

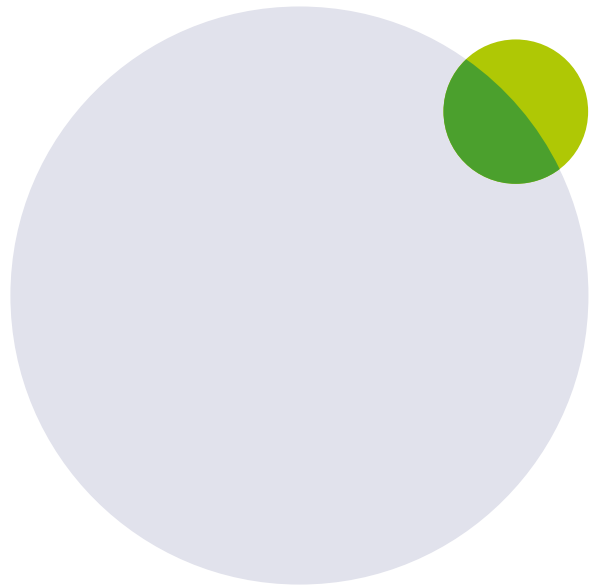
>Volkshochschule tut gut<

Kurskalender April und Mai 2026

**32 Kurse starten nach Ostern
Anmeldung unter 05551 7088210
oder unter www.kvhs-northeim.de**

Kreisvolkshochschule Northeim

An der Schule 2 • 37574 Einbeck-Drüber • Tel. (0 55 51) 7 08 – 82 10 • info@kvhs-northeim.de • www.kvhs-northeim.de



Sehr geehrte Damen und Herren,

dieses Programmheft haben wir individuell für Sie zusammengestellt. Es enthält einen Auszug aus unserem Kursprogramm, den wir genau für Ihre Bildungsanforderungen zusammengestellt haben.

Weitere Kurse finden Sie auf unserer Internetseite www.kvhs-northeim.de.

Wenn Sie Fragen zu einem unserer Angebote haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren:

Tel. (0 55 51) 7 08 – 82 10

E-Mail info@kvhs-northeim.de

Sie können sich einzeln telefonisch, per Mail oder mit dem Formular auf der vorletzten Seite zu den Angeboten anmelden. Gern nehmen wir auch eine Anmeldung für eine ganze Gruppe entgegen – zum ausgewiesenen Kurstermin oder ab 7 Teilnehmenden auch zu Ihrem Wunschtermin. Sprechen Sie uns dafür einfach an.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der KVHS Northeim

Rücken-Fit

Leitung: Marion Schlote

Ein gesunder Rücken sorgt für mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit für den gesamten Körper. Monotone Bewegungsabläufe vermeiden lernen. Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannungsübungen sind Inhalt von diesen Kursstunden. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, evtl. Kopfkeil.

Kurs N3210N1

Ab Mittwoch, 08.04.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 8x, 16 UE
Nörten-Hardenberg, Angerstein, Evang. Gemeindehaus
Anmeldeschluss: 01.04.2026

Kursgebühr: 72,00 €

3

Yoga meets Bodyworkout

Leitung: Janina Heinemann

Bei diesem wirkungsvollen, gesundheitsfördernden Bewegungsprogramm werden Übungen aus dem klassischen Bodyworkout mit kraftvollen Asanas aus dem Power Vinyasa Yoga verbunden. Es wird ein Training für Körper & Geist geboten. Jede Stunde beinhaltet ein „Ankommen“, eine Mobilisation sowie mehrere fließenden Übungseinheiten und endet mit einer Entspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, etwas zum Überziehen und eine Decke.

Kurs N3020E2

Ab Donnerstag, 09.04.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 8x, 16 UE
Einbeck, Drüber, KVHS, Multifunktionsraum

Kursgebühr: 54,40 €

Meine Digitalkamera, Technik und Bedienung

Leitung: Frank Watermann

Einführungskurs für Besitzer von Digitalkameras aller Marken. Sie lernen, Ihre Kamera zu bedienen, die wichtigsten Funktionen zu nutzen und typische Fehler zu vermeiden. Außerdem lernen Sie den richtigen Umgang mit dem Blitz. Der Kurs schließt mit einem Einblick in die Auswahl von geeignetem Zubehör. Bitte eigene Kamera mit aufgeladenem Akku, Ladegerät und Bedienungsanleitung mitbringen.

Kurs N2111E1

Ab Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 2x, 16 UE
Einbeck, KVHS, Raum 2
Anmeldeschluss: 05.04.2026

Kursgebühr: 54,40 €

Alte schöne Qigong-Übungen

Leitung: Jutta Elisa Kägeler

Qigong ist eine sanfte Bewegungsform zur Förderung von Körperwahrnehmung, Atmung und mentaler Ausgeglichenheit. Übungen wie „Der schwimmende Drache“ stärken Koordination und Konzentration. Thematische Einheiten unterstützen einen achtsamen Zugang zur Bewegung. Für Einsteiger*innen und Geübte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, Verpflegung.

Kurs N3151E2

Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 14:30 Uhr, 1x, 6 UE
Einbeck, Drüber, KVHS, Multifunktionsraum

Kursgebühr: 20,40 €

4

Schmieden macht glücklich?!

Leitung: Andreas Rimkus

In diesem Kurs können kleine Kunstwerke für den Garten, einen Schürhaken für den Ofen oder ein besonderes Messer für die Küche geschmiedet werden. Der Schmiedekurs findet im „LUHU“ (Nachbau einer afrikanischen Schmiede) in Springe statt. Bitte Arbeitshandschuhe aus Leder, festes geschlossenes Schuhwerk sowie lange Hose mitbringen. Zzgl. ca. 25 € für Material und Schmiedekohle, das vor Ort gezahlt wird. Fahrgemeinschaften sind möglich.

Kurs N2063S1K

Ab Samstag, 11.04.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 2x, 16 UE
Springe, Weg zur Kunst 1, Schmiedeparadies
Anmeldeschluss: 01.04.2026

Kursgebühr: 180,00 €

Kreativität entfesseln mit Canva

Leitung: Indra Zahner

Gestalten Sie Social Media Beiträge, Flyer oder Präsentationen ganz einfach selbst. Canva bietet Vorlagen und viele kreative Möglichkeiten – auch ohne Designkenntnisse. Bitte mitbringen: Eigener Laptop, Canva-Login.

Kurs N5005P5K

Ab Montag, 13.04.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 2x, 6 UE
Northeim, KVHS, Raum 0.12

Kursgebühr: 20,40 €

Geologie

Leitung: Mathias Oehlke

Südlich von Hildesheim befindet sich eine waldreiche Hügellandschaft, die ins Leinebergland überleitet. Diese Hügel bestehen vor allem aus Schichten des Buntsandsteins, des Muschelkalks und des Keupers, zusammen also der Trias aus dem Erdmittelalter (Mesozoikum). Die aufgebogenen Schichten verlaufen in einer langen, schmalen sichelförmigen Struktur mit umlaufendem Streichen in Form eines Sattels, dem Hildesheimer-Wald-Sattel mit 26 km Länge und 4-6 km Breite. Im Kern des Sattels haben sich wenige 100 m unter der Oberfläche Salzschichten aus der Zechsteinzeit angereichert. Das Salz war das Ziel eines jahrzehntelangen Bergbaus in mehreren Schächten bei Diekholzen und Bad Salzdetfurth. Heute sind sie alle aufgelassen und verwahrt. Aber anhand vieler aufgelassener Steinbrüche an der Oberfläche kann die Form dieser Sattelstruktur noch nachvollzogen werden. In Bad Salzdetfurth gibt es dazu ein Salz- und Bergbaumuseum. Eine Vielzahl von Aufschlüssen ermöglicht uns einen tiefen Einblick in den geologisch-tektonischen Aufbau dieser Region, den wir uns bei einer Geländeübung erarbeiten wollen. In den 5 Abendstunden wollen wir das Beschreiben und Erkennen der verschiedenen Gesteine üben und die Geländeübung vor- und nachbereiten. Auch das „Lesen“ einer geologischen Karte gehört dazu, die wir im Gelände zur Orientierung benutzen müssen. Bei der ganztägigen Geländeübung (bitte festes Schuhwerk) werden wir einige besondere Gesteinsaufschlüsse wie Steinbrüche und Felsen besuchen, ihre spannende Entstehungsgeschichte mit Hammer und Lupe erforschen und in Skizzen und Notizen im Feldbuch festhalten. Vorkenntnisse sind für Naturinteressierte nicht nötig, höchstens hilfreich. (Bitte zu den Terminen Buntstifte und eine Lupe mitbringen, falls schon vorhanden!).

Kurs N1156P1

Ab Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6x, 22 UE
Northeim, KVHS, Raum U14

Kursgebühr: 74,80 €

Trommelkurs für Anfänger*innen

Leitung: Kathrin Bogislav

Trommelbegeisterte Menschen sind herzlich eingeladen, in die Welt der einzigartigen und faszinierenden Trommelrhythmen Lateinamerikas einzutauchen. Wir spielen auf Congas, den cubanischen Handtrommeln, auch Glocken und andere Small-Percussion-Instrumente sowie Basstrommeln (Surdo, Rebolo) werden zum Einsatz kommen. Nach einer Einführung in die Spieltechnik der Instrumente ergibt sich fast von selbst ein mitreißender Groove!

Kurs N2080P1K

Ab Dienstag, 14.04.2026, 17:30 - 21:00 Uhr, 2x, 9 UE
Northeim, Theater der Nacht
Anmeldeschluss: 07.04.2026

Kursgebühr: 72,00 €

Nordic Walking für Anfänger*innen

Leitung: Manuela Niessing

In diesem Kurs lernen Sie die Nordic Walking Technik. Bei richtiger Ausübung können Sie 90 % Ihrer Muskeln aktivieren, Sie schonen Ihre Gelenke und unterstützen positiv die Herz-Kreislauf Funktion. Mit Spaß und Freude werden wir in der Gruppe auf schönen Wegen die Region genießen. Bitte bringen Sie Nordic Walking Stöcke mit oder leihen Sie diese für einen Unkostenbeitrag bei der Kursleiterin (0163-3094586) nach Absprache aus.

Kurs N3151N1

Ab Samstag, 18.04.2026, 14:30 - 15:15 Uhr, 8x, 8 UE
Nörten-Hardenberg Schloss, Parkplatz "Am Warzenschwein"
Anmeldeschluss: 12.04.2026

Kursgebühr: 27,20 €

Geld clever anlegen für Anfänger*innen

Leitung: Fabian Bittner

Wie lege ich mein Geld sinnvoll an? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Geldanlage – von den Grundlagen bis zur sicheren Finanzplanung. Sie lernen im Ersten Teil, warum es Sinn macht zu investieren, welche Anlageformen es gibt, aktiv vs. passiv und was ein ETF ist.

Kurs N1031P4X

Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 12:45 Uhr, 1x, 5 UE
Northeim, KVHS, Raum U14
Anmeldeschluss: 12.04.2026

Kursgebühr: 32,50 €

Abenteuer Streuobstwiese

Leitung: Helmut Schröder

Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Biotopen Europas. Bis zu 5000 Tier- und Pflanzenarten tummeln sich auf einer einzigartigen Wiese. Viele von ihnen sind gefährdet. Im Frühjahr stehen die Obstbäume auf dem Katlenburger Burgberg in Vollblüte. Zusätzlich übersehen unzählige Wildtulpen in dieser Zeit die Wiesenfläche mit ihren gelben Blüten. Streuobstpädagoge Helmut Schröder richtet sich mit dem „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ - Erlebnis-Angebot vom „KATLENEUM – Das Waldgeragogik-Zentrum“ an Menschen über 60 Jahre. Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei. Bitte festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung mitbringen.

gefördert von: Niedersächsische Bingo-Umweltstiftung, www.bingo-umweltstiftung.de

Kurs N1156J1

Mittwoch, 22.04.2026, 12:45 - 16:30 Uhr, 1x, 5 UE
Naturerlebnis Katlenburg, oberhalb der Burgbergschule
Anmeldeschluss: 15.04.2026

Kostenlos.

Indische vegetarische Küche

Leitung: Gesine Rode

Die indische Küche ist eine unerschöpfliche Quelle vegetarischer Köstlichkeiten. Die raffinierten Gewürzmischungen (Masala) begeistern jede*n Feinschmecker*in. In diesem Kurs werden Sie eine Vielzahl indischer Gemüsegerichte kennenlernen, die einfach nachzukochen sind. Bitte mitbringen: scharfes Messer und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen.

Kurs N3750J1

Mittwoch, 22.04.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1x, 4 UE
Katlenburg-Lindau, OT Lindau, Rhumetalschule, Küche
Anmeldeschluss: 16.04.2026

Kursgebühr: 26,60 €

Afrikanisches Erdnussgericht mit Gewürzen

Leitung: Tryphéne Tchonang

Die Küche Afrikas umfasst viele Variationen und Raffinessen - ein typisches, beliebtes Gericht ist die Erdnusssoße. Sie wird mit Hähnchen, afrikanischen Gewürzen und Kochbananen gekocht. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam dieses Gericht zubereiten - es könnte auch Ihre neue Lieblingspeise werden! Lust auf ein afrikanisches Gericht? Sie sind herzlich willkommen, die Küche Afrikas näher kennenzulernen. Bitte Mitbringen: Messer und Dose

Kurs N3750U3

Donnerstag, 23.04.2026, 16:30 - 19:30 Uhr, 1x, 4 UE

Uslar, Sollingschule, Lehrküche

Anmeldeschluss: 15.04.2026

Kursgebühr: 13,60 €

8

Eltern-Kind-Kochen

Leitung: Aloisia Tietz

Frische und gesunde Küche für große und kleine Köche, die Freude am Kochen haben. Wir kochen einfache, leckere und gesunde Gerichte, die leicht zuhause nachzukochen sind. Geeignet für Kinder ab 5 Jahren. Die Anmeldegebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte mitbringen: Behältnisse für Kostproben, evtl. Schürze, Geschirrhandtuch, scharfes Messer.

Kurs N3710P1

Samstag, 25.04.2026, 10:30 - 13:30 Uhr, 1x, 4 UE

Northeim, Erich-Kästner-Schule, Lehrküche

Anmeldeschluss: 19.04.2026

Kursgebühr: 45,13 €

Reels mit System – Kurzvideos selbst erstellen

Leitung: Indra Zahner

Kurzvideos boomen – ob auf Instagram, Facebook oder TikTok. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Videos professionell planen, aufnehmen und bearbeiten. Bitte mitbringen: Smartphone, evtl. Ladegerät, Canva-Login

Kurs N5005P6K

Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1x, 6 UE

Northeim, KVHS, Raum 0.12

Kursgebühr: 20,40 €

Vinyasa Flow Yoga

Leitung: Valeria Sebold

Vinyasa Flow Yoga ist eine fitnessorientierte und dynamische Yogaform. Die Übergänge der Asanas (Körperstellung) sind hier fließend gestaltet. Die Körperübungen u. eine kontrollierte Atemtechnik werden synchronisiert. Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem zugleich. Zudem werden Entspannungstechniken und kurze Meditationen geübt. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, Decke, Yogablock (falls vorhanden) oder ein kleines Kissen mitbringen.

Kurs N3132N2

Ab Montag, 27.04.2026, 19:45 - 21:00 Uhr, 9x, 15 UE
Nörten-Hardenberg, Angerstein, Evang. Gemeindehaus
Anmeldeschluss: 20.04.2026

Kursgebühr: 61,34 €

9

Der Totentempel Ramses' III. von Medinet Habu

Leitung: Prof. Dr. Albrecht Endruweit

Der Totentempel Ramses' III. von Medinet Habu: Architektur, Kult und neuste Grabungsergebnisse

Den Schwerpunkt der Veranstaltung bildet die detaillierte Darstellung des am besten erhalten Totentempel-Komplexes, derjenige Ramses' III. (Medinet Habu) in Luxor - mit seinen Reliefs und den vielfältigen Nebenanlagen, den festungsartigen Mauern und Toren, Schiffsanlegestellen, Priesterwohnhäusern, Palastanlagen sowie Waren- und Getreidespeichern und schließlich der koptisch-christlichen Überbauung, samt einer Kirche. Die Tempel insgesamt waren aber auch Wirtschafts- und Verwaltungszentren, wie man bestens an gewaltigen Speicheranlagen nachvollziehen kann. Den Abschluss der Veranstaltung bildet einen detaillierten Blick auf die neusten Grabungen auf dem Tempelgelände. (Karten, Photos, Pläne)

Kurs N2029E1K

Ab Donnerstag, 30.04.2026, 17:00 - 19:00 Uhr, 5x, 13 UE
Einbeck, KVHS, Raum 2

Kursgebühr: 58,50 €

Biodanza SRT und die Kraft der Elemente (Erde, Luft, Feuer, Wasser)

Leitung: M. Teresa Pineda Perez

Biodanza macht glücklich und bringt Körper, Geist und Gefühle in Einklang. Musik und Bewegung setzen Glückshormone frei, reduzieren Stress und lassen uns in einen Flow eintauchen. Beim Tanzen, durch fließende (Wasser), leichte (Luft), geerdete (Erde) und kraftvolle (Feuer) Bewegungen, spüren wir unseren Körper bewusster, werden kreativer und empathischer und fühlen uns lebendig – für mehr Freude und Wohlbefinden im Alltag.

Kurs N3221P1

Ab Donnerstag, 30.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 4x, 8 UE
Northeim, KVHS, Raum U18

Kursgebühr: 32,40 €

10

Indische Küche

Leitung: Arjan Pal Singh

In Indien gibt es nicht nur eine Vielfalt an Gewürzen, sondern auch eine Vielfalt bei der Zubereitung der Speisen. Alle Gerichte können wir farbenfroh und pikant, scharf oder milder, in jedem Fall würzig zubereiten. Die Auswahl der Gemüse richtet sich nach den Jahreszeiten. Als Beilagen lernen wir die Brotzubereitung kennen, stellen Chutneys her und reichen Reisgerichte. Bitte mitbringen: Resteboxen, Schürze, zwei Geschirrtücher, ein Messer.

Kurs N3730N1

Mittwoch, 06.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x, 4 UE
Nörten-Hardenberg, KGS, Küche
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Kursgebühr: 26,60 €

Heilkräuter kennenlernen und verwenden

Leitung: Jutta Elisa Kägeler

Das Frühjahr ist ideal zum Sammeln und Verwenden von (Heil-)Kräutern – jetzt ist ihre Vitalkraft am stärksten. Unser Körper sehnt sich nach frischer Energie. Wir bestimmen Kräuter und lernen sie kennen: Was, wann und wo wird geerntet? Inhaltsstoffe, Wirkung, Anwendung und Zubereitung werden vermittelt. Für Tinkturen bitte Schneidbrett, Messer und kleine Gläschen mitbringen.

Kurs N3730H2X

Donnerstag, 07.05.2026, 17:15 - 19:30 Uhr, 1x, 3 UE
Hardeggen, Weperschule, Forum
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Kursgebühr: 13,20 €

Achtsam leben

Leitung: Sabine Hofmann

Das Thema Achtsamkeit ist in unserer hektischen Welt wichtiger denn je. Aber was macht ein achtsames Leben wirklich aus und wie schaffen wir es durch Achtsamkeit unser Leben bewusster wahrzunehmen und zu gestalten?

In diesem Kurs lernen Sie hilfreiche Atem- und Meditationsübungen kennen, die Sie einfach und ohne viel Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können. Auch zum Thema Dankbarkeit werden wir ein paar Übungen machen.

Ein achtsames Leben kann ein Schlüssel zu einem erfüllten Leben sein. Jeder neue Tag, ja sogar jede neue Sekunde bietet uns die Gelegenheit damit anzufangen.

Kurs N1074P1X

Freitag, 15.05.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 1x, 3 UE
Northeim, KVHS, Raum U16

Kursgebühr: 13,50 €

11

Malkurs für Menschen mit Behinderungen

Leitung: Ute Engelhardt

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Farben und wie daraus Bilder entstehen. Bitte mitbringen: Malsachen, Schreibzeug, Schere, Papier. Es können Materialkosten entstehen. Diese können am ersten Kurstag bei der Kursleiterin bezahlt werden. Aufgrund der Fördersituation können einige Teilnehmer*innenplätze mit Menschen ohne Behinderungen besetzt werden. Bitte sprechen Sie uns an.

Kurs N1032U6

Ab Montag, 18.05.2026, 09:30 - 12:30 Uhr, 6x, 24 UE
Uslar, KVHS-Haus, Raum 3

Kostenlos.

Griechische Küche

Leitung: Aloisia Tietz

Die griechische Küche ist mediterran und herzhaft. Mit einer jahrhundertealten Tradition wurde die griechische Küche sowohl von der östlichen als auch der westlichen Kultur beeinflusst. Wir kochen bekannte Klassiker wie Moussaka, Keftedes, Tzatziki. Bitte Behältnisse für Kostproben, scharfes Messer und Geschirrhandtuch mitbringen.

Kurs N3750P3X

Mittwoch, 20.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x, 4 UE

Northeim, Erich-Kästner-Schule, Lehrküche

Anmeldeschluss: 13.05.2026

Kursgebühr: 26,60 €

12

Afrikanisches Fingerfood Pili Pili

Leitung: Tryphéne Tchonang

In Afrika essen wir gerne mit den Fingern, deshalb ist Fingerfood sehr beliebt. In unserem Kurs möchte ich mit Ihnen u.a. Teigtaschen gefüllt mit Hackfleisch, Gemüse und afrikanischen Gewürzen machen. Dieses Rezept ist schnell und einfach zuzubereiten und besonders lecker.

Kurs N3750U4

Donnerstag, 21.05.2026, 16:30 - 18:45 Uhr, 1x, 3 UE

Uslar, Sollingschule, Lehrküche

Anmeldeschluss: 14.05.2026

Kursgebühr: 23,20 €

Vergolden statt verstauben – ein glänzender Workshop

Leitung: Claudia Flade

Irgendetwas gibt es in jedem Haushalt:

- Alte Bilderrahmen, die zum Wegwerfen noch zu gut sind
- Mitbringsel aus den Ferien
- Eine Verpackung, die zu schön ist fürs Altpapier
- Cremedosen, die man vielleicht doch noch mal brauchen kann

Für diesen Workshop können Sie alle diese Dinge hervorholen und mitbringen. Wir werden daraus wahre Schmuckstücke zaubern. Mit Gold und Silber bringen wir alte Schachteln zum Glänzen, staubige Bilderrahmen zum Strahlen und Muscheln oder Steine werden zum Star auf dem Fensterbrett.

In dem Workshop arbeiten wir u. a. mit Goldpulver, Schlagmetall und Echtgold. Ebenso mit Silber. Welches Material sich am besten eignet, entscheiden wir bei jedem Werkstück neu.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Material und Werkzeug wird gestellt. Blatt- und Echtgold kann erworben werden. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Kurs N2064P2X

Donnerstag, 21.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x, 4 UE

Northeim, KVHS, Raum U20

Anmeldeschluss: 12.05.2026

Kursgebühr: 18,00 €

Tonarbeiten

Leitung: Rüdiger Gold

Der Kurs spricht Anfänger*innen und Fortgeschrittene an, die Spaß an der kreativen Arbeit mit Ton haben. Mit und ohne Töpferscheibe können die Teilnehmer*innen den Umgang mit Ton erlernen oder ihre Erfahrungen vertiefen. Nach einer ersten Einführung können ganz nach eigenen Wünschen und Vorstellungen oder nach Anleitung Gefäße, Figuren und andere Gegenstände geformt werden. Die Materialbeschaffung wird bei der Vorbesprechung beim ersten Termin geklärt.

Kurs N2065U2

Ab Samstag, 23.05.2026, 17:00 - 17:45 Uhr, 4x, 12 UE

Uslar, KVHS-Haus, Raum 3

Anmeldeschluss: 13.05.2026

Kursgebühr: 45,80 €

Indische vegetarische Küche

Leitung: Arjan Pal Singh

Vegetarische Küche verzichtet auf einige Lebensmittel tierischer Herkunft - auf Fleisch und Fisch. Wie gut es trotzdem schmecken kann, lernen Sie hier. Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei vegetarischer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die begonnen haben sich vegetarisch zu ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden. Bitte eine Schürze, zwei Geschirrtücher, einen Wok und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

Kurs N3770N1

Mittwoch, 27.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x, 4 UE

Nörten-Hardenberg, KGS, Küche

Anmeldeschluss: 20.05.2026

Kursgebühr: 26,60 €

Die Woche abschließen im Wald - Waldbaden

Leitung: Mona Hichert

In Japan ist Shinrin Yoku (Waldbaden) bereits als präventivmedizinische Maßnahme anerkannt. Der Waldaufenthalt kann das Immunsystem stärken und den Blutdruck harmonisieren. Gezielte Übungen können helfen, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, um zu entschleunigen, zur Ruhe zu kommen und in Verbindung zu treten mit der Natur und sich selbst. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip), Mückenschutz, Sitzunterlage, kl. Snack, Getränk.

Kurs N3120P1

Freitag, 29.05.2026, 17:45 - 20:00 Uhr, 1x, 3 UE

Northeim, Treffpunkt Grillplatz "Jägerslust", Wieterwald

Anmeldeschluss: 24.05.2026

Kursgebühr: 14,30 €

Schablonengraffiti

Leitung: Kristian Thiemann

Die meisten Arbeiten z. B. von Banksy entstehen mit der Schablonen-Technik. Diese Technik ist einfach zu erlernen, bietet aber trotzdem spektakuläre Ergebnisse. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg in die Welt sogenannten französischen Graffiti, werden eigene Schablonen erstellt und mittels Sprühdose auf Leinwände gebracht.

Material bringt der Dozent mit.

Kurs N2051P8

Samstag, 30.05.2026, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x, 4 UE

Northeim, KVHS, Raum U20

Anmeldeschluss: 24.05.2026

Kursgebühr: 24,20 €

Bitte senden Sie diese Anmeldung per Post an die u.g. Adresse. Alternativ können Sie diesen Bogen auch einscannen und per Mail an info@kvhs-northeim.de oder per Fax an (0 55 51) 7 08 – 82 29 senden. Sie können sich auch online unter www.kvhs-northeim.de oder per Telefon unter (0 55 51) 7 08 – 82 10 anmelden!

KVHS Northeim
An der Schule 2
37574 Einbeck-Drüber

Ich beantrage eine Ermäßigung von 50%,

- Die Ermäßigung kann mir nur gewährt werden, wenn Sie bis Veranstaltungsbeginn einen aktuellen Nachweis einreichen, sonst wird mir die volle Gebühr berechnet. Für Kurse, die nach der Veranstaltungs-Nr. mit einem „K“ gekennzeichnet wird, kann keine Ermäßigung gewährt werden. Für Lehrgänge, Bildungsurlaube und Wochenendseminare gelten Sonderregelungen.

☐ w ☐ m ☐ d

PLZ, Wohnort

E-Mail

- ## Veranstaltung(en)

Veranstaltungs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Beginn	Kursgebühr

Summe:

- ## Zahlung

DE

Ich erkläre hiermit das nach Artikel 6 der Datenschutz-Grundverordnung erforderliche Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die Kreisvolkshochschule Northeim zur Erfüllung der Verwaltungsaufgaben. Außerdem erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Datenschutzbestimmungen der KVHS Northeim an.

Unterschrift

Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule des Landkreis Northeim

Vertragsschluss

- (1) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung (Angebot) und ihrer Annahme durch den Landkreis Northeim, Kreisvolkshochschule, zustande. Die teilnehmende Person verzichtet auf den Zugang der Annahmeerklärung.
- (2) Die Verträge werden unter der Bedingung geschlossen, dass die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Sofern von der Kreisvolkshochschule in der Kursankündigung keine andere Mindestteilnehmerzahl bestimmt ist, liegt diese nach den Vorschriften der Durchführungsverordnung zum Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz bei 7 Personen.

Anmeldung

- (1) Ihre Anmeldung per Brief, Fax, Telefon, E-Mail oder über die Website der KVHS Northeim (Online-Anmeldung) ist verbindlich. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt ausschließlich per E-Mail. Liegt der Kreisvolkshochschule keine Mailadresse vor, erfolgt keine Bestätigung. In diesem Fall erhalten Sie nur eine Nachricht, wenn die Veranstaltung ausfällt oder verschoben wurde.

Hinweis für Online-Anmeldungen: Ein Widerrufsrecht gemäß § 312 g Absatz 1 BGB besteht nicht, sofern der Vertragsgegenstand Veranstaltungen betrifft, die im Zusammenhang mit einer Freizeitbetätigung stehen.

- (2) Sie haben auch die Möglichkeit, sofern noch freie Plätze vorhanden sind, zunächst probeweise die erste Veranstaltung zu besuchen und geben anschließend Ihre Anmeldung bei der Veranstaltungsleitung ab. Dies gilt jedoch nicht bei Vorträgen, Wochenendkursen, Lehrgängen, Bildungsurlauben und bei Veranstaltungen, bei denen ein Anmeldeschluss angegeben ist.
- (3) Mit der Anmeldung erkennen Sie diese allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Rücktritt und Kündigung durch den Landkreis Northeim

- (1) Der Landkreis Northeim kann bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere vor, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die der Landkreis Northeim nicht zu vertreten hat, z.B. Ausfall einer Kursleitung oder eines Unterrichtsortes, nicht stattfinden kann.
- (2) In diesem Fall werden geleistete Zahlungen anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen den Landkreis Northeim sind ausgeschlossen.

Ermäßigung

- (1) Empfänger*innen von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch, dem Bundesausbildungsförderungsgesetz sowie dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten eine Ermäßigung von 50%.
- (2) Die Ermäßigung nach Abs. 1 kann nur gewährt werden, wenn der Anmeldung ein aktueller Nachweis der Berechtigung beigelegt ist.
- (3) Bei Veranstaltungen, die hinter der Veranstaltungs-Nr. im Programm(-heft) mit einem K gekennzeichnet sind oder es explizit in der Ausschreibung erwähnt ist, ist keine Ermäßigung möglich.
- (4) Bei Lehrgängen, Bildungsurlauben und Wochenendseminaren gelten für die o.g. Personengruppen entsprechend Abs. 1 Sonderentgelte. Abs. 2 gilt entsprechend, d.h. es sind aktuelle Nachweise vorzulegen.
- (5) In allen weiteren Fällen ist es dem Landkreis Northeim vorbehalten, auf schriftlich begründeten Antrag Ermäßigung zu gewähren.

Entgelte (Kursgebühren) und Fälligkeit

- (1) Die Entgelte sind bei den einzelnen Veranstaltungen u.a. im Programm(-heft) angegeben. Sie werden mit Beginn der jeweiligen Veranstaltung fällig.
- (2) Die Bankverbindung lautet:
Kreiskasse Northeim
IBAN: DE55 2625 0001 0000 0639 90
BIC: NOLADE21NOM (Kreis-Sparkasse Northeim)

Abmeldung

- (1) Abmeldungen sind nur bei Vorliegen von wichtigen Gründen **schriftlich bei der Geschäftsstelle** möglich. Der Abmeldung ist ein entsprechender Nachweis (z.B. ärztliches Attest) beizufügen. Das Entgelt wird dann anteilig berechnet. Eine Abmeldung bei der Kursleitung reicht nicht aus; auch das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung und verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes!
- (2) Bei Veranstaltungen, bei denen ein Anmeldeschluss angegeben ist, sind Abmeldungen nur bis zu diesem Termin möglich.

Haftungsausschluss

- (1) Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während einer Veranstaltung haftet der Landkreis Northeim nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn der Landkreis - oder ihm zurechenbare Personen Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden.
- (3) Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt der Landkreis Northeim keine Haftung.

Daten

Ihre Daten aus der Anmeldung werden nach Artikel 6 der Datenschutz-Grundverordnung durch die Kreisvolkshochschule zur Erfüllung der Verwaltungsaufgaben entsprechend der Einverständniserklärung erhoben, verarbeitet und genutzt. Sofern eine Einverständniserklärung zur Nutzung der angegebenen personenbezogenen Daten ausschließlich durch die Kreisvolkshochschule zu Zwecken der Werbung (z.B. Newsletter oder E-Mail) erteilt wurde, kann der Nutzung, unabhängig von der Einwilligung der Datenverarbeitung widersprochen werden. Unsere **Datenschutzbestimmungen finden Sie im Programmheft und auf unserer Homepage www.kvhs-northeim.de**. Wir schicken Sie Ihnen auf Wunsch auch gern zu.

Änderungen

Änderungen gegenüber dem Ausdruck des aktuellen Programms bleiben dem Landkreis Northeim vorbehalten.

Hinweis: In den Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.

Gültigkeit

Sollten eine oder mehrere Bestimmungen dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Hinweis

Sofern Sie eine E-Mailadresse angegeben haben, nutzt die KVHS diese vorzugsweise für unsere Kommunikation mit Ihnen.