261 F260RO Sa., 20.06.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Rosengarten, Freilichtmuseum am Kiekeberg, Outdoor

8 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN



Freilichtmuseum
am Kiekeberg



Malerei

Tauchen Sie ein in die vielseitige Welt der Malerei! Acryl- und Aquarellfarben eröffnen unzählige Möglichkeiten – von realistischen Landschaften und Porträts bis hin zu ausdrucksstarken, abstrakten Kompositionen mit spannenden Materialkombinationen. In unseren Kursen werden sowohl Einsteigende als auch Fortgeschrittene individuell begleitet. Sie lernen verschiedene Maltechniken kennen, setzen sich mit Farbenlehre, Bildaufbau und Ausdrucksformen auseinander und entwickeln Schritt für Schritt Ihren eigenen Stil. Gemeinsame Übungen fördern den kreativen Austausch, während persönliche Betreuung Raum für individuelle Entwicklung lässt. Entdecken Sie das Handwerk der Kunstmalerei – mit Freude, Inspiration und Farbe! Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte erhalten Sie unter www.kvhs-harburg.de.

Neu Sumi-e – Ausdruck und Geste in der japanischen Tuschmalerei

Nicole Reuther

261 F300MA Sa., 20.06.2026, 11.00 – 17.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
7 Ustd., 58,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten nach
Verbrauch für asiatische Spezialpapiere und Tusche,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Acrylmalerei

Kerstin Svensson

261 F310RO do., ab 26.02.2026, 18.30 – 20.45 Uhr
Rosengart-Nenndorf, Oberschule, Werkraum
261 F311WI fr., ab 20.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
je 24 Ustd., 8 Termine, 107,00 Euro, mind. 7 TN

Aquarellmalerei

Dr. Bernd Appel

261 F310RO do., ab 26.02.2026, 18.30 – 20.45 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Werkraum
261 F311WI fr., ab 20.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
je 24 Ustd., 8 Termine, 107,00 Euro, mind. 7 TN

Aquarell- und Acrylmalerei

Marianne Heitmann

261 F320MA di., ab 03.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
24 Ustd., 9 Termine, 125,00 Euro, mind. 6 TN

Aquarellmalerei

Marianne Heitmann

261 F321WI di., ab 10.02.2026, 09.30 – 11.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
32 Ustd., 12 Termine, 143,00 Euro, mind. 7 TN

Landschaftsmalerei

Julija Kotenko

261 F330BU mi., ab 04.02.2026, 10.00 – 12.15 Uhr
261 F332BU mi., ab 04.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
261 F333BU mi., ab 29.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
Buchholz, ART Galerie Sinnfall, Atelier
je 30 Ustd., 10 Termine, 129,00 Euro, mind. 8 TN

Neu Landschaftsmalerei

Sara Heinrich

262 F333JE Sa., 29.08.2026, 11.00 – 17.00 Uhr
Jesteburg, Museum Kunststätte Bossard, Schweizer
Schuppen
7 Ustd., 58,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten nach
Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Schritt für Schritt – das abstrakte Porträt

Kerstin Svensson

261 F335WI Sa., 14.03.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
So., 15.03.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
14 Ustd., 67,00 Euro, mind. 7 TN

Monatlicher Malkurs

Britta Christina Keller

261 F340WI mo., ab 09.03.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
16 Ustd., 6 monatliche Termine, 76,00 Euro, mind. 7 TN

Ein Tag – ein Bild

Blaues Pferdchen – August Macke

Alexandra Eicks

261 F305MA So., 21.06.2026, 10.00 – 16.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
8 Ustd., 38,00 Euro + 25,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Malerei für Fortgeschrittene

Das Selbstporträt – Gefühle in Farbe

Kerstin Svensson

261 F336WI Sa., 11.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

So., 12.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

14 Ustd., 67,00 Euro, mind. 7 TN

Acrylmalerei

Birgit Antje Arvidson-Ölkers

261 F350WI do., ab 26.02.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

24 Ustd., 9 Termine, 125,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 6 TN

Freies Malen und Gespräche über Kunst

Margitta Schenk

261 F355MA mo., ab 09.02.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

261 F356MA do., ab 12.02.2026, 09.30 – 12.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 48 Ustd., 12 Termine, 193,00 Euro, mind. 7 TN

Aquarell, Pastell, Acryl und mehr

Alexandra Eicks

261 F360SV mi., ab 18.02.2026, 16.00 – 18.15 Uhr

Hittfeld, IGS Oberstufengebäude, Kunstraum E0.0.4

30 Ustd., 10 Termine, 124,00 Euro + ggf. Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN

Offenes VHS-Atelier

261 F370NH di., ab 03.02.2026, 09.15 – 11.30 Uhr

Rade, Dorfgemeinschaftshaus, Seminarraum

24 Ustd., 8 Termine, 38,00 Euro, mind. 10 TN



Bildnerisches Gestalten

Neu Drucktechnik mit Styrene

Der federleichte Werkstoff Styrene ist ein ideales Material zum Einstieg in die Drucktechnik. Linien werden ganz einfach mit einem Bleistift eingedrückt und auch flächiges Arbeiten ist möglich. Mittels Schere oder Cuttermesser können die Platten in Form geschnitten oder Teile herausgelöst werden, um reizvolle Mehrfarbdrucke zu ermöglichen. Das Einfärben der Druckstöcke mit Farbwalzen ermöglicht zudem fließende Farbübergänge. Der Druck erfolgt im Handabzug-Verfahren mit umweltfreundlicher Aqua-Linoldruckfarbe auf unterschiedlichen Papieren. Bei den Motiven bewegen wir uns im Bereich von Flora und Fauna, wobei die Teilnehmenden frei wählen können.

Alexandra Eicks

261 F378MA Sa., 11.04.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

So., 12.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

15 Ustd., 72,00 Euro + ca. 12,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Siebdruck auf keramische Objekte

Kreative Drucktechniken für individuelle Keramikgestaltung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre keramischen Arbeiten auf neue Weise kreativ gestalten möchten. Die Motive werden mit keramischen Farben auf Transferpapier gedruckt und können anschließend auf geschrühte oder lederharte Objekte übertragen werden. (Achtung: Die Objekte müssen anschließend gebrannt und glasiert werden!) Schritt für Schritt führe ich Sie in die Siebdrucktechnik ein. Entwürfe können Sie selbst zeichnen oder Sie arbeiten mit mitgebrachten Fotografien – am Computer bearbeitet, auf ein Sieb belichtet und anschließend gedruckt. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Jutta Brüning

261 F380MA Sa., 25.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

So., 26.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

14 Ustd., 72,00 Euro + 35,00 Euro Material- und Werkzeugpauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Radierung

Lernen Sie neben allen traditionellen Techniken auch ungewöhnliche, interessante Methoden der Tiefdrucktechnik kennen. Eine vollständig eingerichtete Werkstatt erwartet Sie!

Margitta Schenk

261 F382MA Fr., 23.01.2026, 12.30 – 19.00 Uhr

Sa., 24.01.2026, 10.00 – 17.30 Uhr

So., 25.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

25 Ustd., 129,00 Euro + ca. 15,00 – 40,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

262 F383MA Mi. bis So., 01.07. bis 05.07.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

35 Ustd., 5 Termine, 180,00 Euro + ca. 15,00 – 40,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Textiles Gestalten

Nähen

Nähen liegt voll im Trend – und Sie können Ihre Kleidung einfach selbst gestalten!

Mit ein wenig Übung verwandeln Sie alte Stücke oder Stoffreste in neue Lieblingsoutfits. In unseren Basiskursen lernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine, wichtige Nähtechniken und die Grundlagen des Schneiderns – praxisnah und verständlich. Sie haben schon Erfahrung an der Nähmaschine? Dann sind unsere Fortgeschrittenenkurse genau das Richtige für Sie! Vertiefen Sie Ihr Wissen und profitieren Sie von wertvollen Tipps rund um Schnittmuster, Zuschnitt und viele weitere Tricks, die das Nähen leichter und noch mehr Spaß machen. Neugierig geworden? Alle Details zu unseren Kursen finden Sie auf www.kvhs-harburg.de – wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen!

Basiskurse

Christine Kröger

261 F402BU Fr., 23.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa., 24.01.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

261 F403BU Fr., 24.04.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa., 25.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 11 Ustd., 52,00 Euro + Materialkosten bei Bedarf, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Nähdesign – kreatives Gestalten mit Stoff

Kerstin Svensson

261 F410WI di., ab 03.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
24 Ustd., 6 Termine, 107,00 Euro, mind. 7 TN
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

261 F411RO do., ab 26.02.2026, 16.00 – 18.15 Uhr
24 Ustd., 8 Termine, 107,00 Euro, mind. 7 TN
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Textil- und Kunstraum

Nähen

Angelika Gruse

261 F415WI mo., ab 09.02.2026, 19.00 – 21.30 Uhr
Winsen, Gymnasium, Raum 34
20 Ustd., 6 Termine, 90,00 Euro, mind. 7 TN

Nähen

Christine Kröger

261 F420BU Fr., 12.06.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa., 13.06.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
So., 14.06.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 82,00 Euro + Materialkosten bei Bedarf, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



*Besser sehen
besser nähen!*

**BRILLEN
KELLER**
www.brillen-keller.de

Beratung • Sehtests • Kontaktlinsen
Lupen • Reparaturen • Hausbesuche

Harburger Str. 28 A • 21435 Stelle • Tel.: 04174/595400

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse eine betriebsbereite Nähmaschine, Stoffreste, dünne Stecknadeln, Nähadeln, scharfe Stoffschere, Nähgarn, Heftgarn, Maßband/Handmaß, Schneiderkreide, Verlängerungskabel, evtl. Knöpfe, Reißverschluss, und Schnittmuster. Detaillierte Angaben zu jedem Kurs finden Sie unter www.kvhs-harburg.de.



alfa27 – stock.adobe.com

Handarbeiten und altes Handwerk

Spinnen am Rad und an der Handspindel

In Kooperation mit dem Spinnkreis des Heimatvereins Jesteburg

Das traditionelle Handwerk des Spinnens ist noch heute lebendig. Mit Spinnrad und Handspindel lassen sich ganz eigene Garne aus unterschiedlichen Fasern herstellen – was früher notwendige Arbeit war, ist heute ein faszinierendes Hobby für alle, die Wolle und Handarbeit lieben. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, es selbst auszuprobieren. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen steigen wir direkt in die Praxis ein: Sie lernen am ersten Kurstag das Ausziehen der Fasern und spinnen Ihr erstes einfädiges Garn sowohl mit der Handspindel als auch am Spinnrad. Am zweiten Tag verzwirren Sie Ihre Fäden zu einem zweifädigen Garn. Im Kurs stehen Ihnen verschiedene, für Anfänger gut geeignete Wollfasern und sowohl historische als auch moderne Spinnräder zum Ausprobieren zur Verfügung.

Ute Frost, Michaela Klomp

261 F430JE Sa., 28.03.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

So., 29.03.2026, 11.00 – 14.00 Uhr

Jesteburg, Heimathaus, Erdgeschoss

9 Ustd., 58,00 Euro + 6,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Weben

Beim Weben von Teppichen, weichen Schals, Kleidungsstücken, Handtüchern, Tischläufern usw. können Sie dieses alte schöne Handwerk kennenlernen. Das Zusammenspiel von Farben und Bindungen bietet große Gestaltungsmöglichkeiten und schenkt Freude und Zufriedenheit. Wir weben an Webstühlen mit Kontermarsch und erlernen auch das Einrichten eines Webstuhls gemeinsam.

Heinke Kunert, Ines Meinecke

261 F450WI do., ab 05.02.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

28 Ustd., 7 Termine, 135,00 Euro, mind. 8 TN

261 F451WI do., ab 09.04.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

40 Ustd., 10 Termine, 193,00 Euro, mind. 8 TN

Winsen, Magazin des Heimat- und Museumvereins, Webwerkstatt

Kreatives Filzen – altes Handwerk neu entdeckt

Menschen unterschiedlicher Kulturen filzen zur Herstellung von Bekleidung, Decken und Zelten. In diesem Kurs geht es um Filztechniken wie Kopfbedeckungen, Taschen, Hausschuhe oder Fingerpuppen – oder Sie zaubern mit Nunofilz herrliche Schals. Falls Sie Filzen in der pädagogischen Arbeit einsetzen wollen, erhalten Sie nützliche Tipps. Wolle/Seide wird von der Kursleitung bestellt.

Jutta Brüning

261 F460MA Sa., 07.03.2026, 10.00 – 17.45 Uhr

So., 08.03.2026, 10.00 – 17.45 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

18 Ustd., 82,00 Euro + ca. 35,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Stricken

Diese Workshops sollen AnfängerInnen dazu befähigen, sommerliche Schals und Tücher zu stricken. Sie erlernen neben dem Maschenanschlag und dem Abketten das Stricken rechter und linker Maschen, mit denen sich zahlreiche Muster gestalten lassen. Fortgeschrittene TeilnehmerInnen vertiefen ihr Wissen und bekommen Hilfestellung bei angefangenen Projekten oder erlernen Schals und Tücher mit Lochmuster zu stricken. Neben praktischen Tipps gibt es schriftliche Unterlagen für zu Hause.

Andrea Thomas

Für AnfängerInnen

261 F470HE Sa., 24.01.2026, 11.00 – 13.15 Uhr

261 F471HE Sa., 07.03.2026, 11.00 – 13.15 Uhr

je 3 Ustd., 20,00 Euro, mind. 5 TN

Für Fortgeschrittene

261 F475HE Sa., 24.01.2026, 14.00 – 17.15 Uhr

261 F476HE Sa., 07.03.2026, 14.00 – 17.15 Uhr

je 4 Ustd., 25,00 Euro, mind. 5 TN

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

Neu Knopfwerkstatt: Zwirnknöpfe – traditionell und modern

In Kooperation mit dem Museum Kunststätte Bossard

Die Knopfmachermeisterin Helene Weinhold führt Sie in die Grundtechniken der Zwirnknopfmacherei und einige weiterführende Techniken ein. Die Vielfalt an Mustern historischer Zwirnknöpfe ist schier unerschöpflich. Für traditionelle Zwirnknöpfe wird ein Metallring mit weißem Leinen- oder Baumwollgarn sternförmig gestaltet. Seit dem 18. Jahrhundert werden Modelle dieser Art insbesondere für Wäsche verwendet. Moderne Interpretationen eignen sich darüber hinaus auch als Dekoration an Kleidung und Accessoires, aber auch als Schmuckstücke oder ganz einfach als außergewöhnlicher Verschluss.

Helene Weinhold

261 F480JE Sa., 27.06.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

So., 28.06.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Jesteburg, Museum Kunststätte Bossard, Schweizer Schuppen

12 Ustd., 100,00 Euro plus Materialkosten,

Anmeldung und Bezahlung in der Kunststätte Bossard



Plastisches Gestalten

Ton

Töpfern ist mehr als nur ein Handwerk – es ist ein sinnliches, entschleunigendes Erlebnis mit einer jahrtausendealten Tradition. Beim Formen und Gestalten von Ton entwickeln Sie handwerkliches Geschick, fördern Ihre Feinmotorik und stärken Ihre Konzentration. Und das Beste: Ihre selbstgemachten Keramikstücke sind nicht nur einzigartig, sondern auch wunderbare Geschenkideen für jede Gelegenheit. In unseren Kursen an verschiedenen Standorten können Sie sowohl die Aufbaukeramik als auch das Drehen an der Töpferscheibe erlernen oder vertiefen. Egal auf welchem Niveau Sie sind, ob regelmäßig in wöchentlichen Kursen oder kompakt am Wochenende: Bei uns ist für jede(n) das passende Angebot dabei. Entdecken Sie die Freude am Arbeiten mit Ton und erschaffen Sie mit eigenen Händen bleibende Werke. Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte erhalten Sie unter www.kvhs-harburg.de.

Tonarbeiten – Töpfern

Gerda Brümmerhoff

261 F500MA mo., ab 09.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

261 F502MA di., ab 10.02.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 32 Ustd., 12 Termine, 146,00 Euro + ca. 30,00 Euro

Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der

Kursleitung, mind. 8 TN

Schöpferisches Gestalten mit Ton

Gerda Brümmerhoff

261 F510MA Fr., 20.03.2026, 10.00 – 21.30 Uhr

Sa., 21.03.2026, 10.00 – 21.30 Uhr

So., 22.03.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Fr., 08.05.2026, 16.30 – 21.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

35 Ustd., 159,00 Euro + ca. 30,00 Euro Materialkosten

nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN

Kreatives Gestalten mit Ton

Sabine Berg

261 F515TO do., ab 09.04.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

261 F516TO di., ab 14.04.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Werkraum

je 24 Ustd., 6 Termine, 119,00 Euro + ca. 30,00 Euro

Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

New Töpfern

Ursula Mund

261 F519TO Sa., 17.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

So., 18.01.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

So., 08.02.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Werkraum

19 Ustd., 95,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten,

zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Töpfern

Annika Gnaß

261 F520SV do., ab 12.02.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Meckelfeld, Gymnasium, Kunstraum 54

30 Ustd., 10 Termine, 149,00 Euro + ca. 30,00 Euro Materi-

alkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Drehen an der Töpferscheibe

Dörte Herrmann

261 F530MA mi., ab 04.02.2026, 18.15 – 21.15 Uhr

261 F532MA do., ab 05.02.2026, 18.15 – 21.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 40 Ustd., 10 Termine, 171,00 Euro + ca. 30,00 Euro

Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der

Kursleitung, mind. 8 TN

Drehen an der Töpferscheibe

Dörte Herrmann

261 F534MA Sa., 18.04.2026, 10.00 – 18.00 Uhr

So., 19.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Fr., 22.05.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

261 F535MA Sa., 06.06.2026, 10.00 – 18.00 Uhr

So., 07.06.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Mi., 24.06.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

262 F538MA Sa., 22.08.2026, 10.00 – 18.00 Uhr

So., 23.08.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Fr., 18.09.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 19 Ustd., 98,00 Euro + ca. 30,00 Euro Materialkosten

nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Drehen an der Töpferscheibe

Dörte Herrmann

261 F537MA Fr., 26.06.2026, 17.00 – 21.15 Uhr

Sa., 27.06.2026, 10.00 – 20.00 Uhr

So., 28.06.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Fr., 17.07.2026, 17.00 – 21.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

28 Ustd., 139,00 Euro + ca. 30,00 Euro Materialkosten

nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Weitere Materialien

Neu Einstieg in das Holzwerken

Sie möchten den Umgang mit Holz von Grund auf kennenlernen und selbst erste Werkstücke herstellen – auch ohne eigene Werkstatt oder Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In unserem praxisorientierten Einstiegskurs lernen Sie die Grundlagen des Holzwerkens kennen: vom sicheren Umgang mit Handwerkzeugen über die Auswahl des richtigen Holzes bis hin zu einfachen Verbindungstechniken. Schritt für Schritt fertigen Sie ein eigenes kleines Werkstück an – ganz nach dem Motto: „Ausprobieren, lernen, umsetzen.“ Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am handwerklichen Arbeiten haben und sich in entspannter Atmosphäre mit dem faszinierenden Werkstoff Holz vertraut machen möchten. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Werkzeugen zu gewinnen und erste Erfahrungen zu sammeln – ganz ohne eigene Werkstatt oder spezielle Ausrüstung. Auch Tipps zur Werkzeugauswahl und zu den Möglichkeiten des Holzwerkens zuhause sind Teil des Programms. Alle notwendigen Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

Paul Tröger

261 F545MA Sa., 14.03.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

So., 15.03.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

12 Ustd., 57,00 Euro + ca. 15,00 Euro Werkzeug- und Materialpauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Specksteinbearbeitung

Unter fachlicher Anleitung wird in diesem Kurs die vielseitige Technik der Specksteinbearbeitung vermittelt. Mit Werkzeugen wie Sägen, Raspeln und Feilen werden wir Skulpturen und Schmuckstücke aus dem weichen Naturstein formen. Der Prozess umfasst das grobe Formen, glätten und anschließende Polieren der Objekte, um die Farbe und Maserung des Steins hervorzuheben. Der verwendete Speckstein in unterschiedlichen Farben und Maserungen weist beste Qualität auf und enthält keinerlei gesundheitsschädigende Stoffe (Unbedenklichkeitszertifikat). Gearbeitet wird draußen unter Pavillons, um die Einatmung des Staubes zu minimieren.

Sara Heinrich

262 F540JE So., 30.08.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Museum Kunststätte Bossard, Außenbereich
(mit Pavillons überdacht)

7 Ustd., 58,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Neu Haushalts-DIY-HowTo

Alltagsreparaturen selbst gemacht – mit einfachen Mitteln und etwas Know-how

In diesem praxisorientierten Kurs dreht sich alles um kleine Reparaturen im Haushalt, die sich mit dem richtigen Werkzeug und ein wenig Hintergrundwissen ganz einfach selbst erledigen lassen. Ob ein wackelndes Regal, ein lockerer Türgriff, ein Loch in der Wand oder das richtige Dübeln in verschiedenen Materialien, hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie typische Alltagsprobleme sicher und eigenständig beheben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem sicheren und fachgerechten Umgang mit Werkzeugen wie Bohrmaschine, Akkuschrauber und Hammer sowie dem passenden Einsatz von Dübeln, Schrauben und anderen Befestigungsmitteln. Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken, erklärt typische Fehler und zeigt, wie man mit einfachen Handgriffen dauerhaft stabile Ergebnisse erzielt. Auch Tipps zur Werkzeugauswahl und zur sinnvollen Grundausstattung für den Haushalt sind Teil des Programms. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft, selbst aktiv zu werden und Neues auszuprobieren. Ideal für alle, die mehr Selbstständigkeit im Alltag gewinnen und handwerkliches Basiswissen aufbauen möchten.

Paul Tröger

261 F548MA Sa., 09.05.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

8 Ustd., 38,00 Euro + ca. 10,00 Euro Werkzeug- und Materialpauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Moderne Brandmalerei

Brandmalerei ist eine zeitlose Technik, die aus der Volkskunst stammt. Hierbei werden Muster, Motive, Schriften oder Bilder mit einem Brennstab in Holz gebrannt. So können Gebrauchsgegenstände oder Deko-Objekte aus Holz individuell und stilvoll gestaltet werden. Aus Holzrohlingen wie Schneidebretter, Nudelhölzer, Kochlöffel, Holzschachteln, Tablett, Spardosen, Untersetzer, Armreifen, Vogelhäuser oder Brotdosen entstehen so ganz besondere Designerstücke. Perfekt für dekorative Kunstwerke oder handgemachte Geschenke. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit den unterschiedlichen Brandmalgeräten sowie das Übertragen von Vorlagen auf die verschiedenen Holzobjekte kennen. Ebenso werden die wichtigsten Brandmaltechniken wie die Linienführung und das Schattieren geübt.

Bettina Sokolowski

261 F550MA Sa., 28.02.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., 30,00 Euro + ca. 25,00 Euro Werkzeugpauschale und Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Neu Mosaikkunst

Mosaikkunst ist eine traditionelle Handwerkskunst, die bis in die Antike zurückreicht und bis heute lebendig ist. Sie gestalten unter fachlicher Anleitung aus bunten Mosaik- und Glasscherben einzigartige Objekte für Haus und Garten. Wir verzieren Teller, Tassen, Kugeln, Untersetzer oder Vasen aus Ton, auch ein flaches, komplettes Bild ist als Werkstück umsetzbar. Schritt für Schritt lernen Sie die grundlegenden Techniken des Mosaiklegens kennen und setzen eigene kreative Ideen, durch Verkleben, Verfugen und Auswaschen um. So entstehen individuelle, dekorative Schmuckstücke, die drinnen wie draußen besondere Akzente setzen.

Sara Heinrich

261 F555JE Sa., 30.05.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Jesteburg, Museum Kunststätte Bossard, Schweizer Schuppen
7 Ustd., 58,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Kreatives Upcycling – aus Alt mach' Fantasie!**Schnupper-Workshop**

Verpackungsmaterial, Karton, Zeitungspapier – all das landet oft achtlos im Müll. Doch in diesem Kurs entdecken wir das kreative Potenzial genau dieser Materialien! Gemeinsam verwandeln wir scheinbar Wertloses in fantasievolle Objekte und kleine Kunstwerke. Mit Techniken wie Stecken, Binden, Fädeln, Knüpfen, Kleben, Knautschen und Drehen lassen wir aus Altem etwas völlig Neues entstehen. Dabei stehen nicht Perfektion oder Vorgaben im Vordergrund, sondern das spielerische Ausprobieren, die Freude am Tun und das gemeinsame kreative Erleben.

Ina Rafeiner

261 F565BU Fr., 27.02.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

3 Ustd., 20,00 Euro + 3,00 Euro Material-/Werkzeugkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

261 F566BU fr., ab 06.03.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

9 Ustd., 3 Termine, 49,00 Euro + 5,00 Euro Material-/Werkzeugkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN
Buchholz, Buchholzer Höfe, Markthalle

Goldschmieden für AnfängerInnen

Dieser Goldschmiedekurs vermittelt die kreative und handwerkliche Ausführung von Schmuckstücken in der Regel aus Silber. Sie erlernen Grund- und weiterführende Techniken und werden feilen, biegen, sägen, löten, schmieden und versäubern. Je nach Geschicklichkeit und mit Hilfestellung der Kursleiterin können Sie Ihre Schmuckstücke nach eigenen Ideen anfertigen. (Reparaturen, das Umarbeiten von altem Schmuck sowie das Schmelzen von mitgebrachten Schmuckresten oder Altgold sind nicht möglich.)

Ilka Bruse

261 F570MA So., 01.03.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Blanka Parbs-Möring

261 F572TO So., 19.04.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Handeloh, Schmuckwerkstatt

je 8 Ustd., 69,00 Euro + ca. 35,00 Euro Materialkosten nach Verbrauch zahlbar bei der Kursleitung und 5,00 Euro Werkzeugpauschale, mind. 5 TN

Tausendmal gewunden – Weidenkorbflechten

Schon seit der Mittelsteinzeit sind Korbflechttechniken z. B. durch archäologische Funde von Fischreusen aus der Ostsee belegt. Nach einer Einführung wird im Kurs ein Korb gefertigt, wobei folgende Arbeitsschritte vollzogen und verschiedene Flechttechniken erlernt werden: Anfertigen eines Bodenkreuzes, Flechten eines Rundbodens, Aufflech-ten des Korbes und Anflechten von Griffen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Imke Günzel

261 F575SH Sa., 21.03.2026, 10.30 – 17.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, großer Raum
7 Ustd., 85,00 Euro, inkl. Materialkosten, mind. 7 TN

Neu Handwerkskunst Buchbinden

Sind Sie auch fasziniert von dieser jahrhundertealten Handwerkskunst? In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Kenntnisse der manuellen, traditionellen Kunst des Buchbindens mit der Fadenheftung. Von der Vorbereitung der Seiten über das Heften bis hin zum Einband erfahren Sie Schritt für Schritt, wie ein Buch entsteht. Ob Notizbuch, Skizzenbuch, Gästebuch, Fotoalbum oder ein individuelles, persönliches Geschenk – Sie erschaffen ein Unikat mit ganz individueller Note. Besondere Papiere oder eigene Logos dürfen mitgebracht und verwendet werden. Der Kurs ist für EinsteigerInnen ebenso geeignet wie für alle, die Freude am kreativen Gestalten haben.

Sara Heinrich

262 F560JE Sa., 26.09.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Jesteburg, Museum Kunststätte Bossard, Schweizer Schuppen
7 Ustd., 58,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN



Floristik

Frühlingsfloristik

Erlernen Sie die handwerklichen Abläufe der Floristik, die Sie benötigen, um schöne Frühlingssträuße selbst zu fertigen, und üben Sie den schrittweisen Aufbau von Kränzen und Gestecken. Hierbei erhalten Sie viele kleine Tricks und Tipps, die Ihnen die Arbeit erleichtern werden. Erstellen Sie einzigartige Arrangements ganz nach Ihrem Geschmack. Blumen und Osterdekorationen dürfen gern mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere und Messer.

Silke Dolle

261 F580HE Di., 10.03. und Di., 17.03.2026, 19.30 – 21.45 Uhr

261 F581HE Do., 12.03. und Do., 19.03.2026, 19.30 – 21.45 Uhr

Egestorf, Neue Grundschule, Klassenraum

je 6 Ustd., 26,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN

Neu Osterzauber – Süßes, Schönes und Kreatives

In diesem Kurs rund um Ostern verbinden wir Genuss, Gestaltung und digitale Kreativität zu einem stimmungsvollen Gesamtpaket. Ob für den Osterbrunch, das Familienfest oder einfach als liebevolle Überraschung – hier entstehen kleine Kunstwerke für alle Sinne. Wir stellen gemeinsam Osterpralinen, Mini-Gugelhupfe, Zitronen-Crossies, Spiegelei-Kekse, Nuss-Nester und Vanille-Kokos-Trüffel her. Für eine dekorative Ostertafel, für die Fensterbank oder als Mitbringsel gestalten wir Frühlingshaftes aus frischen Blumen und Naturmaterialien wie Zweigen und Moos. Um unser Gesamtpaket abzurunden, bekommen Sie Tipps und Anleitungen, wie Sie mit Unterstützung von KI ganz individuell und stilvoll Tischkarten und Einladungen zum Fest für Ihre Lieben gestalten können.

Heidi Kolloch, Petra Wahle

261 C821MA Sa., 14.03.2026, 10.00 – 15.45 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

7 Ustd., 58,00 Euro inklusive der Lebensmittelumlage und Materialkosten, mind. 7 TN



Musik

Saiteninstrumente

Haben Sie schon immer davon geträumt, Gitarre oder Ukulele zu spielen? Dann ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt, damit anzufangen! In unseren Kursen lernen Sie Schritt für Schritt die Liedbegleitung beliebter Stilrichtungen wie Blues, Reggae, Folk und Rock. Mit einfachen Akkorden und grundlegenden Anschlagstechniken starten Sie ganz entspannt – und entwickeln sich von Kurs zu Kurs weiter. Auch wenn Sie bereits erste Spielerfahrungen mitbringen, sind Sie herzlich willkommen und können direkt in einen passenden Kurs einsteigen. Alle Informationen zu den einzelnen Kursen und den jeweiligen Voraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage: www.kvhs-harburg.de. Bitte bringen Sie zu jedem Kurs eine funktionstüchtige akustische Gitarre oder Ukulele mit. Notenkenntnisse sind nicht notwendig – aber Freude am Singen ist auf jeden Fall ein Plus!

Marcel Schaar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

261 F630BU mi., ab 04.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Für Fortgeschrittene

261 F632BU mo., ab 19.01.2026, 18.15 – 19.45 Uhr

261 F634BU di., ab 20.01.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Musikraum 3

je 30 Ustd., 15 Termine, 129,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Wochenendkurse Gitarre

Dieter Hamann

261 F650RO Sa., 14.03.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

So., 15.03.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.5 – Musikraum

Thorsten Breitfeld

261 F655BU Sa., 11.04.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

So., 12.04.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

je 10 Ustd., 51,00 Euro, mind. 7 TN

Wochenendkurse Ukulele

Julian Rasmussen

261 F660MA Sa., 14.03.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

So., 15.03.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Dieter Hamann

261 F665RO Sa., 21.02.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

So., 22.02.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.5 – Musikraum

je 10 Ustd., 51,00 Euro, mind. 7 TN

Informationen zur Anmeldung siehe Seite 4.

Orchester



„SoWhat“ – Swing und Jazz

In Kooperation mit der Musikschule für die Stadt Buchholz i. d. N.

Die jazzorientierte Formation „SoWhat“ erarbeitet in wöchentlichen Proben professionelle Big-Band-Arrangements aus zurückliegenden Jahrzehnten und aktuelle Titel aus Rock und Pop. Weitere Instrumentalisten sind herzlich willkommen. Zur Besetzung gehören Querflöten, Klarinetten, Saxophone, Trompeten, Posaunen, Gitarre, Bass, Klavier und Schlagzeug. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der Fachbereichsleitung oder der Musikschule.

Thomas Hansen

261 F610BU di., ab 10.02.2026, 18.45 – 20.30 Uhr

Grundschule Heideschule, Musiksaal

40 Ustd., 17 Termine, kostenfrei, mind. 10 TN

Mundharmonika

Blues Harp Workshop

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues!

Die Mundharmonika – und gerade die sogenannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dieter Kropp

261 F670MA So., 15.02.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

8 Ustd., 70,00 Euro + ggf. 35,00 Euro, zahlbar bei der Kursleitung, wenn Sie im Kurs eine Mundharmonika vom Typ „Big River Harp“ erwerben möchten., mind. 7 TN

Tanz und Theater

Hula – Kultur und Tanz aus Hawaii

Hula ist ein Kulturgut, bei dem mit den Gesten wie durch eine Gebärdensprache Geschichten erzählt werden. Der Hula spielte eine entscheidende Rolle für die Weitergabe allen Wissens an die nächste Generation. Durch die Beschäftigung mit den hawaiianischen Texten erhalten Sie Einblicke in die Sprache und den kulturellen Hintergrund. Im Tanz werden Sie die Balance und Koordination verbessern und ein ungewohntes Ausmaß an Harmonie erleben!

Sigrid Kiselowa

Neu 261 F700WI So., 15.03.2026, 11.00 – 13.15 Uhr

3 Ustd., 20,00 Euro, mind. 5 TN

261 F701WI fr., ab 06.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

14 Ustd., 7 Termine, 66,00 Euro, mind. 7 TN

261 F702WI fr., ab 10.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

18 Ustd., 9 Termine, 85,00 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Wir machen die Musik!

Mitglied im Verband deutscher Musikschulen

Musikschule Winsen
St.-Barbara-Weg 7, 21423 Winsen/Luhe
T: 04171-6 27 77
kontakt@musikschule-winsen.de
www.musikschule-winsen.de
Schulleitung: Michael Nix

Musikschule Seevetal
Bgm.-Heitmann-Str. 34 a, 21217 Seevetal
T: 040-70 10 22 49 F: 040-70 10 22 54
musikschule@seevetal.de
www.musikschule-seevetal.de
Schulleitung: Michael Ränger

Piano Dilger

200 Klaviere und Flügel sind vorrätig!

Unser Sortiment:
Neue (z. B. Kawai, Kemble v. Yamaha, Ritmüller, Rönisch, Seiler, Weinberg)
Gebrauchte (große Auswahl an hochwertigen Instrumenten)
Mietkauf (einfach erstmal ausprobieren)
Finanzierung (zzt. 3,9 % eff., auch ohne Anzahlung)
Digitalpianos (Kawai/Yamaha)

Alle Angebote finden Sie im Internet unter: www.piano-dilger.de

Tel. 04175/372

Seit 30 Jahren:

Piano Dilger
Evendorf Osterfeld 8
21272 Eigenstorf
(südlich von Hamburg - direkt an der A7)

Öffnungszeiten:
Samstag: 09.00 - 14.00 Uhr
und täglich nach Vereinbarung

Orientalischer Tanz**Für Fortgeschrittene**

Das Erlernen des orientalischen Tanzes in einer Gruppe ist mehr als nur ein spannendes Erlebnis für Frauen jeden Alters. Der rhythmische Bewegungsablauf schult das Körpergefühl und aktiviert die im täglichen Leben oft wenig benutzten Muskelpartien. Außerdem trainiert das Einstudieren von Choreographien die Koordination und das Gedächtnis.

Ingrid Krause

261 F710HE mi., ab 14.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

261 F711HE mi., ab 08.04.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
je 12 Ustd., 9 Termine, 58,00 Euro, mind. 7 TN

Linedance**Tanzspaß mit und ohne Partner**

Tanzen macht Spaß und hält fit. Wer etwas anderes als den klassischen Paartanz ausprobieren möchte, kommt mit diesem Angebot auf seine Kosten. Wir wollen nach ganz unterschiedlicher Musik von Schlager über Country bis Popmusik „im Block“ und „auf der Linie“ tanzen. Die leicht zu erlernenden Choreografien werden in der Gruppe geübt und dann nach eingängigen Melodien getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden andere Tänze als in vorherigen Workshops getanzt.

Susanne Lang

261 F720BU so., ab 01.02.2026, 12.00 – 14.00 Uhr

261 F721BU so., ab 01.02.2026, 14.30 – 16.30 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
je 11 Ustd., 4 Termine, 52,00 Euro, mind. 7 TN

Tango Argentino**Die sinnlichste Form der Zweisamkeit**

Der Argentinische Tango besteht nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik. Eine natürliche Bewegung, für jedes Alter geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körpergerechten Haltung, das richtige Atmen, das lockere Stehen und Gehen, mit einem besonderen Augenmerk auf die Rückenmuskulatur und freie Bandscheibe. Auf unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Paar-Anmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder auch bequeme Schuhe, für die Damen ist ein Absatzschuh (5–7 cm) vorteilhaft. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.

Dobri Gjurov

261 F741BU Sa., 17.01.2026, 15.30 – 20.30 Uhr

261 F742BU Sa., 27.06.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement
je 6 Ustd., 45,00 Euro, mind. 10 TN

Tango Argentino – Werkstatt

Sie haben sich bereits mit dem Tango Argentino beschäftigt und benötigen mehr Praxis? Dann haben Sie hier die Möglichkeit an vier Sonntagen in entspannter Atmosphäre bisher Gelerntes anzuwenden. Lassen Sie Ihren Alltag zuhause und kommen Sie mit Gleichgesinnten in den Austausch. Paar-Anmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Thomas Schönberger

261 F730BU So., 25.01., 22.03. 19.04. und 28.06.2026,

17.00 – 20.00 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

16 Ustd., 31,00 Euro, mind. 8 TN

Schnupperworkshop Improvisationstheater

Wir erweitern durch Wahrnehmungs-, Atem- und Stimmübungen unser Körperbewusstsein und lassen uns Ohren am Rücken wachsen, atmen durch die Füße und lassen unsere persönliche Sonne aufgehen. Aber die wirklich verrückten Szenen entstehen eigentlich erst danach, wenn wir unerhörte, faszinierende, unglaubliche und skandalöse Geschichten aus den unerschöpflichen Quellen unserer Phantasie spielen und uns dabei durch ABC-Sätze, Satzketten, 3-Wort-Sätze und anderen Techniken dazu anspornen lassen, jede emotionale Hürde zu nehmen, um dann im Flugzeug der „Ticks“ im Hoch- oder Tiefstatus auf einer erspielten Erfahrungsinsel zu landen, die mindestens in der Erinnerung und in Form von Lachmuskelkater mit in unseren Alltag wächst.

Marina Hilke

261 F770MA Sa., 17.01.2026, 14.00 – 17.15 Uhr

261 F772MA Sa., 25.04.2026, 11.00 – 14.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 4 Ustd., 26,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Noch mehr Improtheater!**Für alle, die bereits erste Improerfahrungen gesammelt haben**

Wir spielen uns ins Jetzt durch Atem-, Stimm- und Körperarbeit und dann geht es durch Zeit und Raum mit Fantasie und Humor an die undenkbarsten Orte. Wir erproben verschiedene Improvisationstechniken und nehmen dabei jede emotionale Hürde, sprechen in ABC-Sätzen und solchen, die wir auf den Wegen finden. Wir fahren mit dem Taxi zum Flughafen und werden einfach alles sein – Dolmetscher, Staubsaugerverkäuferin und die Spezialinheit am Tatort. Die Koffer sind gepackt und wir spielen mit allem, was in ihnen und uns zu finden ist.

Marina Hilke

261 F775MA Sa., 20.06.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

5 Ustd., 32,00 Euro, mind. 7 TN

Mode und Stil

Neu Die Kunst der Henna-Bemalung

Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Henna-Bemalung! Lernen Sie die traditionelle Kunst des Mehndi kennen – kunstvolle, flüchtige Körperverzierungen mit Henna. Von der Herstellung der Henna-Paste bis hin zu verschiedenen Designs und Techniken – dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in die Kunst des filigranen Ornaments. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich für kreative Körperkunst interessieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Technik ist leicht zu erlernen und bietet Raum für individuelle Gestaltung. Henna-Paste und Werkzeuge werden gestellt. Lassen Sie sich von der Schönheit der Hennakunst inspirieren und gestalten Sie einzigartige Ornamente!

Angela Wippich

261 F840BU Sa., 18.04.2026, 10.00 – 15.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

6 Ustd., 36,00 Euro + 15,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Mach mehr aus deinem Typ! – Workshop für Frauen

In diesem Workshop ermitteln Sie in einer Farbberatung nach dem 4-Jahreszeiten-System Ihren Farbtyp, indem Sie die Farben entdecken, die zu Ihrem Teint und Ihrer Mentalität passen und Ihrer Persönlichkeit Ausstrahlung und Selbstbewusstsein verleihen. Sie lernen Ihre Stärken zu betonen und kleine Schwächen verschwinden zu lassen. Abschließend gibt es einen Schminkworkshop mit vielen praktischen Tipps rund um das Thema Schminken.

Silke Entelmann

261 F850BU So., 12.04.2026, 11.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

6 Ustd., 36,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Typgerechtes Make-up

Richtig schminken lernen

Das äußere Erscheinungsbild ist eines von vielen Merkmalen der nonverbalen Kommunikation. Ein gutes Make-up ist dabei ebenso wichtig wie die passende Kleidung. Das richtige Make-up zu finden ist kein Zufall, sondern eine Technik, die jede(r) lernen kann. Der Kurs richtet sich daher an alle, die sich insbesondere für berufliche oder auch private Zwecke harmonisch und typgerecht schminken wollen. Lassen Sie sich überraschen, mit welchen kleinen Tricks Ihnen das selbst gelingen wird.

Jennifer Brockmann

261 F860WI Sa., 28.02.2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

261 F861RO Sa., 11.04.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.16

261 F863NH Sa., 30.05.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2
je 4 Ustd., 26,00 Euro + 5,00 € Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Denksport und Spiel

Bridge

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen pro Tisch. Das ist die wohl kürzeste Beschreibung, die man dafür finden kann. Für alle, die Geselligkeit mögen, aber gleichzeitig auch eine anspruchsvolle, geistige Aktivität suchen, um fit zu bleiben, ist Bridge ein idealer Zeitvertreib. Um Sinn und Logik des Spiels zu verstehen, erhalten Sie mit den Lerninhalten im Minibridge eine Einführung in die Spieltechnik. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Rosel Zeuschner-Beyreiß

Bridge I für AnfängerInnen

261 F803BU fr., ab 06.03.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Bridge II für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

261 F804BU fr., ab 24.04.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 18 Ustd., 6 Termine, 75,00 Euro, mind. 8 TN

Bridge Spielpraxis

Vorrangig üben wir die Spielpraxis im Wettbewerb, auch nach Turnier-Regeln. Ergänzend vertiefen wir die Konventionen nach Forum D. Bitte beachten Sie, dass die Kurse aufeinander aufbauen, sollten Sie Vorkenntnisse anderweitig erworben haben, setzen Sie sich vor Buchung bitte mit uns in Verbindung.

Rosel Zeuschner-Beyreiß

261 F810BU do., ab 12.03.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

18 Ustd., 6 Termine, 75,00 Euro, mind. 8 TN

Einführung in die Zauberkunst –

Zaubern mit Alltagsgegenständen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Lernen Sie in diesem Workshop, den Alltag mit anderen Augen zu sehen und auf unterhaltsame Art und Weise sogar Freunde, Bekannte und Verwandte zu verblüffen oder sogar zu verzaubern! Der Spaß an der Magie sollte dabei stets im Vordergrund stehen. In einem gemeinsamen Streifzug lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten mit Alltagsgegenständen zu zaubern kennen. Anhand ausgewählter Kunststücke können Sie wesentliche Grundtechniken erlernen und trainieren. Schwerpunkt wird das praktische Ausprobieren sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorhandene Erfahrungen können gern eingebracht werden.

Heinz Thielen

261 F820BU Sa., 17.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 26,00 Euro, mind. 7 TN



Fotografie

Grundlagen Fotografie:

mehr als nur ein Schnappschuss

Dieser Kurs widmet sich der Fotografie jenseits der Vollautomatik, um die eigene Kamera besser kennenzulernen und die umfangreichen Funktionsmöglichkeiten auszukosten. Der Praxiskurs umfasst neben den Grundlagen der Optik und Fototechnik auch die Vermittlung nützlicher Tipps zu Kameraschutz und Pflege, Objektive und Brennweiten, Weißabgleich, Iso, Bildstile, Umgang mit Reflexion, Blitz und Gegenlicht, Filter, manuelle und halbautomatische Funktionen sowie künstlerische Bildkomposition. In verschiedenen Übungen drinnen und zum Teil draußen werden wir den Facettenreichtum des Fotografierens anhand der eigenen Kamera entdecken. Das Mitbringen einer eigenen digitalen Fotokamera ist notwendig, besonders geeignet sind Spiegelreflex-, System- oder Bridgekameras.

Rupert Kraft

261 F900MA Sa., 21.03.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

So., 22.03.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

14 Ustd., 79,00 Euro, mind. 7 TN

Grundlagen Fotografie II – Aufbaukurs

Aufbaukurs zu Grundlagen I. Aufbauend auf die Anfängerkurse vertiefen wir die Möglichkeiten der Objektiv- und Kameraeinstellungen, Bildbearbeitungen und intensivieren die Themen wie Makrofotografie, verschiedene Filter und die gestalterischen Möglichkeiten mit dem Blitzlicht. Praktisch werden wir das Gelernte bei einem gemeinsamen Fotowalk ausprobieren und anwenden. Im Anschluss arbeiten wir bei der gemeinsamen Bildbesprechung Kriterien für ein gutes Foto heraus.

Danny Wandelt

261 F906WI do., ab 29.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

16 Ustd., 8 Termine, 88,00 Euro, mind. 7 TN

Kreativer Fotokurs mit Exkursion

Dieser Fotokurs vereint die Grundlagen der Fotografie mit Spiegelreflex- und Systemkameras in Buchholz am ersten Tag mit einer hanseatischen Fotoexkursion entlang der Fleete und Gebäude in der Hamburger Hafencity am zweiten Tag, um das Potenzial der eigenen Kamera kennenzulernen und in der Praxis anzuwenden. Mit anschaulichen Übungen wird der Umgang mit der eigenen Kamera geübt oder vertieft. Der zweite Tag mit Treffpunkt an einem gut erreichbaren Ort in der Speicherstadt führt uns entlang der Parks, Ufergebiete und Gebäudeschluchten, um perfekte Motive stimmungsvoll fotografisch festzuhalten. Themen des Kurses sind unter anderem manuelle Funktionen der Kamera, Objektive, Brennweiten, Tiefenschärfe, das Gestalten mit Licht und Schatten, Weißabgleich, Farbstile, Filter, Langzeitbelichtungen und Tricks bei der künstlerischen Bildkomposition.

Rupert Kraft

261 F902BU Sa., 11.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

So., 12.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

14 Ustd., 79,00 Euro, mind. 7 TN

Foto-Walk – Abendflair in der Speicherstadt

Wenn am Abend das Licht langsam schwindet, erstrahlen Fotos oft in besonderem Glanz. Dieser Kurs widmet sich der besonderen Atmosphäre in Fotografien mit der eigenen Kamera. Bei kleinen Wanderungen entlang der Fleete und Speicherstadt werden wir mit den manuellen Einstellungen der eigenen Kamera besondere Momente und Stimmungen einfangen. Zu den Themen gehört neben Langzeitbelichtung, manuelle Schärfe, Optiken, Bildstile und Farbe auch künstlerische Bildkomposition. Für den Kurs wird eine eigene Spiegelreflex-System oder Bridgekameras und dem Wetter angepasste Kleidung benötigt.

Rupert Kraft

261 F910MA Sa., 25.04.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

Hamburg, Speicherstadt, Treffpunkt: vor Haupteingang Deutsches Zollmuseum, Alter Wandrahm 16

5 Ustd., 38,00 Euro, mind. 5 TN

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse eine digitale Spiegelreflexkamera, Bridgekamera oder Systemkamera (manuelle Einstellungen müssen möglich sein), Kamerastativ und zweckmäßige Kleidung für die Außentermine.



Videoschnitt und Grafikprogramme

Neu Kreatives Gestalten mit Canva – Design leichtgemacht

Entdecken Sie die Möglichkeiten von Canva – dem beliebten Online-Tool für Design und Gestaltung. Lernen Sie die Grundfunktionen kennen und erstellen Sie mit Vorlagen, Farben, Schriften und Bildern wirkungsvolle Designs – von Social-Media-Posts bis Präsentationen. Dabei stehen als ein Schwerpunkt auch wichtige Gestaltungsregeln und grafisches Verständnis im Fokus, damit Ihre Inhalte klar, professionell und ansprechend wirken.

Angela Wippich

261 F960TO Sa., 14.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr
Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Werkraum
4 Ustd., 31,00 Euro, mind. 5 TN

Durchstarten mit Canva – dein Design-Workshop

Ob Social-Media-Posts, Flyer, Einladungen, Präsentationen oder Vereinsmaterialien: Mit Canva lassen sich Ideen einfach umsetzen und gestalten. Lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen von Canva kennen und erstellen direkt eigene Designs. Dabei erfahren Sie, wie Sie Farben, Schriftarten und Layouts wirkungsvoll einsetzen, Vorlagen anpassen und Ihre Projekte professionell speichern und teilen.

Iris Tews

261 F950MA Sa., 25.04.2026, 09.00 – 12.15 Uhr
261 F951MA Sa., 06.06.2026, 09.00 – 12.15 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
je 4 Ustd., 31,00 Euro, mind. 5 TN

Durchstarten mit Canva – Aufbaukurs

Entdecken Sie die professionellen Funktionen, mit denen Sie Ihre Designs auf das nächste Level heben. Von Präsentationen über Infografiken bis hin zu komplexeren Projekten wie Workbooks, Marken-Kits oder Video-Content – Canva bietet zahlreiche Möglichkeiten, die über die Basics hinausgehen. Lernen Sie, wie Sie Designs systematisch strukturieren und die erweiterten Features in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Der Kurs richtet sich an alle, die schon mit Canva arbeiten und nun gezielt ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Iris Tews

261 F955MA Sa., 27.06.2026, 09.00 – 12.15 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
4 Ustd., 31,00 Euro, mind. 5 TN

Canva: Videoschnitt und Bildbearbeitung

Ob für Social Media, Präsentationen oder lebendiger Vereinsarbeit: Bewegte Inhalte und professionell bearbeitete Bilder ziehen mehr Aufmerksamkeit auf sich und machen Inhalte lebendig. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Canva und lernen, wie Sie Fotos optimieren, Videos schneiden und kreative Effekte einsetzen können – ganz ohne teure Profi-Software. Wir schauen uns an, wie Sie mit einfachen Werkzeugen Clips kürzen, Übergänge einfügen, Texte und Musik kombinieren oder Bilder ansprechend bearbeiten.

Iris Tews

261 F940MA Sa., 28.03.2026, 09.00 – 12.15 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
4 Ustd., 31,00 Euro, mind. 5 TN



Jetzt beste Plätze sichern!

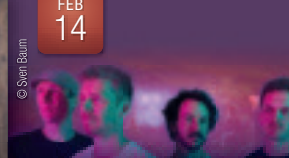
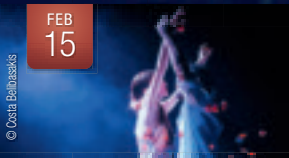
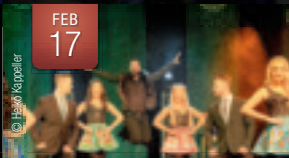
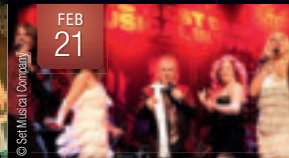
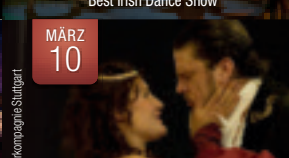
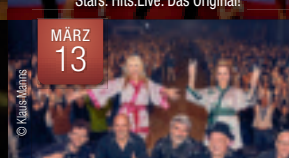
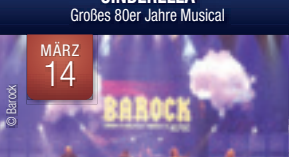
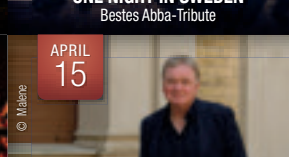
KULTur ERLEBEN

Comedy, Kabarett, Konzerte, Lesungen, Musical, Tanz, Theater und vieles mehr im Veranstaltungszentrum der Nordheide.



Karten-Telefon 0 41 81 / 28 78 78
www.EMPÖRE-Buchholz.de

Wir sind auf  

FEB 05  HAMBURGER KAMMERBALLETT Kunstkammer 2.0	FEB 10  TAKE IT TO THE LIMIT Europe's Greatest Eagles Show	FEB 14  VIVA LA VIDA A Tribute To Coldplay
FEB 15  VIDA Tango: Nicole Nau & Louis Pereira	FEB 17  CELTIC RHYTHMS OF IRELAND Best Irish Dance Show	FEB 21  MUSICAL NIGHT 2026 Stars. Hits.Live. Das Original!
MÄRZ 04  CINDERELLA Großes 80er Jahre Musical	MÄRZ 10  DER JEDERMANN Schauspielkompanie Stuttgart	MÄRZ 13  ONE NIGHT IN SWEDEN Bestes Abba-Tribute
MÄRZ 14  BAROCK Europe's Greatest Tribute To AC/DC	MÄRZ 27  JOHNNY CASH ROADSHOW Ft. Clive John	APRIL 15  KLAUS HOFFMANN Ich bin



© Довидович Михаил - stock.adobe.com

Weitere
Informationen sowie
mitzubringende
Materialien findet
ihr unter
www.kvhs-harburg.de.

INHALT

KreativesS. 115
Theater und MusikS. 116
Computer, Fotografie und TechnikS. 117

Fit für Schule und AusbildungS. 118
FamilienkurseS. 119
Kostenfreie FerienkurseS. 121

Kreatives

Gestalten mit Ton

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Du liebst es zu kneten und bist kreativ? In diesem Kurs kannst du mit Ton kleine Gefäße oder auch Tiere und Skulpturen formen. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Deine einzigartigen Kunstwerke werden unter Anleitung bunt glasiert und anschließend gebrannt. Somit hast du tolle selbstgemachte Geschenke.

Sabine Berg

261 J550TO do., ab 09.04.2026, 16.45 – 18.15 Uhr
Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Werkraum
12 Ustd., 6 Termine, 66,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Ostergestecke liebevoll gestalten

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernst du, ein Ostergesteck anzufertigen. Erstelle aus Buchsbaum, Blaubeere, Moos und anderen geeigneten Materialien in Körben, Töpfen, Schalen etc. ein Gesteck, das dann mit Osterdekorationen und Blüten geschmückt wird. Natürlich darfst du dein Gesteck nach deinen Vorstellungen gestalten und mit nach Hause nehmen.

Silke Dolle

261 J555HE Mi., 18.03.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
Egestorf, Neue Grundschule, Klassenraum
2 Ustd., 11,00 Euro + ca. 10,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Ferien-
kurs

3D-Illusionen zeichnen und abfilmen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Hast du schon mal online einen dieser verblüffenden Filme gesehen, in denen ein Künstler eine perfekte räumliche Illusion zeichnet? Ein Bleistift rollt über ein Glas, obwohl es doch dort „steht“? Ein Loch im Tisch, über das eine rollende Murmel problemlos hinwegrollt? Leitern, die in die Höhe führen und trotzdem ganz flach sind? Erlerne, mit einfachen Methoden räumlich zu zeichnen, die Kameraperspektive in der Zeichnung mit einzuplanen und erzeuge so perfekte Illusionen!

Alexandra Eicks

261 J525WI Di., 03.02.2026, 09.00 – 13.45 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11A
6 Ustd., 30,00 Euro, mind. 5 TN

Neu

Experimentelles Drucken –

Formen und Strukturen entdecken

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Hier kannst du selbst ausprobieren, wie man spannende Bilder drucken kann – und das macht richtig Spaß. Du schneidest einfache Formen aus, klebst sie auf Papier und zauberst damit bunte Druckbilder. Wir entdecken gemeinsam, wie man mit Blättern, Papierstücken oder anderen kleinen Dingen aus dem Alltag tolle Abdrücke machen kann. Und mit Wachsmalblöcken lassen wir verborgene Muster und Strukturen sichtbar werden – das sieht oft richtig überraschend aus! Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Lust auf Farbe, Neugier und Freude am Ausprobieren.

Julija Kotenko

261 J530BU Sa., 28.02.2026, 10.00 – 12.15 Uhr
Buchholz, ART Galerie Sinnfall, Atelier
3 Ustd., 16,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN



Ferien-
kurs

Neu Siebdruck-Workshop
Für Jugendliche ab 12 Jahren

In Kooperation mit dem Museum
Kunststätte Bossard

Du bist zwischen 12 und 16 Jahre alt und hast Lust, kreativ zu werden? Dann bist du hier genau richtig! In diesem zweiteiligen Workshop zeigt dir Steffen Busch, wie Siebdruck funktioniert – eine coole Technik, mit der du eigene Motive auf Papier oder Stoff drucken kannst. Am ersten Tag lernst du die Basics des Siebdrucks und entwirfst unter Anleitung dein ganz persönliches Design. Daraus machst du eine eigene Siebdruckschablone. Am zweiten Samstag wird's dann richtig spannend: Jetzt wird gedruckt! Ob auf T-Shirts, Jutebeuteln oder Papier – du gestaltest deine eigenen Kunstwerke. Vorkenntnisse brauchst du keine – nur Neugier und Lust, etwas Neues auszuprobieren!

Steffen Busch
261 J532JE Sa., 21.03.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Sa., 04.04.2026, 11.00 – 17.00 Uhr

Jesteburg, Museum Kunststätte Bossard, Kinderatelier
 16 Ustd., 75,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, Anmeldung
 und Bezahlung in der Kunststätte Bossard

Näherwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Hast du Lust, etwas selbst zu nähen? Hast du schon erste Erfahrungen mit einer Nähmaschine gemacht? Dann bist du in diesem Schnupperkurs genau richtig! Hier kannst du mit fachkundiger Unterstützung ein eigenes kleines Nähprojekt zaubern (z. B. Kissenbezug, Handytasche, Turnbeutel, Kosmetiktasche oder Ähnliches), je nachdem, wie groß deine Vorkenntnisse schon sind. Sprich uns an, wenn du keine eigene Nähmaschine mitbringen kannst.

Jekaterina Lüderitz-Mazuga
261 J535BU Sa., 24.01.2026, 09.30 – 14.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Jekaterina Lüderitz-Mazuga

261 J536BU Sa., 21.02.2026, 09.30 – 14.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 6 Ustd., 31,00 Euro, mind. 5 TN

Neu
Tierische Filzanhänger. Schlüsselanhänger aus Wolle
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

In diesem Kurs gestaltet ihr lustige Schlüsselanhänger aus bunter Filzwolle. Mit der speziellen Filznadel wird die Wolle Schritt für Schritt zu einer festen Kugel gefilzt. Durch Augen, Ohren oder Schnauzen verwandelt sich die Kugel in einen Tierkopf – ob Katze, Hund, Hase oder Fantasiewesen, alles ist möglich! Am Ende habt ihr einen einzigartigen selbstgemachten Schlüsselanhänger!

Julija Kotenko
261 J540BU Sa., 14.02.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

Buchholz, ART Galerie Sinnfall, Atelier

3 Ustd., 16,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,
 zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Theater und Musik

Schnupperkurs Gitarre

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Du möchtest gern ein Instrument spielen, das du überall mit hinnehmen kannst? Hier bekommst du einen unkomplizierten Einstieg in dieses beliebte Saiteninstrument. Einfache Akkordgriffe, kleine Melodien und leichte Rhythmen sorgen für schnelle Erfolge und geben dir eine ideale Basis. Vorkenntnisse brauchst du nicht, aber es ist auch in Ordnung, wenn du schon den einen oder anderen Griff kennst. Sprich uns an, wenn du kein eigenes Instrument mitbringen kannst.

Thorsten Breitfeld
261 J560BU Sa., 11.04.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

So., 12.04.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

8 Ustd., 41,00 Euro, mind. 5 TN

Ferien-
kurs

Neu Schauspieltechniken
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Du hast Spaß daran in verschiedene Rollen zu schlüpfen? In diesem Kurs werden wir uns mit den Schauspieltechniken beschäftigen und gemeinsam ausprobieren. Wir werden uns zusammen kleine Schauspielhandlungen ausdenken und umsetzen sowie mit Hilfe von Smartboard und Videokamera die Wirkung von Mimik und Gestik analysieren. Außerdem werdet ihr einfache Tricks erlernen, wie man mit einfachem Make-up eine effektvolle Wirkung erzielen kann. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, verschiedene Verkleidungen jeglicher Art könnt ihr natürlich mitbringen.

Rupert Kraft
261 J570MA Mo., 30.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Di., 31.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

8 Ustd., 40,00 Euro, mind. 5 TN

Gutschein.

im Wert von 20,00 Euro

Der Coupon gilt nur in Verbindung mit dem persönlichen
 KNAX-Klub oder S-Club Ausweis und ist mit der

Anmeldung bei der KVHS einzureichen.

Das Angebot ist begrenzt, Auszahlungen erfolgen nicht.

junge vhs


Sparkasse
Harburg-Buxtehude

Computer, Fotografie und Technik

MINT-Experimentieren und basteln mit Alltagsgegenständen Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Lust auf tüfteln, bauen und staunen? Dann bist du hier genau richtig! Willkommen im MINT-Abenteuer: Mach dich bereit für spannende Spiele und Experimente – und das Beste daran: Du brauchst dafür nur ganz einfache Dinge, die du oft schon zu Hause hast! Gemeinsam bauen wir verrückte Brücken – mal wie aus der Zukunft, mal wie im Mittelalter. Wir entdecken die Welt von Isaac Newton und machen coole Versuche, die zeigen, wie seine Ideen wirklich funktionieren. Außerdem bauen wir bunte Murrellabyrinth mit Licht, Bewegung und jeder Menge Spaß!

Simone Falk-Hiller

261 J220WI Sa., 07.02.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

So., 08.02.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

6 Ustd., 31,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 6 TN

Neu Kreatives Design mit Canva

Für SchülerInnen ab der 6. Klasse

Mit Canva, dem Online-Design-Tool, kannst du ganz einfach Social-Media-Posts, Flyer, Präsentationen, Labels oder Einladungen gestalten – ohne Vorkenntnisse! In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du kreative Ideen in stylische Designs verwandelst, egal, ob für die Schule oder deine eigenen Projekte.

Angela Wippich

261 J215BU Sa., 11.04.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 Ustd., 20,00 Euro, mind. 6 TN

Micro:bit – Coden und Tüfteln für junge ErfinderInnen

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Der Micro:Bit ist eine kleine Platine mit bereits eingebauten Sensoren und einer LED-Matrix. Sie ist sehr einfach mit einem Block-Editor programmierbar, bietet aber viele Möglichkeiten, kreativ mit Elektronik umzugehen. Ihr könnt einfache und sicherlich auch anspruchsvolle Projekte umsetzen und lernt dabei die Basics des Programmierens.

Simone Falk-Hiller

261 J235WI Sa., 11.04.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

So., 12.04.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

8 Ustd., 41,00 Euro, mind. 6 TN

Ferien-
kurs

Lightpainting

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Kann man mit Licht malen? Ja das geht! Wir brauchen eine Lichtquelle wie z. B. eine Kamera mit Langzeitbelichtung oder eine App (z. B. die kostenfreie App von „Wow! Stuff Light Painting“) und schon kann es mit den Experimenten losgehen. Es entstehen zufällige oder geplante Bilder; mal sind sie abstrakt oder auch mit leuchtenden Hasenohren. Wusstest du, dass die Bewegung eines Pendels faszinierende Fotos erzeugen kann?

Simone Falk-Hiller

261 J240MA Mo., 02.02.2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

4 Ustd., 20,00 Euro, mind. 6 TN

Ferien-
kurs

Grundkurs Fotografie

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ein Klick auf den Auslöser des Handys und fertig ist das Bild, aber es sieht langweilig aus? Das lässt sich ganz schnell ändern: In diesem Kurs werden professionelle Spiegelreflexkameras und Stativ zur Verfügung gestellt und Tricks für besondere Fotografien gezeigt. Wir beschäftigen uns mit den vielen Funktionen der Kameras, mit Objektiven, Belichtung, Blitz, Stativen, Porträtfotografie, Bildeffekten, Farben verschieben, Dateiformaten u. v. m. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, aber dem Wetter angepasste Kleidung. Wer seine eigene Fotokunst direkt nach Hause nehmen möchte, kann gerne einen USB-Stick zum Kurs mitbringen.

Rupert Kraft

262 J250BU Do., 02.07.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Fr., 03.07.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

8 Ustd., 41,00 Euro, mind. 6 TN



Fit für Schule und Ausbildung

10-Finger-Tastschreiben

Für SchülerInnen ab der 6. Klasse

Schneller tippen – smarter arbeiten! Du willst beim Tippen endlich richtig Tempo machen, statt mühsam mit zwei Fingern zu suchen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier lernst du das 10-Finger-System, mit dem du effizienter, sicherer und deutlich schneller schreiben kannst – eine echte Erleichterung für Schule, Referate, Hausarbeiten oder Bewerbungen. Zusätzlich zeigen wir dir nützliche Tastenkombinationen und Tricks, die dir den Umgang mit dem Computer noch leichter machen. Je früher du's lernst, desto besser!

Ferienkurs

Angelika Heerbeck

261 J200WI

Mo., 23.03. bis Do., 26.03.2026, 09.00 – 12.15 Uhr

16 Ustd., 4 Termine, 79,00 Euro, mind. 6 TN

Ferienkurs

262 J201WI

Mo., 06.07. bis Mi., 08.07.2026, 08.30 – 13.15 Uhr

18 Ustd., 3 Termine, 89,00 Euro, mind. 6 TN

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Ferienkurs

Anita Soetbeer-Hansen

261 J202BU

Mo., 23.03. bis Do., 26.03.2026, 09.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

20 Ustd., 4 Termine, 99,00 Euro, mind. 6 TN

Luise Lorange

261 J205WI mo., ab 13.04.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

14 Ustd., 7 Termine, 69,00 Euro, mind. 6 TN

Ferienkurs

Grundlagen Word und Excel

Für Kinder und Jugendliche ab der 6. Klasse

In diesem Kurs lernst du grundlegende Basics in Word, die du im Schulalltag gut gebrauchen kannst, wie z. B. Formatierungen, Schriftarten, Verlinkungen von Texten, Signaturen, Initialen usw. In Excel beschäftigen wir uns dann mit Zellen, Spalten, Zeilen, Farben, Schattierungen, Rechnen und dem Erstellen einfacher Funktionen.

Angelika Heerbeck

262 J210WI Do., 09.07.2026, 08.30 – 13.30 Uhr

Fr., 10.07.2026, 08.30 – 13.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 Ustd., 59,00 Euro, mind. 6 TN

Neu English Tenses Refresher

Für Kinder und Jugendliche der 5. – 7. Klasse

Du willst bei den englischen Zeitformen endlich durchblicken und die If-Sätze (Typ 1 + 2) richtig verstehen? Dann bist du hier genau richtig! In 90 Minuten frischen wir dein Wissen mit coolen Übungen und ohne langweiliges Pauken spielerisch auf. Ob für die nächste Englischarbeit oder einfach, um wieder sicherer zu werden: Dieser Kurs hilft dir im Schulalltag!

Katja Albers

261 J400BU Sa., 14.02.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

2 Ustd., 12,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Neu English Tenses Refresher

Für Kinder und Jugendliche der 8. – 10. Klasse

Englische Zeitformen, If-Sätze (Typ 1–3) und indirekte Rede klingen kompliziert? Muss es aber nicht! In diesem 90-minütigen Kurs bringst du deine Grammatikkenntnisse locker, verständlich und ohne stures Auswendiglernen auf Vordermann. Mit kreativen Aufgaben und kleinen Spielen wirst du sicherer im Umgang mit wichtigen Strukturen, die du in der Schule ständig brauchst. Perfekt, wenn du mitten im Schuljahr nochmal durchstarten willst!

Katja Albers

261 J405BU Sa., 14.02.2026, 13.00 – 15.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

3 Ustd., 18,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Souverän in die Prüfung –

Prüfungsstress sicher abbauen mit Kinesiologie

Für SchülerInnen ab der 7. Klasse

Du hast schlechte Noten trotz Nachhilfe und intensiven Lernens? Du hast Angst vor Prüfungen und Vorträgen, obwohl du gut vorbereitet bist? Das ist die Gelegenheit, eine andere Methode der Prüfungsvorbereitung kennenzulernen. Mit sanften und zugleich kraftvollen Übungen aus der Kinesiologie begleiten wir deinen Vorbereitungs- und Prüfungsprozess, damit sich dein gelerntes Wissen besser verankert und sicher abrufen lässt, du Prüfungszeiten leichter durchlebst, dein körperliches und mentales Wohlbefinden währenddessen gesteigert wird und Blockaden und Ängste abgebaut werden.

Anja Grund-Kindler

261 J110MA mi., ab 11.02.2026, 17.00 – 19.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

9 Ustd., 3 Termine, 46,00 Euro, mind. 5 TN

Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Mathematik

Intensivtraining für SchülerInnen

Die Abschlussprüfung Mathematik steht an und plötzlich steigt die Aufregung! Mit dem Intensivtraining für SchülerInnen brauchst du keine Sorgen mehr vor der Prüfung zu haben. Wir bereiten dich eng an den Prüfungsaufgaben vor und geben dir die nötige Sicherheit, um die Prüfung erfolgreich absolvieren zu können. Dabei stehen die Prüfungsbeispiele Gleichungen, Funktionen, Wahrscheinlichkeitsrechnung und Geometrie im Vordergrund.

Bruno Wahl

261 G327WI fr., ab 13.02.2026, 16.30 – 18.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

30 Ustd., 11 Termine, 183,00 Euro, mind. 5 TN

Thomas Plüg

261 G350BU mi., ab 25.02.2026, 16.00 – 18.30 Uhr

Dieser Kurs wird online über ZOOM in der vhs Cloud unterrichtet.

Online 30 Ustd., 10 Termine, 183,00 Euro, mind. 5 TN

Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Englisch Intensivtraining für SchülerInnen

Die Abschlussprüfung Englisch steht an und plötzlich steigt die Aufregung! Mit dem Intensivtraining für SchülerInnen brauchst du keine Sorgen mehr vor der Prüfung zu haben. Wir bereiten dich eng an den Prüfungsaufgaben vor und geben dir die nötige Sicherheit, um die Prüfung erfolgreich absolvieren zu können. Dabei stehen die Prüfungsbereiche Lese- und Hörverständnis, Grammatik und Wortschatz im Vordergrund.



Doris Wellmann

261 G328WI mo., ab 23.03.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

21 Ustd., 7 Termine, 134,00 Euro, mind. 5 TN

Familienkurse

Frühkindliche Reflexe – Integration für erfolgreiches Lernen und Wachsen Für SchülerInnen ab der 2. Klasse mit Begleitperson

1. Termin: Praktische Übungen mit Kind und Elternteil

Fehlst dir die Freude und Leichtigkeit in der Schule? Fühlst du dich angestrengt, lässt dich leicht ablenken und wird dir schnell alles zu viel? Verwechselst du Buchstaben und Zahlen? Häufig stecken frühkindliche Restreflexe dahinter. Was das ist und wie du sie umwandeln kannst, sodass du befreit lernen kannst, erfährst du hier mit deinen Eltern.

2. Termin: Hintergründe, Fragen und Austausch für die Eltern

Nach der Praxis mit den Kindern folgt hier der theoretische Hintergrund zu den frühkindlichen Entwicklungsabläufen, geschichtlichen Hintergründen, Erkenntnissen aus der Gehirnforschung und Literaturempfehlungen.

Anja Grund-Kindler

261 J100MA Sa., 07.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Mo., 09.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

6 Ustd., 40,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Lerntypenanalyse – was Wahrnehmung mit effektivem Lernen zu tun hat

Für SchülerInnen ab der 5. Klasse mit Begleitperson

Möchtest du herausfinden, welcher Lerntyp du bist? Oder weißt du es längst, aber deine Eltern noch nicht und sie können einfach nicht verstehen, warum du beim Vokabellernen lieber rumläufst, als am Tisch zu sitzen? Warum du Musik hören und lernen kannst, deine Schwester aber nicht? In diesem Workshop kannst du herausfinden, über welche Sinneskanäle du am besten lernst, wie du das für dich ausnutzen kannst und wie du dein Gehirn ganz schnell und effektiv vor und in Klassenarbeiten auf Trab bringst.

Anja Grund-Kindler

261 J105MA Sa., 21.02.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

4 Ustd., 30,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Neu Lernen lernen

Für SchülerInnen ab der 4. Klasse mit Begleitperson

Lernen kann richtig Spaß machen – vor allem, wenn man weiß wie! In diesem Kurs erfahren Eltern, wie sie das selbstständige Üben zuhause fördern und ihr Kind beim Lernen unterstützen können. Ihr entdeckt zusammen einfache Lernstrategien, digitale Tools und praktisches Zubehör, das den Schulalltag erleichtert. Mit aktiven Übungen, die für verschiedene Fächer funktionieren, erkunden wir eure persönlichen Lernwege. Ideal für alle, die zuhause weniger Stress und mehr Lernerfolge erleben möchten – im Team und mit Freude!

Katja Albers

261 J115BU Sa., 21.03.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

3 Ustd., 22,50 Euro pro Paar + 2,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 4 Paare

Selbstverteidigung – Familienworkshop

Für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson

In diesem Kurs wird den Kindern vermittelt, sich aus der „Opferrolle“ zu befreien bzw. gar nicht erst in diese zu kommen. Nervendruckpunkte sind leicht zu erlernen und sehr effektiv. Die Kinder üben sicheres Auftreten und effektive Verteidigung, um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Es werden einfache Techniken trainiert, um diese dann in verschiedenen Situationen anwenden zu können. Durch Rollenspiele werden realistische Verhaltensweisen und die Wahrnehmung geschult. Dieser Workshop ist sowohl für NeueinsteigerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Raphael Dittfurth

261 J120WI Sa., 17.01.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

261 J123WI Sa., 09.05.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

261 J121BU Sa., 28.02.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

261 J124BU So., 21.06.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Basement

261 J122MA So., 12.04.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 4 Ustd., 30,00 Euro pro Paar, mind. mind. 4 Paare

Chatbots und andere KI für Neugierige

Für Kinder ab 9 Jahren mit Begleitperson

Du hast vielleicht schon gehört, dass ChatGPT für dich Hausaufgaben machen kann? Das stimmt – zumindest ein bisschen, aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Wir zeigen dir, was du besser nicht der künstlichen Intelligenz erzählst, und besprechen, wobei du dir von der KI wirklich gute Unterstützung holen kannst.

Da sich die KI rasend schnell weiterentwickelt, wird erst ca. 2 Wochen vor dem Kurs die Liste der Tools bekanntgegeben, die wir nutzen.

Simone Falk-Hiller

261 J230WI So., 15.03.2026, 14.00 – 17.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

4 Ustd., 30,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Neu Zirkustraining für die ganze Familie

Für Kinder ab 8 Jahren mit aktiver Begleitperson

Ihr habt Lust, euch gemeinsam zu bewegen und eure Koordination zu verbessern? Dann seid ihr bei diesem Kurs genau richtig! Ina Queiss, Zirkusartistin, zeigt euch, wie ihr als Familie coole Tricks erlernt. Mit einer Mischung aus Balance- und Akrobatikübungen, Handstandtraining und Jonglieren könnt ihr nicht nur eure Fähigkeiten verbessern, sondern auch als Familie Quality Time erleben. Gemeinsam werdet ihr in lockerer Atmosphäre neue Herausforderungen meistern und viel Freude an der Bewegung haben.

Ina Queiss

261 J327WI So., 08.03.2026, 12.00 – 14.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

261 J328MA Sa., 18.04.2026, 12.00 – 14.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 3 Ustd., 22,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Familien-Yoga

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Kommt und werdet zusammen aktiv! Hier werdet ihr gemeinsam viel erleben, entspannen, ganz füreinander da sein und natürlich viel lachen. Kommt in eine Yogastunde, in der es nicht nur still und ernst ist. Vielleicht lernt ihr auch Übungen, die ihr dann dem Rest der Familie vorführen möchtet? Eure Kursleiterin hat eine Menge spannender Übungen für euch dabei!

Ina Queiss

261 J331WI So., 08.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

261 J332MA Sa., 18.04.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

je 2 Ustd., 15,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Nudeln, Nudeln, Nudeln – Familienkochkurs

Für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson

Habt ihr Lust, selbst den Kochlöffel zu schwingen und eure eigenen Nudeln herzustellen? In diesem Kurs zaubern wir gemeinsam leckere Pasta und das ganz ohne teure Maschinen! Ob klassische Nudelteige oder fluffige Gnocchi aus Kartoffeln – wir zeigen euch, wie's geht. Natürlich dürfen dazu die passenden Soßen und ein frisches Pesto nicht fehlen. Mit viel Spaß und ein bisschen Mehl in der Luft wird unsere Küche zur echten Nudelwerkstatt!

Ines Röpke

261 J342MA Sa., 14.02.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a, Lehrküche

5 Ustd., 53,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Bunte Sushi-Variationen – Familienkochkurs

Für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson

Sushi sieht nicht nur toll aus – es macht auch richtig Spaß, es selbst zuzubereiten! In diesem Familienkurs zeigen wir euch Schritt für Schritt, wie aus Reis, frischem Gemüse oder süßen Zutaten kleine, kunstvolle Röllchen entstehen. Ob Maki, Inside-Out oder fruchtige Varianten zum Nachtisch – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ines Röpke

261 J343MA So., 26.04.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a, Lehrküche

5 Ustd., 53,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Familienkochkurs für kleine und große Burger-Fans

Für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson

Habt ihr Lust, gemeinsam in der Küche kreativ zu werden und leckere Burger zu zaubern? Dann seid ihr in diesem Familienkochkurs genau richtig! Egal, ob klassisch, vegetarisch oder ganz ausgefallen, wie wäre es zum Beispiel mit einem Vampir-Burger? Gemeinsam entdecken wir spannende Burger-Variationen, backen unsere eigenen Brötchen und rühren köstliche Saucen selbst an.

Ines Röpke

261 J344MA Sa., 13.06.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a, Lehrküche

5 Ustd., 53,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Neu Kreatives Upcycling rund ums Osterfest

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Schon mal aus einem Eierkarton ein Osterhäschen gebastelt? In diesem fröhlichen Familienkurs zeigen wir euch, wie mit Dingen, die sonst im Müll landen kleine Kunstwerke rund ums Osterfest entstehen. Mit alten Kartons, Zeitungspapier und anderem Verpackungsmaterial werden wir schneiden, kleben, knautschen, drehen, fädeln, binden und stecken, was das Zeug hält. Ob ein Hase mit langen Ohren, ein verrücktes Huhn, bunte Ostereier oder fantasievolle Frühlingswesen, hier ist alles möglich!

Ina Rafeiner

261 J500BU Sa., 14.03.2026, 14.00 – 16.15 Uhr

Buchholz, Buchholzer Höfe, Markthalle

3 Ustd., 22,00 Euro pro Paar + ca. 3,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 4 Paare

Neu Modulares Origami für die ganze Familie

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Aus 2, 6, 12 oder sogar 30 quadratischen Blättern entstehen durch Falten und Zusammensetzen, vor allem aber ohne zu Kleben, kleine Kunstwerke oder auch ungewöhnliche Schachteln. Ihr könnt sowohl einfachere oder auch sehr komplexe Modelle als Familienprojekt falten.

Simone Falk-Hiller

261 J502WI So., 22.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

4 Ustd., 30,00 Euro pro Paar + ca. 2,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 4 Paare



Wunderwelt Chemie – wir erforschen den Alltag**Für Kinder ab 7 Jahren mit Begleitperson**

Ostereier sind nicht nur zum Essen da – man kann mit ihnen auch spannende Experimente anstellen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, welch geniale Produkte Eier sind. Du erfährst u.a., wie du frische von alten Eiern unterscheiden kannst, ohne sie aufzuschlagen. Du schaffst es, ein rohes Ei zum Stehen zu bringen. Und du wirst dich wundern, wie viele Bücher sich auf halbierten Eierschalen stapeln lassen.

Gisela Bachmann**261 J225MA** Sa., 14.03.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

3 Ustd., 20,00 Euro pro Paar+ 4,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 4 Paare

Neu Wachseier**Für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson**

Bastel dir deine eigenen, einzigartigen Wachseier! In diesem kreativen Kurs lernst du zusammen mit deiner Begleitperson, wie man bunte Wachseier gestaltet. Oft werden diese auch sorbische Eier genannt. Bringe hierfür reichlich ausgepustete Eier mit, damit ihr viele unterschiedliche Muster und Effekte ausprobieren könnt. Ihr bekommt Schritt für Schritt Anleitungen und Techniken für das Schmelzen und Auftragen des Wachses gezeigt und wir färben die Eier gemeinsam in unterschiedlichen Farbbädern. Das bringt super viel Spaß und am Ende nimmst du wunderschöne Osterdekorationen mit nach Hause! Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Finnja Anders**261 J552MA** Fr., 06.03.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

4 Ustd., 30,00 Euro pro Paar + ca. 4,00 Euro Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung, mind. 4 Paare

Neu Ukulele Familienkurs**Für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson**

Ihr habt Lust, ein Instrument zu lernen, das Spaß macht, einfach zu spielen ist und in jeden Rucksack passt? Dann seid ihr hier genau richtig und könnt gemeinsam die Saiten zum Klingen bringen. Mit einfachen Akkorden, kleinen Liedern und leichten Rhythmen gelingt euch ein schneller Einstieg. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber falls du schon mal einen Griff ausprobiert hast: super, dann kannst du dein Wissen gleich weitergeben oder vertiefen. Der Spaß steht im Vordergrund und ihr werdet staunen, wie schnell ihr zusammen musizieren könnt! Sprecht uns an, wenn ihr kein eigenes Instrument mitbringen könnt. Let's uke together!

Julian Rasmussen**261 J565MA** Sa., 14.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

So., 15.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a

8 Ustd., 60,00 Euro pro Paar, mind. 4 Paare

Kostenfreie Ferienkurse**talentCAMPus**

Jeder junge Mensch soll die bestmöglichen Bildungschancen erhalten – unabhängig von der sozialen Herkunft.

Mit dem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) bis 2027 außerschulische Angebote der kulturellen Bildung. In lokalen Bündnissen für Bildung werden bundesweit Projekte für Kinder und Jugendliche umgesetzt, die aus Verhältnissen kommen, die den Zugang zu Bildung erschweren. Durch die aktive Beschäftigung mit Kunst und Kultur erleben die jungen Menschen persönliche Wertschätzung, sie entwickeln neue Perspektiven und erlernen wichtige Fähigkeiten für ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben. Die talentCAMPus-Projekte richten sich an Kinder und Jugendliche, die in sozialen, bildungsbezogenen oder finanziellen Risikolagen aufwachsen. Sie eröffnen jungen Menschen mit Bildungsbarrieren neue Erfahrungsfelder und Perspektiven. Der talentCAMPus wird ganztags über eine Woche kostenfrei angeboten und beinhaltet auch die Verpflegung der Kinder.

Für das Jahr 2026 wurden 4 Projekte mit folgenden Themen beantragt:

- Schmuck-Design
- Zirkustraining für Kids
- Your space – your style!
Kreatives Malen & Wandgestaltung
- Musik, Musik, Musik – deine Woche mit Ukulele, Gitarre, Cajon und Gesang!

Weitere Informationen erhalten Sie nach Förderbewilligung unter www.kvhs-harburg.de.



Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
Bildungsurlaube					261A103BU	Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter/-in an Grundschulen	23.01.26	17:00	20
262E101BU	Englisch Bildungswoche A2	31.08.26	09:00	74	261B172BU	Vorstellungsgespräche locker meistern	10.03.26	09:30	25
	Englisch Bildungswoche A2	14.12.26	09:00	74	261B173BU	50plus – so gelingt der Wiedereinstieg	22.04.26	09:30	25
261E107BU	Business English A2/B1 – Teil 1	08.06.26	09:00	74	Gesellschaft und Leben				
	Business English A2/B1 – Teil 2	07.12.26	09:00	74	261A356BU	„Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden“	05.03.26	19:00	30
261E102BU	Englisch Bildungswoche B1	16.03.26	09:00	74	Gesund leben				
262E102BU	Englisch Bildungswoche B1 – Teil 1	28.09.26	09:00	74	261C040BU	Rheumatische Erkrankungen verstehen	20.02.26	18:00	41
261E104BU	Englisch Bildungswoche B2 – Teil 1	09.02.26	09:00	74	261C041BU	Akupressur u. Kräuter f. innere Balance	21.02.26	10:00	41
262E103BU	Englisch Bildungswoche B2 – Teil 1	26.10.26	09:00	74	261C042BU	Chinesische Medizin heute	27.02.26	18:00	41
261E105BU	Englisch Bildungswoche B2 – Teil 2	04.05.26	09:00	74	261C043BU	Natürliche Immunkraft	28.02.26	10:00	41
261E106BU	Englisch Bildungswoche C1	23.03.26	09:00	74	261C044BU	Darmerkrankungen verstehen	06.03.26	18:00	41
262E106BU	Englisch Bildungswoche C1	09.11.26	09:00	74	261C045BU	Fibromyalgie: Ursachen und Entstehungsprozess	07.03.26	10:00	42
261E301BU	Französisch Bildungswoche A1 – Teil 1	16.02.26	09:00	78	261C047BU	Homöopathie bei akuten Beschwerden	20.02.26	18:00	42
262E301BU	Französisch Bildungswoche A1 – Teil 1	05.10.26	09:00	78	261C048BU	Ursachen von Migräne u. Kopfschmerz	21.02.26	10:00	42
261E302BU	Französisch Bildungswoche A1 – Teil 2	20.04.26	09:00	78	261C049BU	Hormonbalance – homöopathisch unterstützen	27.02.26	18:00	42
262E302BU	Französisch Bildungswoche A1 – Teil 2	30.11.26	09:00	78	261C050BU	Hauterkrankungen aus Sicht der Homöopathie verstehen	28.02.26	10:00	42
261E304BU	Französisch Bildungswoche A2 – Teil 1	15.06.26	09:00	78	261C051BU	ADHS und Homöopathie	06.03.26	18:00	42
262E303BU	Französisch Bildungswoche A2 – Teil 1	23.11.26	09:00	78	261C052BU	Allergien und Lebensmittelallergien	07.03.26	10:00	43
262E304BU	Französisch Bildungswoche A2 – Teil 2	12.10.26	09:00	78	261C060BU	Positive Psychologie und ich	18.04.26	10:00	44
261E305BU	Französisch Bildungswoche B1	19.01.26	09:00	78	261C068BU	Seelenwärmer-Sonntag	15.02.26	10:00	44
261E401BU	Spanisch Bildungswoche A1 – Teil 1	26.01.26	09:00	86	261C063BU	Einführung in die Selbsthypnose	08.02.26	11:00	45
262E401BU	Spanisch Bildungswoche A1 – Teil 1	16.11.26	09:00	10	261C066BU	Mit starkem Selbstwert zu gesunden Grenzen	27.03.26	14:00	45
261E403BU	Spanisch Bildungswoche A1 – Teil 2	13.04.26	09:00	86	261C067BU	Die Sprache des Körpers	11.02.26	18:00	45
261E401WI	Spanisch Bildungswoche A1	05.01.26	09:00	86	261C070BU	Bewegungsfreude	19.02.26	14:15	45
261E402BU	Spanisch Bildungswoche A2 – Teil 1	23.02.26	09:00	86	261C071BU	Mit allen Sinnen leben	14.03.26	09:00	45
262E402BU	Spanisch Bildungswoche A2 – Teil 1	14.12.26	09:00	10	261C080BU	Tanz dich in deine Kraft	01.03.26	14:00	45
261E404BU	Spanisch Bildungswoche A2 – Teil 2	01.06.26	09:00	86	Entspannung und Bewegung				
261E405BU	Spanisch Bildungswoche B1	23.03.26	09:00	86	261C154BU	Mit Yoga in die Woche starten	12.01.26	17:00	47
262E404BU	Spanisch Bildungswoche B1	21.09.26	09:00	11	261C155BU	ZPP: Hatha Yoga – Medical-Yoga	08.01.26	16:00	47
261E406BU	Spanisch Bildungswoche B2	05.01.26	09:00	86	261C155BU2	ZPP: Hatha Yoga – Medical-Yoga	09.04.26	16:00	47
261E501BU	Italienisch Bildungswoche A1 – Teil 1	23.03.26	09:00	81	261C158BU	ZPP: Hatha-Yoga	02.03.26	09:00	47
262E501BU	Italienisch Bildungswoche A1 – Teil 2	12.10.26	09:00	81	261C163BU	Yoga für Männer	22.01.26	19:30	47
262E502BU	Italienisch Bildungswoche A2 – Teil 1	19.10.26	09:00	81	261C164BU	Yoga für Männer	22.01.26	19:30	47
261E629MA	Dänisch A1 in Kopenhagen	18.05.26	09:00	73	261C210BU	Kundalini-Yoga	09.02.26	18:00	48
261E864BU	Online: Koreanisch Bildungswoche A1	09.03.26	09:00	82	261C211BU	Kundalini-Yoga	09.02.26	19:30	48
261C401BU	Konzentration und Bewusstheit	09.03.26	09:00	55	261C212BU	Kundalini-Yoga	10.02.26	20:00	48
261B301WI	Fit im Büro – Microsoft Office sicher	16.02.26	09:00	11	261C213BU	Kundalini-Yoga	05.02.26	09:30	48
262B301BU	Fit im Büro – Microsoft Office sicher	02.11.26	09:00	11	261C273BU	Yin-Yoga	20.01.26	16:30	49
261B305BU	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel	02.03.26	09:00	11	261C273BU2	Yin-Yoga	14.04.26	16:30	49
261B310MA	Künstliche Intelligenz	27.04.26	09:00	28	261C313BU	Hatha-Yoga für Standfestigkeit	24.01.26	14:00	51
262B302BU	Künstliche Intelligenz	07.09.26	09:00	28	261C313BU2	Hatha-Yoga für Standfestigkeit	28.03.26	14:00	51
Buchholz					261C346BU	Qigong am Morgen	08.01.26	09:00	52
Schulabschlüsse und (digitale) Grundbildung					261C346BU2	Qigong am Morgen	09.04.26	09:00	52
261G061BU	Digital im Alter – offene Beratung	26.01.26	09:00	13	261C347BU	Qigong zum Wochenausklang	09.01.26	17:30	52
261G062BU	Digital im Alter – offene Beratung	13.02.26	09:30	13	261C348BU	Mit Qigong durch das Jahr V	11.01.26	10:00	53
261G063BU	Digital im Alter – offene Beratung	13.03.26	09:30	13	261C349BU	Daoyin Baojian Gong – gesundheitsschützendes Qigong	15.02.26	09:30	53
261G064BU	Digital im Alter – offene Beratung	17.04.26	09:30	13			31.01.26	11:00	53
261G065BU	Digital im Alter – offene Beratung	08.05.26	09:30	13	261C353BU	Qigong mit Griffel	06.02.26	10:00	53
261G066BU	Digital im Alter – offene Beratung	12.06.26	09:30	13	261C354BU	Qigong mit Griffel	10.04.26	10:00	53
262G311BU	Real- und Hauptschulabschluss	04.08.26	08:30	13	261C354BU2	Qigong mit Griffel	09.04.26	10:45	54
261G350BU	Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Mathematik	25.02.26	16:00	14	261C352BU	Waldbaden mit Taijiquan	22.01.26	10:45	54
261G641BU	Grundlagen f. Computer-EinsteigerInnen	10.01.26	09:00	14	261C355BU	Taijiquan leicht gemacht in 8 Figuren	07.01.26	11:00	54
261G642BU	Aufbaukurs f. Computer-EinsteigerInnen	31.01.26	09:00	14	261C357BU	Ki Do In – „Ki in Balance“ 55+	11.02.26	11:00	54
261G613BU1	Android-Smartphone f. AnfängerInnen	07.04.26	09:15	15	261C357BU2	Ki Do In – „Ki in Balance“ 55+	08.04.26	11:00	54
261G614BU	Android-Smartphone	18.05.26	09:15	15	261C357BU3	Ki Do In – „Ki in Balance“ 55+	07.01.26	12:00	54
261G615BU	Android-Smartphone	15.01.26	09:15	15	261C358BU	Ki Do In – „Ki in Bewegung“	11.02.26	12:00	54
261G631BU	iPhone oder iPad – und nun?	27.04.26	10:00	15	261C358BU2	Ki Do In – „Ki in Bewegung“	08.04.26	12:00	54
261G632BU	iPhone/iPad mit leichten Grundlagen	12.01.26	10:00	15	261C358BU3	Ki Do In – „Ki in Bewegung“	20.01.26	18:00	54
261G632BU1	iPhone/iPad mit leichten Grundlagen	26.05.26	10:00	15	261C362BU	ZPP: Taijiquan	27.01.26	19:45	54
261G645BU	Grundlagen f. Computer-EinsteigerInnen	30.05.26	09:00	15	261C362BU2	ZPP: Taijiquan	07.04.26	19:45	54
261G646BU	Aufbaukurs f. Computer-EinsteigerInnen	13.06.26	09:00	15	261C404BU	ZPP: Autogenes Training	11.05.26	19:00	55
261G651BU	Effizienter arbeiten mit Microsoft Word	06.03.26	16:30	16	261C470BU	Feldenkrais®	08.01.26	12:30	58
261G652BU	Effizienter arbeiten mit Microsoft Word	17.04.26	16:30	16	261C482BU	Alexander-Technik: Du und dein Körper	09.02.26	19:30	59
261G673BU	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel	05.06.26	16:30	16	261C483BU	Alexander-Technik: Sich jung fühlen beim Älterwerden	23.02.26	19:30	59
261G675BU	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel	24.04.26	16:30	16			13.04.26	19:30	59
261G692BU	MS Office Kompakt	10.02.26	18:30	16	261C485BU	Alexander-Technik als Lebensstudie	27.04.26	19:30	59
261G693BU	Kommunikation mit Microsoft Outlook	14.03.26	10:00	17	261C506BU	Fitness mit Schwerpunkt Rücken für 55+	20.01.26	10:45	60
Arbeitsleben									
261A321BU	Selbstbewusst Auftreten – Präsenztraining für Frauen	09.05.26	10:00	19					
261A323BU	Körpersprache	06.06.26	09:00	19					

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
261C510BU	Fitness mit Schwerpunkt Rücken für 55+	14.01.26	09:30	60	261E410BU	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 4	10.02.26	18:00	87
261C693BU	Walking und Fitnesstraining im Wald	27.05.26	09:30	60	261E411BU	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 2	13.01.26	19:30	87
261C532BU	Pilates	18.02.26	17:00	61	261E415BU1	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 4	13.01.26	10:45	88
261C533BU	Pilates	19.02.26	17:45	61	261E415BU2	Spanisch Grundstufe A2 Stufe 1	14.04.26	10:45	88
261C535BU	Pilates	18.02.26	18:00	61	261E418BU	Spanisch Grundstufe A2 Stufe 1	14.01.26	17:15	88
261C537BU	Pilates	18.02.26	19:00	61	261E418BU1	Spanisch Grundstufe A2 Stufe 2	08.04.26	17:15	88
261C578BU	Beckenbodentraining	12.01.26	11:30	62	261E419BU	Spanisch lernen mit Kurzgeschichten			
261C578BU2	Beckenbodentraining	13.04.26	11:30	62		Grundstufe A1– A2	07.02.26	10:00	88
Sprachen und Länder					261E420BU	Online: Círculo de español A2 Stufe 2	13.01.26	18:00	88
261E626BU	Dänisch Konversation B1	09.02.26	18:00	74	261E421BU	Círculos de español A2 Stufe 2	14.01.26	10:45	88
261E627BU	Dänisch Konversation B1	09.02.26	19:45	74	261E454BU1	Spanisch Aufbaustufe B1	13.01.26	09:00	89
261E111BU1	English Grundstufe A1 Stufe 1	16.01.26	10:45	75	261E454BU2	Spanisch Aufbaustufe B1	14.04.26	09:00	89
261E111BU2	English Grundstufe A1 Stufe 2	10.04.26	10:45	75	261E456BU	Círculo de español – Konversation B1	12.01.26	10:45	89
261E113BU1	English Grundstufe A2 Stufe 3	15.01.26	14:30	75	261E457BU	Círculo de español – Konversation B1	12.01.26	12:45	89
261E113BU2	English Grundstufe A2 Stufe 4	09.04.26	14:30	75	261E460BU	Online: Círculo de español – B2 Stufe 2	12.01.26	18:00	89
261E114BU1	English Grundstufe A2 Stufe 2	15.01.26	09:00	75	261E819BU2	Türkisch Grundstufe A1 Stufe 2	09.04.26	18:00	89
261E114BU2	English Grundstufe A2 Stufe 3	09.04.26	09:00	75	261D110BU1	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 1	08.01.26	10:30	94
261E117BU1	English Grundstufe A2 Refresher	13.01.26	16:30	75	261D110BU2	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 2	09.03.26	10:30	94
261E117BU2	English Grundstufe A2 Refresher	14.04.26	16:30	75	261D110BU3	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 3	28.05.26	10:30	94
261E134BU	English Aufbaustufe B1	11.02.26	10:45	76	261D115BU1	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 5	08.01.26	09:00	94
261E150BU1	English Aufbaustufe B2 Stufe 2	15.01.26	15:30	76	261D115BU2	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 5	09.03.26	09:00	94
261E150BU2	English Aufbaustufe B2 Stufe 2	09.04.26	15:30	76	261D115BU3	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 5	28.05.26	09:00	94
261E155BU1	English Conversation B1/B2	15.01.26	10:45	77	261D116BU1	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 6	09.01.26	10:30	94
261E155BU2	English Conversation B1/B2	09.04.26	10:45	77	261D116BU2	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 7	10.03.26	10:30	94
261E192BU	English Conversation B1	09.02.26	18:15	77	261D116BU3	DaF/DaZ Grundstufe A1 Stufe 8	02.06.26	10:30	94
261E194BU	English Conversation B1	09.02.26	16:30	77	261E819BU1	Türkisch Grundstufe A1 Stufe 1	17.02.26	18:00	94
261E196BU1	English Conversation B1	12.01.26	17:15	77	261D206BU1	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 3	21.01.26	10:45	95
261E196BU2	English Conversation B1	13.04.26	17:15	77	261D206BU2	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 3	08.04.26	10:45	95
261E205BU1	English Bookclub	20.01.26	14:45	77	261D206BU3	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 3	08.06.26	10:45	95
261E205BU2	English Bookclub	14.04.26	14:45	77	261D240BU1	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 4	09.01.26	09:00	95
261E213BU	English Conversation B2	09.02.26	20:00	78	261D240BU2	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 5	10.03.26	09:00	95
261E215BU	English Conversation B2	06.02.26	09:00	78	261D240BU3	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 5	02.06.26	09:00	95
261E309BU	Französisch für die Reise	10.04.26	17:00	79	261D250BU1	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 5	21.01.26	12:30	95
261E310BU1	Französisch Grundstufe A1 Stufe 1	14.01.26	10:45	79	261D250BU2	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 5	08.04.26	12:30	95
261E310BU2	Französisch Grundstufe A1 Stufe 2	08.04.26	10:45	79	261D250BU3	DaF/DaZ Grundstufe A2 Stufe 5	08.06.26	12:30	95
261E311BU1	Französisch Grundstufe A1 Stufe 2	12.01.26	16:15	79	261D302BU1	DaF/DaZ Grundstufe B1 Stufe 3	21.01.26	09:00	95
261E311BU2	Französisch Grundstufe A1 Stufe 3	13.04.26	16:15	79	261D302BU2	DaF/DaZ Grundstufe B1 Stufe 3	08.04.26	09:00	95
261E313BU1	Französisch Grundstufe A2 Stufe 1	07.01.26	18:00	79	261D302BU3	DaF/DaZ Grundstufe B1 Stufe 3	08.06.26	09:00	95
261E313BU2	Französisch Grundstufe A2 Stufe 2	08.04.26	18:00	79	Kunst und Kultur				
261E322BU1	Französisch Grundstufe A1	08.01.26	16:15	79	261F120BU	Literaturseminar in Buchholz	09.02.26	09:00	98
261E322BU2	Französisch Grundstufe A1	09.04.26	16:15	79	261F121BU	Literaturseminar in Buchholz	09.02.26	19:00	98
261E320BU1	Französisch Grundstufe A2 Stufe 1	14.01.26	09:00	80	261F160BU	Kreatives Schreiben	06.05.26	18:00	99
261E320BU2	Französisch Grundstufe A2 Stufe 2	08.04.26	09:00	80	261F200BU	Zeichnen: 10–Farben–Kugelschreiber	14.03.26	10:00	100
261E323BU	Französisch Grundstufe A2 Stufe 4	08.01.26	18:00	80	261F202BU	Zeichnen: 10–Farben–Kugelschreiber	27.06.26	14:00	100
261E324BU1	Französisch Grundstufe A2 Stufe 2 mit Muße	06.01.26	10:45	80	261F315BU	Aquarellmalerei	05.02.26	19:00	101
261E324BU2	Französisch Grundstufe A2 Stufe 2 mit Muße	14.04.26	10:45	80	261F330BU	Landschaftsmalerei	04.02.26	10:00	101
261E330BU1	Französisch Aufbaustufe B1 Littérature	12.01.26	18:00	80	261F332BU	Landschaftsmalerei	04.02.26	18:00	101
261E331BU1	Französisch Aufbaustufe B1 Stufe 2	13.04.26	18:00	80	261F333BU	Landschaftsmalerei	29.04.26	18:00	101
261E333BU1	Französisch Aufbaustufe B1	14.01.26	19:00	80	261F402BU	Nähen – Basiskurs	23.01.26	18:00	103
261E333BU2	Französisch Aufbaustufe B1	08.04.26	19:00	80	261F403BU	Nähen – Basiskurs	24.04.26	18:00	103
261E370BU	Französisch Konversation B2	06.01.26	09:00	81	261F420BU	Nähen	12.06.26	18:00	103
261E370BU1	Französisch Konversation B2	14.04.26	09:00	81	261F565BU	Kreatives Upcycling	27.02.26	18:00	107
261E515BU	Italienisch Grundstufe A2 Stufe 1	28.01.26	18:45	81	261F566BU	Kreatives Upcycling	06.03.26	18:00	107
261E516BU	Italienisch Grundstufe A1 Stufe 2	29.01.26	17:00	81	261F630BU	Gitarre	04.02.26	18:30	108
261E521BU	Italienisch Grundstufe A2 Stufe 2	29.01.26	18:45	82	261F632BU	Gitarre für Fortgeschrittene	19.01.26	18:15	108
261E530BU	Italienisch Aufbaustufe B1 Stufe 2	28.01.26	17:00	82	261F634BU	Gitarre für Fortgeschrittene	20.01.26	19:45	108
261E861BU1	Online: Koreanisch Grundstufe A1	30.01.26	20:00	82	261F655BU	Wochenendkurs Gitarre	11.04.26	14:00	108
261E863BU	Online: Koreanisch zum Kennenlernen	31.01.26	09:00	82	261F610BU	„SoWhat“ – Swing und Jazz	10.02.26	18:45	109
261E631BU	Niederländisch Grundstufe A2	08.02.26	10:00	83	261F720BU	Linedance	01.02.26	12:00	110
261E861BU2	Online: Koreanisch Grundstufe A1	10.04.26	20:00	83	261F721BU	Linedance	01.02.26	14:30	110
261E862BU1	Online: Koreanisch Grundstufe A2	26.01.26	20:00	83	261F730BU	Tango Argentino – Werkstatt	25.01.26	17:00	110
261E862BU2	Online: Koreanisch Grundstufe A2	13.04.26	20:00	83	261F741BU	Tango Argentino	17.01.26	15:30	110
261E480BU	Portugiesisch für den Urlaub	07.03.26	09:00	84	261F742BU	Tango Argentino	27.06.26	10:00	110
261E483BU1	Portugiesisch Grundstufe A1 Stufe 1	10.02.26	19:00	84	261F803BU	Bridge I	06.03.26	15:00	111
261E483BU2	Portugiesisch Grundstufe A1 Stufe 2	14.04.26	19:00	84	261F804BU	Bridge II	24.04.26	15:00	111
261E701BU1	Polnisch Grundstufe A1 Stufe 1	10.02.26	18:00	84	261F810BU	Bridge Spielpraxis	12.03.26	10:00	111
261E701BU2	Polnisch Grundstufe A1 Stufe 2	14.04.26	18:00	84	261F820BU	Einführung in die Zauberkunst	17.01.26	14:00	111
261E482BU1	Portugiesisch Grundstufe A2 Stufe 3	24.01.26	13:30	85	261F840BU	Die Kunst der Henna–Bemalung	18.04.26	10:00	111
261E482BU2	Portugiesisch Grundstufe A2 Stufe 4	11.04.26	13:30	85	261F850BU	Mach mehr aus deinem Typ!	12.04.26	11:00	111
261E482BU3	Portugiesisch Grundstufe A2	27.06.26	13:30	85	261F902BU	Kreativer Fotokurs mit Exkursion	11.04.26	10:00	112
261E604BU	Schwedisch Aufbaustufe B1 Stufe 1	19.01.26	19:45	85	junge vhs				
261E609BU	Schwedisch zum Kennenlernen	14.03.26	09:00	85	261J530BU	Experimentelles Drucken	28.02.26	10:00	115
261E606BU	Schwedisch Aufbaustufe B1 Stufe 4	19.01.26	18:00	86	261J535BU	Nähwerkstatt	24.01.26	09:30	116
					261J536BU	Nähwerkstatt	21.02.26	09:30	116
					261J540BU	Tierische Filzanhänger	14.02.26	10:00	116

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
261J215BU	Kreatives Design mit Canva	11.04.26	10:00	117	Jesteburg				
261J560BU	Schnupperkurs Gitarre	11.04.26	10:00	117	261G108SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	12.01.26	15:30	13
262J250BU	Grundkurs Fotografie	02.07.26	10:00	117	261G109SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	12.01.26	17:15	13
261J202BU	10-Finger-Tastschreiben	23.03.26	09:00	118	261G110SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	23.03.26	17:15	13
261J400BU	English Tenses Refresher	14.02.26	10:30	118	261G111SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	15.06.26	15:30	13
261J405BU	English Tenses Refresher	14.02.26	13:00	118	261G112SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	15.06.26	17:15	13
261J115BU	Lernen lernen	21.03.26	10:00	119	261G114SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	23.03.26	15:30	13
261J121BU	Selbstverteidigung – Familienworkshop	28.02.26	10:00	119	261C019JE	Achtsamkeit und Vogelsprache	18.04.26	15:00	39
261J124BU	Selbstverteidigung – Familienworkshop	21.06.26	10:00	119	261C150JE	Soft-Hatha-Yoga-Flow	03.02.26	09:30	47
261J500BU	Kreatives Upcycling	14.03.26	14:00	120	261C151JE	Soft-Hatha-Yoga-Flow	16.01.26	09:30	47
Egestorf					261C152JE	Soft-Hatha-Yoga-Flow	16.01.26	11:30	47
261F580HE	Frühlingsfloristik	10.03.26	19:30	108	261C232NH	Kundalini-Yoga	09.02.26	18:00	48
261F581HE	Frühlingsfloristik	12.03.26	19:30	108	261C233NH	Kundalini-Yoga	09.02.26	19:45	48
junge vhs					261C589JE	Tennis für AnfängerInnen	16.01.26	18:00	63
261J555HE	Ostergestecke liebevoll gestalten	18.03.26	16:00	115	261C589JE2	Tennis für AnfängerInnen	16.01.26	19:00	63
Elbmarsch					261C730NH	Wildkräuter – Frühlingspower pur	25.04.26	10:00	66
261C524EM	Funktionelles Training	05.02.26	19:30	60	261E425SV1	Spanisch Grundstufe A2 – Teil 1	13.01.26	18:00	88
Fleestedt					261E425SV2	Spanisch Grundstufe A2 – Teil 2	14.04.26	18:00	88
261A553SV	Von Kommunikation und Lebensfreude	20.02.26	15:00	30	261F107JE	Vortrag über Lotte Laserstein	08.03.26	11:00	97
261A554SV	Mentale Gesundheit und Depression	20.03.26	15:00	30	262F235JE	Zeichnen mit Feder und Tinte	25.07.26	11:00	100
261A555SV	Gesunder Rücken	17.04.26	15:00	30	261F318JE	Aquarellmalerei	26.04.26	11:30	101
261A556SV	Kleiner Stich – Insektengiftallergie	19.06.26	15:00	30	262F333JE	Landschaftsmalerei	29.08.26	11:00	101
Hanstedt					261F360SV	Aquarell, Pastell, Acryl und mehr	18.02.26	16:00	102
261C053HE	Akupressur	17.01.26	10:00	43	261F430JE	Spinnen am Rad	28.03.26	11:00	104
261C055HE	Ohne Füße ... geht nichts	22.03.26	11:00	43	261F480JE	Knopfwerkstatt: Zwiirknöpfe	27.06.26	15:00	104
261C057HE	Achtsame Handmassage	18.04.26	10:00	43	262F540JE	Specksteinbearbeitung	30.08.26	11:00	106
261C058HE	Akupressur	06.06.26	10:00	43	261F555JE	Mosaikkunst	30.05.26	11:00	107
261C059HE	Den „Anti-Stress-Nerv“ aktivieren	09.05.26	10:00	43	262F560JE	Handwerkskunst Buchbinden	26.09.26	11:00	107
261C174HE	ZPP: Hatha-Yoga	12.01.26	17:30	47	junge vhs				
261C175HE	ZPP: Hatha-Yoga	12.01.26	19:15	47	261J532JE	Siebdruck-Workshop	21.03.26	11:00	116
261C176HE	ZPP: Hatha-Yoga	15.01.26	17:45	47	Maschen				
261C177HE	ZPP: Hatha-Yoga	15.01.26	19:30	47	Schulabschlüsse und (digitale) Grundbildung				
261C308HE	Lachyoga – Workshop	21.02.26	15:00	51	262G313MA	Real- und Hauptschulabschluss in Tagesform/Kombikurs	04.08.26	09:00	13
261C330HE	ZPP: Qigong	07.01.26	09:30	52	Arbeitsleben				
261C331HE	ZPP: Qigong	08.01.26	09:30	52	261A324MA	Pferdegestützter Empowerment WS	28.06.26	09:00	19
261C455HE	Stress lass nach	08.03.26	10:00	57	261A325MA	Lebendiger Unterricht: Inhalte vermitteln – Atmosphäre gestalten	05.03.26	17:00	19
261C520HE	Allroundtraining für den Rücken	06.01.26	09:00	60	261A330MA	Obsidian – ein Notizsystem	18.03.26	17:00	19
261C521HE	Allroundtraining für den Rücken	06.01.26	10:00	60	261A104WI	Informationsveranstaltung – Qualifizierung zum/zur Pädagogischen MitarbeiterIn	22.06.26	18:30	20
261C770HE	Vegetarischer Sommer	07.05.26	18:00	69	261A105MA	Jobbörse für Pädagogische MitarbeiterInnen an Grundschulen	09.06.26	15:30	20
261C884HE	Echte-Kerle-Koch-Club	15.01.26	18:00	71	261A112MA	Praxismentoring Grund- und Zusatzqualifizierung	15.01.26	08:30	20
261E141HE	Englisch Aufbaustufe B2 Stufe 2	29.01.26	18:00	76	261A302MA	Hochsensibilität für ErzieherInnen und LehrerInnen	07.03.26	10:00	21
261E214HE	English Conversation B2	26.01.26	14:00	78	261A303MA	Selbstfürsorge stärken	18.04.26	09:00	21
261F470HE	Stricken	24.01.26	11:00	104	261A305MA	Frühkindliche Reflexe	18.04.26	10:00	21
261F471HE	Stricken	07.03.26	11:00	104	261A306MA	Kinderyoga anleiten	25.01.26	10:30	21
261F475HE	Stricken	24.01.26	14:00	104	261A307MA	Lerntypenanalyse	27.04.26	19:00	21
261F476HE	Stricken	07.03.26	14:00	104	261A230MA	Erste-Hilfe-Schulung	21.03.26	08:00	22
261F710HE	Orientalischer Tanz	14.01.26	18:00	110	261A231MA	Entwicklungsphasen von Kindern	21.02.26	09:30	22
261F711HE	Orientalischer Tanz	08.04.26	18:00	110	261A234MA	Entwicklungsphasen von Kindern	11.04.26	09:30	22
Hittfeld					261A236MA	Wahrnehmung und Reizüberflutung	25.04.26	09:30	22
261G108SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	12.01.26	15:30	13	261A237MA	Morgenkreise und andere Rituale	09.05.26	09:30	22
261G109SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	12.01.26	17:15	13	261A239MA	Essenssituationen in der KTP	20.06.26	09:30	22
261G110SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	23.03.26	17:15	13	261A243MA	Spiel und Freispiel	24.01.26	09:30	22
261G111SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	15.06.26	15:30	13	261A232MA	Selbstfürsorge und Resilienz	28.02.26	09:30	23
261G112SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	15.06.26	17:15	13	261A233MA	Kollegiale Fallberatung	14.03.26	09:30	23
261G114SV	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	23.03.26	15:30	13	261A235MA	Bildungsauftrag in der Kindertagespflege	18.04.26	09:30	23
261E425SV1	Spanisch Grundstufe A2 – Teil 1	13.01.26	18:00	88	261A245MA	Wenn das Verhalten von Kindern herausfordert	10.01.26	09:30	23
261E425SV2	Spanisch Grundstufe A2 – Teil 2	14.04.26	18:00	88	261A246MA	Autismus bei Kleinkindern	30.05.26	09:30	23
261F360SV	Aquarell, Pastell, Acryl und mehr	18.02.26	16:00	102	261A253MA	Entwicklungsdokumentation in der Kindertagespflege	17.01.26	09:30	23
Hollenstedt					Gesellschaft und Leben				
261C232NH	Kundalini-Yoga	09.02.26	18:00	48	261A402MA	Erben und Vererben	16.04.26	18:30	27
261C233NH	Kundalini-Yoga	09.02.26	19:45	48	261A407MA	Basiswissen Aktien	16.04.26	18:00	27
261C730NH	Wildkräuter – Frühlingspower pur	25.04.26	10:00	66	261A408MA	Der Versicherungskompass	10.04.26	18:00	27

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
261A421MA	Schnupperkurs ChatGPT	18.03.26	18:00	28	Bildung mit Genuss				
261A423MA	Schnupperkurs ChatGPT	19.06.26	18:00	28	261C703MA	Brotbacken für AnfängerInnen	28.02.26	10:00	65
261A425MA	Desinformation und Fake News?	25.03.26	17:30	28	261C716MA2	Vegetarische Winterküche	15.02.26	11:00	65
261A428MA	Keine Angst vor Social Media	12.02.26	09:30	28	261C717MA	Lecker kochen mit Hülsenfrüchten	09.03.26	18:00	65
261A353MA1	girls talking and walking	05.02.26	16:00	29	261C720MA	Kochkursreihe – antientzündliche Ernährung und Entspannung	11.03.26	18:00	66
261A354MA	Schluss mit dem Aufschieben	14.03.26	10:00	29	261C728MA	Rund um Quinoa, Bulgur und Couscous	23.04.26	17:30	66
261A371MA	Mein Zuhause kreativ und individuell Einrichten	11.03.26	18:00	29	261C734MA	Meal Prepping	10.06.26	17:30	67
261A807MA	Online: CyberMonday: digital Detox	02.02.26	19:00	29	261C760MA	Streetfood	17.02.26	17:30	67
261A357MA	Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung	18.01.26	09:00	30	261C761MA	Bunte Sushi-Variationen	26.02.26	17:30	67
261A358MA	Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung	20.06.26	09:00	30	261C762MA	Griechisch-vegetarische Küche	04.03.26	18:00	68
261A359MA	Midlife Learning – berufliche und private Herausforderungen meistern	18.04.26	09:00	30	261C765MA	Nicaragua – Küche vom Äquator Mittelamerikas	08.04.26	18:00	68
261A500MA	Informationsveranstaltung zur Qualifizierung zur DUO-Alltagsbegleitung	09.02.26	19:00	31	261C766MA	Küche aus der Perle Afrikas: Uganda	06.05.26	18:00	68
261A501MA	Qualifizierung zur DUO-Alltagsbegleitung	09.03.26	18:30	31	261C772MA	Vegetarisches Grillen	12.05.26	17:30	69
261A900MA	Buchführung im Verein	07.03.26	10:00	32	261C774MA	Leckere Picknickideen	16.06.26	17:30	69
261A901MA	Kommunikation im Ehrenamt	14.03.26	09:00	32	261C783MA	Gefülltes Gemüse	12.02.26	18:00	70
261A902MA	Digitale Tools für Ehrenamt u. Vereine	21.03.26	09:00	32	261C820MA	Kleingebäck – Cupcakes und Muffins	21.02.26	10:00	70
261A906MA	Projektmanagement im Ehrenamt	24.01.26	09:00	32	261C824MA	Brotbackseminar	21.03.26	11:00	70
261A907MA	Netzwerke, Kooperationen oder Zusammenschlüsse	17.01.26	10:00	32	261C821MA	Osterzauber – Süßes, Schönes u. Kreatives	14.03.26	10:00	71
261A909MA	Pressearbeit leicht gemacht	10.01.26	09:00	32	Sprachen und Länder				
261A912MA	Erfolgreiches Newsletter-Marketing	11.04.26	09:00	32	261E622MA	Dänisch Grundstufe A1 Stufe 2	04.02.26	18:00	73
261A903MA	Digital sichtbar im Ehrenamt	18.04.26	09:00	33	261E623MA	Dänisch Grundstufe A2 Stufe 2	04.02.26	19:15	74
261A904MA	Selbstmanagement	25.04.26	09:00	33	261E624MA	Dänisch Grundstufe A2 Stufe 2	04.02.26	19:45	74
261A905MA	Fördergelder für Vereine	09.05.26	10:00	33	261E195MA	English Conversation B1	28.01.26	09:30	77
261A908MA	Neu im Vorstand, was ist zu beachten?	30.05.26	10:00	33	261E197MA	English Conversation B1	28.01.26	11:00	77
261A910MA	KI – Überblick mit ChatGPT und Co	13.06.26	09:00	33	261E208MA	English Conversation B1+	16.02.26	09:00	77
261A911MA	Vereins TÜV- Teil 3: tolle Idee!	27.06.26	10:00	33	261E211MA	English Conversation B2	05.02.26	18:00	77
261A705MA	Reden halten für alle teilnehmenden Blaulichtfraktionen	17.01.26	09:00	34	261E212MA	English Conversation B2	17.02.26	09:00	78
261A706MA	Social Media für die Blaulichtfraktionen	14.02.26	09:00	34	261E216MA	English Conversation B2	16.02.26	10:35	78
261A707MA	Freiwillige Feuerwehren finanziell solide und zukunftsorientiert aufstellen	24.01.26	10:00	34	261E340MA	Prenons la parole	09.02.26	19:00	81
261C900MA	Online: Nordkorea und die Bombe	21.01.26	19:00	35	261E610MA	Norwegisch Grundstufe A1 Stufe 2	04.02.26	17:30	83
261C950MA	Online: „Klima und Konsum“	27.01.26	18:00	36	261E611MA	Norwegisch Grundstufe A2 Stufe 4	10.02.26	20:00	83
261C951MA	Online: „Klima und Eigenanbau“	24.02.26	18:00	36	261E422MA1	Spanisch Grundst. A2 – Auffrischung Teil 1	12.01.26	19:00	88
261C952MA	Online: „Klima und Kultur“	18.03.26	18:00	36	261E422MA2	Spanisch Grundst. A2 – Auffrischung Teil 2	13.04.26	19:00	88
261C954MA	Online: „Klima und Psychologie“	07.05.26	18:00	36	261E426MA1	Spanisch A2 – Crashkurs Teil 1	07.02.26	09:00	89
261C039MA	Seifensieden Wochenendseminar	10.01.26	10:00	37	261E426MA2	Spanisch A2 – Crashkurs Teil 2	07.03.26	09:00	89
261C039MA2	Seifensieden Wochenendseminar	07.03.26	10:00	37	261E432MA1	Spanisch Aufbaustufe B1	15.01.26	19:00	89
Gesund leben					261E432MA2	Spanisch Aufbaustufe B1	16.04.26	19:00	89
261C901MA	Online: ADHS bei Kindern erkennen	21.01.26	19:00	39	Kunst und Kultur				
261C902MA	Online: ADHS bei Erwachsenen?	26.01.26	19:00	39	261F105MA	ECHO96, Roman von Nora Sängner	24.04.26	18:00	97
261C903MA	Online: Telemedizin	05.02.26	19:00	39	261F110MA	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	13.02.26	15:00	97
261A348MA	Nur Mut! Der Workshop zur Stärkung des Selbstvertrauens	07.03.26	10:00	44	261F111MA	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	14.02.26	14:30	97
261C061MA	Jetzt ist Schluss mit dem Gedankenkarussell	17.01.26	10:00	44	261F113MA	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	19.02.26	17:00	97
Entspannung und Bewegung					261F114MA	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	20.02.26	15:00	97
261C181MA	Hatha-Yoga	05.02.26	16:45	47	261F300MA	Sumi-e – japanische Tuschkmalerei	20.06.26	11:00	101
261C220MA	Kundalini-Yoga	05.02.26	18:30	48	261F305MA	Ein Tag – ein Bild	21.06.26	10:00	101
261C222MA	Kundalini-Yoga	10.02.26	08:30	48	261F320MA	Aquarell- und Acrylmalerei	03.02.26	19:00	101
261C223MA	Kundalini-Yoga	10.02.26	10:15	48	261F355MA	Freies Malen/Gespräche über Kunst	09.02.26	10:00	102
261C224MA	Kundalini-Yoga	10.02.26	19:30	48	261F356MA	Freies Malen/Gespräche über Kunst	12.02.26	09:30	102
261C225MA	Kundalini-Yoga	18.02.26	18:15	48	261F378MA	Drucktechnik mit Styrene	11.04.26	10:00	102
261C226MA	Kundalini-Yoga	18.02.26	20:00	48	261F380MA	Siebdruck auf keramische Objekte	25.04.26	10:00	102
261C274MA	Yin Yoga – Ruhe finden	19.01.26	20:15	49	261F382MA	Drucktechnik: Radierung	23.01.26	12:30	102
261C341MA	Qigong	16.02.26	16:45	52	262F383MA	Drucktechnik: Radierung	01.07.26	10:00	102
261C342MA	Qigong	16.02.26	18:30	52	261F460MA	Kreatives Filzen	07.03.26	10:00	104
261C343MA	Qigong – die Kunst des Loslassens	15.01.26	17:45	52	261F500MA	Tonarbeiten – Töpfern	09.02.26	19:00	105
261C350MA	Bewegen und Genießen mit den 5 Elementen	08.02.26	10:00	53	261F502MA	Tonarbeiten – Töpfern	10.02.26	19:00	105
261C403MA	Atempause – ein Tag im „Ruhe-Labor“	21.03.26	10:00	55	261F510MA	Schöpferisches Gestalten mit Ton	20.03.26	10:00	105
261C444MA	Gelassen und frei mit Achtsamkeit	05.03.26	19:30	56	261F530MA	Drehen an der Töpferscheibe	04.02.26	18:15	105
261C445MA	Gelassen und frei mit Achtsamkeit	08.01.26	19:30	56	261F532MA	Drehen an der Töpferscheibe	05.02.26	18:15	105
261C445MA2	Gelassen und frei mit Achtsamkeit	07.05.26	19:30	56	261F534MA	Drehen an der Töpferscheibe	18.04.26	10:00	105
261C462MA	Zeit, zum eigenen Atem zu finden	14.03.26	15:00	57	261F535MA	Drehen an der Töpferscheibe	06.06.26	10:00	105
261C568MA	Beckenboden- und Rückentraining	09.02.26	11:00	62	261F537MA	Drehen an der Töpferscheibe	26.06.26	17:00	105
261C666MA	Aqua-Fitness	09.01.26	17:05	63	262F535MA	Drehen an der Töpferscheibe	10.10.26	10:00	105
261C672MA	Aqua-Fitness	07.01.26	19:30	63	261F545MA	Einstieg in das Holzwerken	14.03.26	10:00	106
261C673MA	Aqua-Fitness	07.01.26	20:15	63	261F548MA	Haushalts-DIY-HowTo	09.05.26	10:00	106
261C675MA	Aqua-Fitness/Wassergymnastik	10.02.26	19:30	63	261F550MA	Moderne Brandmalerei	28.02.26	10:00	106
					261F570MA	Goldschmieden für AnfängerInnen	01.03.26	10:00	107
					261F660MA	Wochenendkurs Ukulele	14.03.26	14:00	108
					261F670MA	Blues Harp Workshop	15.02.26	10:00	109
					261F770MA	Improvisationstheater	17.01.26	14:00	110
					261F772MA	Improvisationstheater	25.04.26	11:00	110
					261F775MA	Noch mehr Improtheater!	20.06.26	11:00	110
					261F900MA	Grundlagen Fotografie	21.03.26	11:00	112
					261F910MA	Foto-Walk in der Speicherstadt	25.04.26	17:00	112

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
261F940MA	Videoschnitt und Bildbearbeitung	28.03.26	09:00	113	261F650RO	Wochenendkurs Gitarre	14.03.26	11:00	108
261F950MA	Durchstarten mit Canva	25.04.26	09:00	113	261F665RO	Wochenendkurs Ukulele	21.02.26	11:00	108
261F951MA	Durchstarten mit Canva	06.06.26	09:00	113	261F861RO	Typgerechtes Make-up	11.04.26	15:00	111
261F955MA	Durchstarten mit Canva – Aufbaukurs	27.06.26	09:00	113					
junge vhs					Salzhhausen				
261J525MA	3D-Illusionen zeichnen und abfilmen	03.02.26	09:00	115	261A523SH	Erzählcafé	06.02.26	10:00	30
261J240MA	Lightpainting	02.02.26	16:00	117	261C020SH	Obstbaumschnitt	21.02.26	10:00	39
261J565MA	Ukulele Familienkurs	14.03.26	10:00	117	262C022SH	Selbstversorgung aus dem Garten	04.07.26	10:00	39
261J570MA	Schauspieltechniken	30.03.26	10:00	117	262C023SH	Der Naturgarten	05.07.26	10:00	40
261J110MA	Souverän in die Prüfung	11.02.26	17:00	118	261C190SH	Hatha-Yoga	21.01.26	09:00	47
261J100MA	Frühkindliche Reflexe	07.03.26	10:00	119	261C191SH	Hatha-Yoga	03.03.26	17:20	47
261J105MA	Lerntypenanalyse	21.02.26	10:00	119	261C192SH	Hatha-Yoga	03.03.26	19:15	47
261J122MA	Selbstverteidigung – Familienworkshop	12.04.26	10:00	119	261C235SH	Kundalini-Yoga	16.02.26	18:30	48
261J328MA	Zirkustraining für die ganze Familie	18.04.26	12:00	120	261C237SH	Kundalini-Yoga Special	09.01.26	17:45	48
261J332MA	Familien-Yoga	18.04.26	10:00	120	261C300SH	Aerial-Yoga	17.01.26	10:00	50
261J342MA	Nudeln – Familienkochkurs	14.02.26	11:00	120	261C301SH	Yoga-Nidra-Workshop	24.01.26	11:00	51
261J343MA	Sushi-Variationen – Familienkochkurs	26.04.26	11:00	120	261C302SH	Atem und Achtsamkeit Workshop	14.03.26	11:00	51
261J344MA	Familienkochkurs für Burger-Fans	13.06.26	11:00	120	261C322SH	Yoga u. Meditation in Zeiten des Verlustes	06.06.26	11:00	52
261J225MA	Wunderwelt Chemie	14.03.26	15:00	121	261C349SH	ZPP: Qigong	26.02.26	19:00	53
261J552MA	Wachseier	06.03.26	15:00	121	261C359SH	ZENbo Balance Basic	11.02.26	19:30	55
Meckelfeld					261C359SH2	ZENbo Balance Basic	20.05.26	19:30	55
261E211SV	English Conversation B2	11.02.26	09:45	77	261C451SH	Klangvolle Auszeit	16.05.26	11:00	56
261E423SV	Spanisch Grundstufe A2 Stufe 3	10.02.26	10:45	88	261C476SH	Freie Schultern – kraftvolle Arme	30.05.26	11:00	58
261E424SV	Spanisch Grundstufe A2 Stufe 3	10.02.26	09:00	88	261C776SH	„Wild am Grill“- Outdorr-Grillen	20.06.26	13:00	69
261F100SV	Elton John mit „Lukas&Lukas“	31.01.26	19:00	97	261E628SH	Dänisch Konversation B1 – 14-täglich	25.02.26	19:00	74
261F520SV	Töpfern	12.02.26	19:00	105	261E333SH	Französisch Aufbaustufe B1 Stufe 5 mit Muße	14.01.26	16:30	80
Neu Wulmstorf					261E702SH	Polnisch Grundstufe A1 Stufe 3 mit Muße	10.02.26	18:00	84
261A349NH	Hochsensibilität	08.03.26	10:00	44	261E410SH	Spanisch für die Reise A1	16.02.26	16:30	87
261C198NH	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	12.01.26	17:45	47	261E413SH	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 3 mit Muße	19.02.26	17:30	87
261C199NH	Hatha-Yoga zur Entspannung	12.01.26	19:30	47	261E411SH	Spanisch Auffrischkurs A1	19.02.26	19:00	88
261C265NH	Kundalini-Yoga 65+	04.02.26	16:00	49	261D193SH	Mama lernt Deutsch – Grundstufe A1	07.01.26	09:00	94
261C266NH	Kundalini-Yoga 65+	04.02.26	17:45	49	261D193SH2	Mama lernt Deutsch – Grundstufe A1	08.04.26	09:00	94
261C276NH	Entspannung mit Yin-Yoga	21.01.26	18:00	49	261F210SH	Handlettering mit Brushpen u. Fineliner	18.01.26	10:00	100
261C276NH2	Entspannung mit Yin-Yoga	04.03.26	18:00	49	261F240SH	Zeichnen-Atelier für alle	09.04.26	19:00	100
261C277NH	Kleine Auszeit mit Yoga und gesunden Snacks	17.01.26	10:30	50	261F245SH	Zeichnen: Crash-Kurs zur Ideenfindung	14.03.26	12:30	100
261C290NH	Vinyasa-Yoga	21.01.26	19:45	50	261F575SH	Weidenkorbflechten	21.03.26	10:30	107
261C290NH2	Vinyasa-Yoga	04.03.26	19:45	50	Stelle				
261C344NH	Qigong und Achtsamkeit	21.02.26	10:00	53	261C207ST	Yoga im Wald und auf der Matte	12.01.26	19:00	48
261C479NH	Feldenkrais®-Workshop: Von Kopf bis Fuß auf Haltung eingestellt?	24.01.26	14:00	58	261C208ST	Kundalini-Yoga	14.01.26	18:30	48
261C479NH2	Feldenkrais®-Workshop: Mehr Beweglichkeit in den Schultern	14.02.26	14:00	58	261C209ST	Kundalini-Yoga	14.01.26	20:15	48
261C479NH3	Feldenkrais®-Workshop: Mobil und stabil im unteren Rücken	18.04.26	14:00	58	261E807ST	Wi pleegt de plattdüütsche Spraak	18.02.26	18:00	84
261C479NH4	Feldenkrais®-Workshop: Verbesserung der Kopfhaltung durch Bauchlage	13.06.26	14:00	59	261E810ST	Wi pleegt de plattdüütsche Spraak	18.02.26	19:45	84
261E129NH	Englisch Grundstufe A2 Refresher	09.02.26	18:00	75	261E601ST	Schwedisch Grundstufe A1 Stufe 2	04.02.26	20:00	85
261E148NH	Online: Englisch Aufbaustufe B2 Refresher mit Muße	08.01.26	10:30	76	261E605ST	Schwedisch Aufbaustufe B1 Stufe 1	04.02.26	18:15	86
261E310NW	Französisch Grundstufe A1 Stufe 1	09.02.26	19:45	79	Tostedt				
261F370NH	Offenes VHS-Atelier	03.02.26	09:15	102	261C299TO	Yoga	29.01.26	16:30	50
261F863NH	Typgerechtes Make-up	30.05.26	15:00	111	261C299TO2	Yoga	23.04.26	16:30	50
Rosengarten-Neenndorf					261C355TO	Tai Chi (Taijiquan)	10.02.26	18:00	54
262C024RO	Gehölzschnitt Theorie und Praxis	15.08.26	10:00	40	261C587TO	Bewegung f. Herz, Kreislauf u. Muskulatur	12.01.26	18:15	62
261C267RO	Mit Yoga in Balance	09.02.26	19:00	49	261C587TO2	Bewegung f. Herz, Kreislauf u. Muskulatur	13.04.26	18:15	62
261C763RO	Indische Küche – vielfältig und bunt	10.03.26	18:00	68	261E603TO	Schwedisch Grundstufe A2 Stufe 3	21.01.26	17:30	85
261C768RO	Syrische Küche	02.06.26	18:00	68	261F515TO	Kreatives Gestalten mit Ton	09.04.26	18:30	105
261C769RO	Traditionelle griechische Küche	09.06.26	18:00	68	261F516TO	Kreatives Gestalten mit Ton	14.04.26	18:30	105
261E209RO1	English Conversation B1/B2	14.01.26	10:35	77	261F519TO	Töpfern	17.01.26	10:00	105
261E209RO2	English Conversation B1/B2	08.04.26	10:35	77	261F572TO	Goldschmieden für AnfängerInnen	19.04.26	10:00	107
261E217RO1	English Conversation B2/C1	14.01.26	09:00	78	261F960TO	Kreatives Gestalten mit Canva	14.03.26	10:00	113
261E217RO2	English Conversation B2/C1	08.04.26	09:00	78	junge vhs				
261E411RO	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 1	19.02.26	18:00	87	261J550TO	Gestalten mit Ton	09.04.26	16:45	115
261E412RO	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 2	16.02.26	18:30	87	Winsen				
261F260RO	Urban Sketching am Kiekeberg	20.06.26	10:00	100	Schulabschlüsse und (digitale) Grundbildung				
261F310RO	Acrylmalerei	26.02.26	18:30	101	261G130WI	Lesen-Schreiben-Rechnen /Inklusionsk.	09.02.26	17:00	13
261F411RO	Nähdesign – kreatives Gestalten mit Stoff	26.02.26	16:00	103	261G131WI	Lesen-Schreiben-Rechnen /Inklusionsk.	09.02.26	17:45	13
					261G143WI	Im Alltag den Computer einsetzen	07.01.26	16:00	14
					261G143WI2	Im Alltag den Computer einsetzen	29.04.26	16:00	14
					261G327WI	Prüfungsvorbereitung für den Real-schulabschluss – Mathematik	13.02.26	16:30	14

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
261G328WI	Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Englisch	23.03.26	14:00	14	Bildung mit Genuss				
261G632WI	iPhone/iPad mit leichten Grundlagen	16.03.26	09:30	15	261C704WI	Blitzküche mit Freude und Genuss	19.03.26	17:30	65
261G634WI	iPhone oder iPad – und nun?	26.01.26	09:30	15	261C725WI	Bärlauch satt	09.04.26	17:30	66
261G644WI	Aufbaukurs f. Computer-EinsteigerInnen	17.01.26	09:00	15	261C726WI	TCM Sommerküche	23.04.26	17:30	66
261G647WI	Linux für EinsteigerInnen – Alternative zu Windows	09.02.26	17:45	16	261C732WI	Veggieburger	11.06.26	17:30	66
261G648WI	Linux für EinsteigerInnen – Schnupperangebot	31.01.26	10:00	16	261C764WI	Vegetarisches/Veganes Fingerfood	17.03.26	17:30	66
261G671WI	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel	06.01.26	18:30	16	261C733WI	Leckerer Haferflocken	10.03.26	17:30	67
261G671WI2	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel	14.04.26	18:30	16	261C773WI	Unterwegs lecker kochen	16.04.26	17:30	69
261G672WI	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel	03.02.26	18:30	16	261C781WI	Partysuppen	15.01.26	17:30	70
261G691WI	MS Office Kompakt	15.04.26	18:30	16	261C784WI	One Pot – ein Topf für alle Fälle	05.03.26	17:30	70
261G642WI	Mit PowerPoint überzeugende Präsentationen erstellen	17.04.26	17:00	17	261C785WI	Spargel – der König unter den Gemüsen	07.05.26	17:30	70
261G661WI	10-Finger-Tastschreiben	13.04.26	19:15	17	261C815WI	Hefeteig – der Tausendsassa!	17.01.26	09:00	70
261G823WI	Effektives Arbeiten mit dem PC	08.05.26	18:00	17	Sprachen und Länder				
Arbeitsleben					261E620WI	Dänisch zum Kennenlernen	06.06.26	09:00	73
261A360WI	Gut strukturiert durchs Jahr mit Notion	23.01.26	18:30	19	261E621WI	Dänisch Grundstufe A2 Stufe 1	09.02.26	18:00	74
Gesellschaft und Leben					261E125WI	Englisch Grundstufe A2 Refresher	10.02.26	18:45	75
261A401WI	Klug vorgesorgt mit Vollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügung	19.03.26	17:00	27	261E133WI	Englisch Aufbaustufe B1 Stufe 4	08.04.26	17:30	76
261A410WI	Amateurfunk für EinsteigerInnen	16.04.26	18:30	28	261E138WI	Englisch Literaturkurs B1	21.01.26	17:30	76
261A424WI	Website-Erstellung mit WordPress	07.03.26	10:00	28	261E145WI	Englisch Aufbaustufe B2	10.02.26	18:30	76
261C011WI	Leitfaden zur Wärmepumpe – Teil 2	25.02.26	18:00	35	261E210WI	English Conversation B2	11.02.26	08:30	77
261C014WI	Photovoltaik vom Balkonkraftwerk zur Hausanlage	17.04.26	17:00	35	261E222WI	English Conversation for confident speakers C1	12.02.26	08:45	78
Gesund leben					261E311WI	Französisch Grundstufe A1 Stufe 2	17.02.26	18:00	79
261C018WI	Schnuppertag Hobbyimkerei	18.04.26	10:00	39	261E320WI	Französisch Grundstufe A2 Stufe 1	19.02.26	17:30	80
261C054WI	Kinesiologie – Wandlung ist Bewegung	17.05.26	10:00	43	261E331WI	Französisch Aufbaustufe B1 Littérature	21.01.26	19:15	80
261C065WI	Die Kunst der Vergebung	11.04.26	10:00	44	261E335WI	Reprise B1: Auffrischkurs Französisch	08.04.26	19:15	81
261C081WI	Tanz dich in deine Kraft	15.03.26	14:00	45	261E502WI	Italienisch Grundstufe A2 Stufe 2	12.02.26	18:00	81
Entspannung und Bewegung					261E533WI	Italienisch Konversation B1	05.02.26	10:30	82
261C185WI	Hatha-Yoga mit Vinyasa	12.02.26	19:00	47	261E801WI	Japanisch Grundstufe A1 Stufe 1	13.04.26	19:00	82
261C205WI	Kundalini-Yoga	12.02.26	19:45	48	261E632WI	Niederländisch zum Kennenlernen	14.03.26	09:00	83
261C260WI	Yoga 50+	13.01.26	18:00	48	261E608WI	Schwedisch Konversation C1	09.02.26	20:00	86
261C260WI2	Yoga 50+	14.04.26	18:00	48	261E410WI	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 1	14.04.26	08:30	87
261C261WI	Fit und entspannt in den Tag 60+	10.02.26	10:00	48	261E414WI	Spanisch Grundstufe A1 Stufe 4	09.02.26	18:30	87
261C294WI	Power-/Vinyasa-Yoga	04.02.26	17:30	50	261D301WI1	DaF/DaZ Aufbaustufe B1 Stufe 3	04.02.26	18:45	95
261C295WI	Power-/Vinyasa-Yoga	04.02.26	19:15	50	261D301WI2	DaF/DaZ Aufbaustufe B1 Stufe 4	20.04.26	18:45	95
261C296WI	Power-/Vinyasa-Yoga	05.02.26	18:00	50	261D303WI1	DaF/DaZ Aufbaustufe B1 Stufe 5	04.02.26	17:00	95
261C296WI2	Power-/Vinyasa-Yoga	09.04.26	18:00	50	261D303WI2	DaF/DaZ Aufbaustufe B1 Stufe 6	20.04.26	17:00	95
261C297WI	Good-Morning-Yoga	06.02.26	10:00	50	Kunst und Kultur				
261C297WI2	Good-Morning-Yoga	10.04.26	10:00	50	261F130WI	Literaturseminar in Winsen	03.02.26	14:00	98
261C323WI	Alles fließt: Chakren und Energie	24.01.26	10:30	51	261F135WI	Literaturseminar in Winsen	09.04.26	10:30	98
261C329WI	Fortbildg: Umkehrhaltungen f. Fitness, Yoga u. Kindersport	22.02.26	10:30	52	261F150WI	Philosophieseminar in Winsen	05.02.26	10:30	99
261C356WI	Die Kunst der sanften Bewegung – Taijiquan	28.03.26	11:00	54	261F220WI	Grundkurs: Zeichnen mit Bleistift	28.02.26	09:00	100
261C402WI	ZPP: Autogenes Training	24.04.26	18:30	55	261F222WI	Räumliches Zeichnen mit Buntstiften	06.06.26	09:00	100
261C405WI	Resilienz-Training	09.01.26	17:00	56	261F225WI	Einführung in die Illustration	18.04.26	09:00	100
261C450WI	Entspannen im Klangbad	15.03.26	11:00	56	261F230WI	Zeichnen mit allen Mitteln	04.02.26	10:15	100
261C452WI	Klang und Entspannung auf dem Stuhl	10.04.26	16:45	56	261F311WI	Acrylmalerei	20.02.26	18:00	101
261C456WI	Kunst als Kraftquelle	13.03.26	18:30	57	261F321WI	Aquarellmalerei	10.02.26	09:30	101
261C457WI	In den Flow kommen: Entspannen mit und durch Kreativität	25.01.26	10:00	57	261F335WI	Schritt für Schritt – das abstrakte Porträt	14.03.26	10:00	101
261C461WI	Atem erfahren – befreit Aufatmen	09.02.26	18:00	57	261F336WI	Das Selbstporträt – Gefühle in Farbe	11.04.26	10:00	102
261C475WI	Gleichgewicht – Feldenkrais-Workshop	19.04.26	10:15	58	261F340WI	Monatlicher Malkurs	09.03.26	10:00	102
261C486WI	Alexander Technik: Geht's noch?	25.04.26	10:00	59	261F350WI	Acrylmalerei	26.02.26	17:00	102
261C517WI	ZPP: Rückenfit – Rückenkräftigung	08.01.26	09:00	60	261F410WI	Nähdesign – kreatives Gestalten mit Stoff	03.03.26	18:00	103
261C518WI	ZPP: Rückenfit – Rückenkräftigung	08.01.26	10:45	60	261F415WI	Nähen	09.02.26	19:00	103
261C523WI	Aktiv im Alter	11.02.26	09:00	60	261F450WI	Weben	05.02.26	09:00	104
261C525WI	Sommerspecial Gesundheitssport	23.06.26	10:00	60	261F451WI	Weben	09.04.26	09:00	104
261C526WI	Sommerspecial Gesundheitssport	23.06.26	19:00	60	261F700WI	Hula – Kultur und Tanz aus Hawaii	15.03.26	11:00	109
261C539WI	Pilates	10.02.26	16:30	61	261F701WI	Hula – Kultur und Tanz aus Hawaii	06.02.26	18:30	109
261C560WI	Beckenbodentraining für Frauen	10.02.26	19:45	62	261F702WI	Hula – Kultur und Tanz aus Hawaii	10.04.26	18:30	109
261C564WI	Beckenbodentraining für Frauen	11.02.26	18:00	62	261F860WI	Typgerechtes Make-up	28.02.26	16:00	111
261C565WI	Beckenbodentraining 50+	09.02.26	09:00	62	261F906WI	Grundlagen Fotografie II – Aufbaukurs	29.01.26	18:00	112
261C580WI	Hula-Hoop	13.02.26	09:00	62	junge vhs				
261C580WI2	Hula-Hoop	10.04.26	09:00	62	261J220WI	MINT – Experimentieren und basteln	07.02.26	10:00	117
261C591WI	Zumba Gold®	09.02.26	09:30	62	261J235WI	Micro:bit – Coden und Tüfteln	11.04.26	10:00	117
261C592WI	Zumba Gold®	09.02.26	08:45	62	262J201WI	10-Finger-Tastschreiben	06.07.26	08:30	118
					262J210WI	Grundlagen Word und Excel	09.07.26	08:30	118
					262J200WI	10-Finger-Tastschreiben	23.03.26	09:00	118
					261J205WI	10-Finger-Tastschreiben	13.04.26	17:45	118
					261J120WI	Selbstverteidigung – Familienworkshop	17.01.26	10:00	119
					261J123WI	Selbstverteidigung – Familienworkshop	09.05.26	10:00	119
					261J230WI	Chatbots und andere KI für Neugierige	15.03.26	14:00	119
					261J327WI	Zirkustraining für die ganze Familie	08.03.26	12:00	120
					261J331WI	Familien-Yoga	08.03.26	10:00	120
					261J502WI	Modulares Origami für die ganze Familie	22.03.26	14:00	120

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Harburg, der Landrat, Schloßplatz 6, 21423 Winsen ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter datenschutz@LKHamburg.de.

2. Kursanmeldung

Die zur Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung dieser Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Rechtsgrundlage ist in diesen Fällen Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-DienstleisterInnen betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter und Kontakt

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der Kreisvolkshochschule zu verwenden. Aufgrund Ihrer Einwilligung dürfen wir Ihre E-Mail-Adresse nach Art. 6 Abs. 1 lit. a) DSGVO nutzen.

Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung ist freiwillig. Sie können diese gegenüber der Kreisvolkshochschule jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Durch den Widerruf Ihrer Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Den Widerruf können Sie schriftlich oder in Textform an die Kreisvolkshochschule (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, kvhs@LKHamburg.de) richten oder über den Link im Newsletter selbst erklären.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben die notwendigen Daten an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten

Prüfungen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (z. B. Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Nationalität, Muttersprache, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge („BAMF“) weitergeben. Rechtsgrundlage hierfür ist § 88a Abs. 1 Satz 1 Aufenthaltsgesetz. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Rechtsgrundlage für die Übermittlung der Daten an diese Behörden ist Art. 6 Abs. 1 lit. c) DSGVO in Verbindung mit den jeweiligen gesetzlichen Vorschriften, die die Übermittlung vorsehen.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die Kreisvolkshochschule die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als InteressentIn oder KursteilnehmerIn zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. bewilligter Werbung gesperrt.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der Kreisvolkshochschule gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER KREISVOLKSHOCHSCHULE

WIE MELDE ICH MICH AN?

Zu den Veranstaltungen melden Sie sich bitte schriftlich an. Dies kann per Kursbuchung im Internet unter www.kvhs-harburg.de, E-Mail (kvhs@LKHamburg.de) erfolgen. Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Der Eintrag mit Unterschrift in einer Teilnahmeliste gilt ebenfalls als verbindliche Anmeldung. Eine Abmeldung ist an Fristen gebunden. Bitte beachten Sie hierzu nachstehende Hinweise.

WIE MUSS ICH BEZAHLEN?

Es steht Ihnen die Zahlungsoption „Rechnung“ zur Verfügung. Bitte nehmen Sie keine Vorauszahlung vor, sondern warten Sie den Erhalt der Rechnung ab. Diese wird bei Angabe einer E-Mail-Adresse elektronisch, andernfalls postalisch, zugestellt.

TEILNAHMEGEBÜHREN

Die Teilnahmegebühren werden entsprechend der gültigen Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule des Landkreises Harburg erhoben. Die Gebührensatzung ist auf der Webseite der Kreisvolkshochschule veröffentlicht und in der Geschäftsstelle Maschen der Kreisvolkshochschule einsehbar. Bei Kursen, die den Einsatz von Lebensmitteln erfordern, sind die Lebensmittelkosten in der Kursgebühr enthalten.

KÜNDIGUNG UND ABMELDEFRISTEN

Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung von Veranstaltungen nur bis zu den unten genannten Fristen möglich ist. Die Abmeldung muss schriftlich gegenüber der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule erfolgen. Entscheidend ist das Eingangsdatum der schriftlichen Erklärung bei der Kreisvolkshochschule in Seevetal/Maschen. Wochen- und Wochenendseminare mit Übernachtung können nach verbindlicher Anmeldung nur bis zum im Programmheft angegebenen Anmelde-schluss gekündigt werden.

Für die übrigen Veranstaltungen gelten folgende Fristen:

- bei Bildungsurlauben und den o. g. Seminaren ohne Übernachtung, bei Langzeitlehrgängen: 3 Wochen vor Beginn
- für Vorbereitungskurse von Schulabschlüssen: Hier gilt eine 3-monatige Kündigungsfrist
- bei Studienreisen und -fahrten wie in der jeweiligen Veranstaltungsankündigung angegeben
- für alle übrigen Veranstaltungen: 10 Tage vor Beginn, wenn nicht anders für die jeweilige Veranstaltung angegeben

Bei Abmeldungen nach den genannten Fristen sind die vollständigen Teilnahmegebühren sowie entstandene Kosten zu entrichten.

ORGANISATORISCHE ÄNDERUNGEN

Ein Anspruch auf die Durchführung einer Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende besteht nicht, auch wenn diese im Vorfeld namentlich angekündigt wurden. Aus sachlichen Gründen können Änderungen des Veranstaltungsortes oder des Zeitpunkts erfolgen.

Sollte eine Veranstaltungseinheit ausfallen, beispielsweise aufgrund einer Erkrankung der Kursleitenden, kann diese ggf. nachgeholt werden. Ein Rechtsanspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht. Die Kreisvolkshochschule behält sich vor, bei Ausfall von Kursleitenden einen gleichwertigen Ersatz zu stellen.

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG/ZERTIFIKATE

Diese können auf Wunsch innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der Veranstaltung ausgestellt werden. Die Kosten für Zweitausfertigungen richten sich nach der Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule.

ERMÄSSIGUNGEN

Die Ermäßigungshöhe richtet sich nach der Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule. Entsprechende Nachweise, die den Anspruch auf Ermäßigung belegen, sind der Kreisvolkshochschule vorzulegen.

MITWIRKUNG UND PFLICHTEN

Die Teilnehmenden verpflichten sich, die am Veranstaltungsstandort ausgehängten Hinweise zur Benutzung der technischen Ausstattung sowie die Verhaltensregeln zu beachten.

Um einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen zu gewährleisten, ist den Hinweisen der Mitarbeitenden der Kreisvolkshochschule, der Kursleitung sowie deren Beauftragten zu folgen.

Die Kreisvolkshochschule behält sich das Recht vor, Teilnehmende in besonderen Fällen, wie z. B. bei Zahlungsverzug oder Störung des Veranstaltungsbetriebs, von der weiteren Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen bzw. einzelnen Veranstaltungseinheiten auszuschließen.

Eine Störung des Veranstaltungsbetriebs liegt insbesondere vor bei

1. gemeinschaftswidrigem oder störendem Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung des Ausschlusses durch die Kursleitung
 2. Ehrverletzung aller Art gegenüber der Kursleitung oder den Beschäftigten der Kreisvolkshochschule
 3. Diskriminierung von Personen wegen Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit, sexueller Orientierung etc.
 4. Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder Agitationen aller Art
- Der Umfang des Ausschlusses liegt im Ermessen der Kreisvolkshochschule. Im Falle eines Ausschlusses ist die



volle Teilnahmegebühr zu entrichten, es sei denn, dass der Platz durch einen anderen Teilnehmenden besetzt werden kann.

Zudem behält sich die Kreisvolkshochschule vor, Schadenersatzansprüche aufgrund von Verstößen gegen die genannten Verpflichtungen geltend zu machen, soweit der Kreisvolkshochschule ein Schaden entsteht.

WIDERRUFSBELEHRUNG WIDERRUFSRECHT (DIENSTLEISTUNGEN)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Der Widerruf ist zu richten an:

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg
Schulkamp 11 a
21220 Seevetal-Maschen
E-Mail kvhs@lkharburg.de

Hierfür kann das Musterwiderrufsformular auf der Webseite der Kreisvolkshochschule verwendet werden, dessen Nutzung jedoch nicht verpflichtend ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt es, die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Frist abzusenden.

FOLGEN DES WIDERRUFS

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, erstatten wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf des Vertrages bei uns eingegangen ist. Für die Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser

Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

AUSSCHLUSS DES WIDERRUFSRECHTS

Das Widerrufsrecht besteht, soweit die Parteien nichts anderes vereinbart haben, nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. (§ 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB)

HAFTUNG

Schadensfälle, die sich im Rahmen der vereinbarten Veranstaltungen ereignen, sind der Kreisvolkshochschule unverzüglich zu melden. Die Kreisvolkshochschule haftet für Schäden nur im gesetzlichen Haftungsrahmen. Für Verluste im Rahmen ihrer Veranstaltungen kann die Kreisvolkshochschule keine Haftung übernehmen.

FÄLLIGKEIT UND ZAHLUNGSWEISE

Die Gebührenschuld für die volle Kursgebühr richtet sich nach der Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule. Vereinbarungen zu Abweichungen über im Programmheft festgelegte Kursgebühren können nur mit der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule erfolgen, um wirksam zu werden. Absprachen mit Kursleitenden haben keine Rechtsgültigkeit.

DATENSCHUTZ

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen gespeichert. Die Datenschutzbestimmung der Kreisvolkshochschule finden Sie auf unserer Webseite.

Impressum

Herausgeberin

Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg
Schulkamp 11a
21220 Seevetal-Maschen

Grafik und Anzeigen

Deral Design
mail@deral-design.de
0 41 71-20 16 46
St. Georg-Str. 4a
21423 Winsen (L.)

Druck

Möller Pro Media GmbH
Zeppelinstraße 6
16356 Ahrensfelde OT Blumberg

*Ihre Gesundheit
- unsere Aufgabe*

Krankenhäuser Buchholz und Winsen

Krankenhaus Buchholz und Winsen
gemeinnützige GmbH



365 Tage – 24 Stunden

Wir sind für Sie da!

Für zukunftsorientierte Gesundheitsversorgung und hohe medizinische Behandlungsqualität stehen die Krankenhäuser Buchholz und Winsen.

Wir mit unseren zwei modernen und wirtschaftlich erfolgreichen Akutkrankenhäusern, sind einer der größten Arbeitgeber der Region. Wir versorgen in der südlichen Metropolregion Hamburg mit unseren über 2.000 Beschäftigten jährlich 32.000 stationäre und 80.000 ambulante Patienten.

In unseren Häusern vereinen wir verschiedenste Fachdisziplinen auch standortübergreifend, um unseren Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung bieten zu können.

IHRE GESUNDHEIT IST UNSERE AUFGABE!

Winsen (Luhe) **Wind (Kraft)**



Ökostrom aus unserem Windpark in Winsen-Scharmbeck. Für uns. Fürs Leben.

Wir machen es Ihnen leicht, einen Beitrag zur Energiewende zu leisten: mit unserem Ökostrom-Tarif LuheStrom Wind. Er kommt aus unserem Windpark direkt um die Ecke – das ist gut für die Umwelt und gut für die nächsten Generationen.

DIE ENERGIE DER REGION

