

vhs

Kreisvolkshochschule  
Northeim

www.kvhs-northeim.de

MAXIM SEEHAGEN



PROGRAMM FRÜHJAHR / SOMMER 2024



# 65

## GANDERSHEIMER DOMFESTSPIELE

09. JUNI – 11. AUGUST 2024



MORD IM  
ORIENTEXPRESS



BONNIE & CLYDE  
DAS MUSICAL

DANCING QUEEN



DAS GROSSE  
ABBA-KONZERT

WIEDER-  
AUFNAHME



ALICE  
IM WUNDERLAND



G. ORWELL: 1984

# IRGENDWAS IST IMMER

KARTENZENTRALE: (05382) 955 33 11

[WWW.GANDERSHEIMER-DOMFESTSPIELE.DE](http://WWW.GANDERSHEIMER-DOMFESTSPIELE.DE)



WEIL  
COLA & ORANGE  
EINFACH CORA IST!



Die Limo von Einbecher  
ganz ohne Bier!





## Liebe Leserinnen und Leser!

Volkshochschulen sind Orte der Begegnung und des Austausches. Dabei tauschen wir in der Volkshochschule nicht nur Wissen und Kompetenzen aus. Wir begegnen Menschen! Und das sind oft Menschen, denen wir sonst wahrscheinlich nie begegnet wären, obwohl sie meist nicht weit entfernt wohnen. In den Kursen und zwischendurch in den Pausen tauschen wir uns mit den anderen Kursteilnehmer\*innen aus und schaffen einen Raum für zahlreiche spannende Begegnungen.

Unsere Kreisvolkshochschule versteht sich bewusst als Plattform für einen solchen Austausch und bietet neben den eher wissensorientierten Kursen viele Veranstaltungen an, in denen man sich zu einem bestimmten Thema austauschen und andere Sichtweisen kennen lernen kann. Es ist der sprichwörtliche Blick über den Tellerrand, der uns allen hilft, die Geschehnisse in einer immer komplexer werdenden Welt einzuordnen und zu verstehen. Kompetente Kursleiter\*innen zeigen, dass allzu einfache Antworten meist keine Lösung sind und geben Orientierung.

Aus Orientierung entsteht Haltung. Und Haltung ist das, was eine demokratische Gesellschaft braucht und auszeichnet. Haltung bedeutet, Werte zu kennen und begründen zu können. Und Haltung heißt auch, falsche Werte entlarven und zurückweisen zu können.

Das vorliegende Programm hilft Ihnen, Haltung in ganz unterschiedlichen Bereichen zu entwickeln, und ich lade Sie ein, sich auf diese spannende Reise einzulassen!

Northeim, im Dezember 2023  
Ihre

Astrid Klinkert-Kittel  
Landrätin



Maxim Seehagen, geboren 1999 in Bad Gandersheim, hat mit 14 sein erstes eigenes Comicheft in einem Verlag veröffentlicht. Mit 17 gewann er den Münchner Comicpreis für den besten deutschen Online-Comic. Heute zeichnet er eine eigene Cartoon-Serie und arbeitet als Autor für deutsch- und englischsprachige Comics und für eine Late Night Show. Seine Cartoons veröffentlicht er in Zeitungen, in Büchern und Kalendern beim Lappan Verlag und auf Social Media.



## Kreisvolkshochschule Northeim

An der Schule 2  
37574 Einbeck - Drüber

**Kontakt:**  
Tel.: 05551/ **708 - 8210**

**Bei Anfragen zu Deutsch- & Integrationskursen:**  
Tel.: **05551/708-8211**

Fax: 05551/708-8229  
info@kvhs-northeim.de  
www.kvhs-northeim.de

### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 8.30 - 12.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr sowie nach Absprache  
Mittwoch geschlossen

### Programmbereiche

#### Mensch & Umwelt

Martin Heuer, 05551/708-8219, mheuer@landkreis-northeim.de

#### Pädagogik

Stefanie Turano, 05551/708-8222, sturano@landkreis-northeim.de

#### Digitales

Jörg Hüddersen, 05551/708-8212, jhueddersen@landkreis-northeim.de

#### Grundbildung & Schulabschlüsse

Vakanzvertretung Martin Heuer, 05551/708-8219, mheuer@landkreis-northeim.de

#### Fremdsprachen

Stefanie Turano, 05551/708-8222, sturano@landkreis-northeim.de

#### Deutsch & Integration

Kathrin Knöchelmann, 05551/708-8228, kknoechelmann@landkreis-northeim.de

#### Kultur & Gestalten

Martin Heuer, 05551/708-8219, mheuer@landkreis-northeim.de

Musik: Jessica Krause, 05551/708-8220, jkrause@landkreis-northeim.de

Sommerakademie:

Vakanzvertretung Jessica Krause, 05551/708-8220, jkrause@landkreis-northeim.de

#### Gesundheit

Entspannung und Bewegung:

Jessica Krause, 05551/708-8220, jkrause@landkreis-northeim.de

Gesundheitswissen:

Kathrin Knöchelmann, 05551/708-8228, kknoechelmann@landkreis-northeim.de

#### Kochen

Vakanzvertretung Jessica Krause, 05551/708-8220, jkrause@landkreis-northeim.de

### Allgemeine Informationen

#### Leiter der Kreisvolkshochschule

Jörg Hüddersen, 05551/708-8212, jhueddersen@landkreis-northeim.de

#### Verwaltungsleiterin

Martina Bergolte, 05551/708-8213, mbergolte@landkreis-northeim.de

#### Verwaltung/Informationen

Gesine Rode, 05551/708-8210, grode@landkreis-northeim.de

Petra Hartje, 05551/708-8214, phartje@landkreis-northeim.de

Annette Marquard, 05551/708-8211, amarquard@landkreis-northeim.de

**Das Symbol „● WWW“ unter einigen Kursbeschreibungen bedeutet, dass auf [www.kvhs-northeim.de](http://www.kvhs-northeim.de) zusätzliche Infos zu dem jeweiligen Kurs abrufbar sind.**



**Vorwort**

**Ihre Kreisvolkshochschule**

**Mensch & Umwelt**

- 7 Persönlichkeit stärken
- 9 Politik & Gesellschaft
- 10 Geschichte & Zeitgeschichte
- 12 Plattdeutsch für Alle
- 12 Geologie
- 12 Natur & Garten
- 14 Recht im Alltag
- 14 Inklusion und Kurse für Menschen mit Behinderungen

**Pädagogik**

- 16 Berufliche Qualifizierung in pädagogischen Berufen
- 17 Kinder & Familie
- 18 Selbsthilfegruppen

**Digitales**

- 21 Tastschreiben
- 21 PC & Internet - Grundstufe
- 21 PC & Internet - Aufbaustufe
- 22 PC & Internet - Workshops
- 22 Office Anwendungen
- 24 PC- & Internetsicherheit
- 24 Fotografie
- 24 Bildbearbeitung
- 25 Medienbildung

**Berufliche Bildung**

- 26 Buchführung

**Frauen & Wirtschaft**

**Grundbildung & Schulabschl.**

- 31 Schulabschlüsse
- 31 Grundbildung - Lesen, Schreiben, Rechnen lernen

**Sprachen**

- 33 Bildungsurlaube Fremdsprachen
- 33 Englisch
- 37 Französisch
- 39 Italienisch
- 40 Spanisch
- 41 Dänisch
- 41 Norwegisch
- 41 Latein
- 42 Arabisch
- 42 Japanisch
- 42 Koreanisch
- 42 Kursleitung werden?!

**Deutsch & Integration**

- 44 Grundstufe
- 45 Aufbaustufe
- 45 Zertifikatsprüfungen & Tests

**Kultur & Gestalten**

- 46 Archäologie, Architektur & Kunstgeschichte
- 46 Literatur & Schreiben
- 47 Malen & Zeichnen
- 49 Zeichnen
- 49 Aquarellmalerei
- 50 Ölmalerei
- 51 Acrylmalerei & Sonstiges
- 52 Steinbildhauerei & Plastiken
- 52 Ton & Keramik
- 54 Schmieden
- 55 Textiles Gestalten
- 57 Musik
- 57 Chor & Orchester
- 58 Rhythmus/Percussion
- 58 Saiteninstrumente: Gitarre, Ukulele
- 60 Tasteninstrumente: Keyboard, Klavier

**Sommerakademie**

**Kochen & Genießen**

- 65 Basics in der Küche
- 65 Saisonales & Regionales
- 65 Kochkulturen
- 68 Ernährungsstile

**Gesundheit**

- 71 Entspannungsmethoden
- 71 Outdoor
- 73 Yoga
- 77 Qigong
- 79 Bewegung & Körpererfahrung
- 84 Rund um Körper & Gesundheit

**Außenstellen**

- 86 Bad Gandersheim
- 86 Bodenfelde
- 86 Dassel
- 86 Einbeck
- 86 Hardeggen
- 87 Kalefeld
- 87 Kreiensen
- 87 Moringen
- 87 Nörten-Hardenberg
- 87 Northeim
- 88 Uslar

**Leitbild**

**AGB**

**Datenschutz**

## Ein Job mit Herz und Hirn

Ob Sprache, Gesundheitsbildung, Zeitgeschichte oder Kultur – Sie haben sich Wissen zu einem Thema angeeignet und möchten dies an Interessierte weitergeben? Sie möchten sich mit „Ihrem“ Fachthema in Vorträgen, Abend- oder Wochenkursen in der Erwachsenenbildung einbringen?

**Bewerben Sie sich als Kursleiterin oder Kursleiter!**



Was Sie mitbringen sollten ...

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen und Können?
- Sie sind sattelfest in Ihrem Thema, bereiten sich gründlich vor, können aber auch damit leben, einmal etwas nicht (sofort) beantworten zu können.
- Ideal ist es natürlich, wenn Sie bereits Unterrichtserfahrung in der Erwachsenenbildung oder auch in anderen Bildungsbereichen mitbringen. Engagement im sozialen Bereich ist ebenso vorteilhaft.
- Was wir sonst noch schätzen: Sie können Ihre Kursteilnehmer\*innen motivieren, sind zuverlässig und können auch einmal improvisieren.

Was wir Ihnen bieten ...

- Wir bringen Sie in Kontakt mit interessanten Menschen, die sich für Ihr Thema interessieren.
- Wir unterstützen Sie in pädagogischen Fragen bei der Planung und Vorbereitung Ihres Unterrichts. Außerdem beraten wir Sie bei der Findung geeigneter Kursthemen.
- Wir bieten und vermitteln Fortbildungen zu pädagogischen Themen und stellen Ihnen dafür ein Fortbildungsbudget zur Verfügung.

Sprechen Sie uns an: [www.kvhs-northeim.de/kursleitende-gesucht/](http://www.kvhs-northeim.de/kursleitende-gesucht/)

Für weitere Infos wenden Sie sich einfach an die KVHS Northeim unter Telefon (0 55 51) 7 08 -82 10 oder per Mail an [info@kvhs-northeim.de](mailto:info@kvhs-northeim.de).

Zweimal pro Semester bieten wir eine kostenlose Online-Sprechstunde zum Thema „Kursleiter\*in werden?“ an, wo wir klären, ob die Tätigkeit als Kursleiter\*in für Sie in Frage kommt, auch wenn Sie beispielsweise bisher keine Unterrichtserfahrung haben. Melden Sie sich unverbindlich online oder per Telefon an:

### Kursleiter\*in werden

Online-Kurs, Zoom-Meeting

Martin Heuer

Donnerstag, 7.3.2024, 17 bis 19 Uhr

**Kurs J8000X1**

Seite 9, 42 und 46

Stefanie Turano

Dienstag, 28.5.2024, 17 bis 19 Uhr

**Kurs J8000X2**

Seite 9 und 42

# Mensch & Umwelt

Kontakt: **Martin Heuer**  
 Programmbereichsleiter  
 Mensch & Umwelt  
 Tel: 05551/708-8219  
 mheuer@landkreis-northeim.de



## Persönlichkeit stärken

## Die eigene Persönlichkeit stärken

### ● Selbstmotivation

#### *Sofort-Strategien für den Alltag*

Wenn in unserem Kopf die ganze Zeit eine unendlich lange Aufgaben-Liste kreist, steigt der Stress-Pegel permanent und wir kommen innerlich nicht zur Ruhe. So kann es vorkommen, dass wir uns nur schwer motivieren können. Sowohl für verpflichtende Tätigkeiten als auch für Tätigkeiten, die uns persönlich guttun würden. Mit einigen bewährten Techniken kann man hier lernen, die eigenen Gefühle aktiv zu beeinflussen und positive Gefühle hervorzurufen.

➔ WWW

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
 Hullerser Straße 19, Raum 2, EG  
 Ilka Isken

Donnerstag, 4.4.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
 1 Termin, 13,50 Euro

Tel. Reservierung erwünscht.  
 Nur Abendkasse.

**Kurs-Nr.: J1074E1**

### ● Das „Innere Kind“ kennenlernen

#### *Zum liebevolleren Umgang mit sich und anderen*

In vielen Situationen, besonders in Konflikten agieren und reagieren wir Erwachsene häufig dysfunktional und werden dadurch unzufrieden, frustriert und bei anhaltender Dauer unglücklich. Wenn wir Glaubens- und Lebensmuster und seelische Verletzungen erkennen, kann es der erste Schritt sein, um Probleme selbstverantwortlich zu lösen und liebevoll mit sich selbst (Selbstliebe) und anderen umzugehen.

➔ WWW

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
 Hullerser Straße 19, Raum 2, EG  
 Sabine Hofmann

Freitag, 8.3.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr  
 1 Termin, 13,50 Euro

Anmeldeschluss: 3.3.2024

**Kurs-Nr.: J1074E2**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum U 14  
 Sabine Hofmann

Freitag, 9.2.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr  
 1 Termin, 13,50 Euro

Anmeldeschluss: 4.2.2024

**Kurs-Nr.: J1074P6**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 14

Sabine Hofmann

Freitag, 23.2.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr

1 Termin, 13,50 Euro

Anmeldeschluss: 18.2.2024

**Kurs-Nr.: J1074P7**

## Kommunikation stärken

### ● Gruppen und Teams leiten:

#### *Stimmige Führung*

Konkrete Herausforderungen aus dem eigenen Leitungsalltag werden reflektiert. In der (Klein-) Gruppe können Inhalte vertieft und verschiedene Herangehensweisen zur praktischen Umsetzung erörtert bzw. erprobt werden. Die Workshops dienen der Entwicklung der eigenen Leitungsrolle und können einzeln belegt werden. Es richtet sich an Personen aus allen Bereichen, die Teams oder Gruppen leiten oder sich darauf vorbereiten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum 0.01

Andrea Eimler

Freitag, 16.2.2024, 14.30 bis 17.30 Uhr

1 Termin, 18 Euro

Anmeldeschluss: 6.2.2024

**Kurs-Nr.: J1074P1**

● **Gruppen und Teams leiten:**  
*Besprechungen zielführend leiten*  
 Konkrete Herausforderungen aus dem eigenen Leitungsalltag werden reflektiert. In der (Klein-) Gruppe können Inhalte vertieft und verschiedene Herangehensweisen zur praktischen Umsetzung erörtert bzw. erprobt werden. Die Workshops dienen der Entwicklung der eigenen Leitungsrolle und können einzeln belegt werden. Es richtet sich an Personen aus allen Bereichen, die Teams oder Gruppen leiten oder sich darauf vorbereiten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum 0.05  
 Andrea Eimler  
 Freitag, 12.4.2024, 14.30 bis 17.30 Uhr  
 1 Termin, 18 Euro  
 Anmeldeschluss: 2.4.2024  
**Kurs-Nr.: J1074P2**

● **Gruppen und Teams leiten:**  
*Eine konstruktive Feedback-Kultur im Team etablieren*  
 Konkrete Herausforderungen aus dem eigenen Leitungsalltag werden reflektieren. In der (Klein-) Gruppe können Inhalte vertieft und verschiedene Herangehensweisen zur praktischen Umsetzung erörtert bzw. erprobt werden. Die Workshops dienen der Entwicklung der eigenen Leitungsrolle und können einzeln belegt werden. Es richtet sich an Personen aus allen Bereichen, die Teams oder Gruppen leiten oder sich darauf vorbereiten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum 0.01  
 Andrea Eimler  
 Freitag, 7.6.2024, 14.30 bis 17.30 Uhr  
 1 Termin, 18 Euro  
 Anmeldeschluss: 26.5.2024  
**Kurs-Nr.: J1074P3**

NEU!

● **Reden hilft – Kommunikation für Beruf und Alltag**  
*Ihre ganz persönliche Kommunikationsweise entdecken und üben*  
 Ob beruflich oder privat, eine klare Kommunikation ist der Schlüssel dafür, dass wir Lösungen finden, um die Herausforderungen unseres Alltags zu meistern. Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen und wollen auch einmal freundlich „nein“ sagen? In diesem Seminar haben Sie die Ihre ganz persönliche Kommunikationsweise zu entdecken und zu üben.

➔ WWW

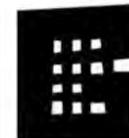
**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum U 16  
 Diana Holze  
 Dienstag, 13.2.2024, 18 bis 21 Uhr  
 3 Termine, 40,80 Euro  
 Anmeldeschluss: 8.2.2024  
**Kurs-Nr.: J1074P4**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum U 16  
 Diana Holze  
 Dienstag, 4.6.2024, 18 bis 21 Uhr  
 3 Termine, 40,80 Euro  
 Anmeldeschluss: 28.5.2024  
**Kurs-Nr.: J1074P5**

**Kurse für Frauen**

● **Typ- und Stilberatung**  
*Schrank voll und doch nichts anziehen? Welcher Stil schmeichelt meiner Figur und unterstreicht am besten meine Persönlichkeit? Was passt zu mir beruflich und privat? Sie lernen, Ihren individuellen Körperformen entsprechende Stilmerkmale auszuwählen und entdecken eine "Wohlfühl-Garderobe" mit passenden Brillen- und Schmuckformen. 1 € für Materialien bitte bei der Kursleiterin vor Ort bezahlen.*

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum U 25  
 Eingang Rückseite des Gebäudes  
 Ekta Tina Pabst  
 Samstag, 9.3.2024, 11 bis 16.30 Uhr  
 1 Termin, 28,35 Euro  
 Anmeldeschluss: 1.3.2024  
**Kurs-Nr.: J2141P1**



**KZ-Gedenkstätte  
 Moringen**

[www.gedenkstaette-moringen.de](http://www.gedenkstaette-moringen.de)  
[www.facebook.com/moringenmemorial.com](https://www.facebook.com/moringenmemorial.com)  
[www.erinnernsuedniedersachsen.de](http://www.erinnernsuedniedersachsen.de)



**SOZIALSTATION EINBECK**  
 Die ambulante Krankenpflege aus Ihrem BürgerSpital

Unser Sozialstation-Team aus über 20 examinierten Alten- und Krankenpflegern, Pflegekräften und Alltagsbegleitern unterstützt Sie:

- ▶ Behandlungspflege
- ▶ Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- ▶ Übergangspflege
- ▶ Betreuung und Entlastung
- ▶ SAPV – spezialisierte ambulante Palliativversorgung



**EBS**  
**Einbecker BürgerSpital**  
 — patientennah und kompetent —

Einbecker BürgerSpital GmbH | Andershäuser Straße 8 | Einbeck | Telefon 055 61 / 940-0  
 Telefon Sozialstation 055 61 / 940-582 | [www.einbecker-buergerspital.de](http://www.einbecker-buergerspital.de)

### ● Die eigenen Farben finden

Je mehr unsere Kleidungs- und Umgebungsfarben mit unserem inneren und äußeren Naturell übereinstimmen, umso gestärkter fühlen wir uns und können mit unserer Persönlichkeit nach außen strahlen. Wir experimentieren kreativ mit Ihren individuellen Farbharmonien und Sie erfahren, welche für Sie besonders unterstützend sind. Bitte kommen Sie ohne Make-up und bringen Sie, wenn vorhanden, gerne Malutensilien und alte Zeitschriften mit!

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 25  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Ekta Tina Pabst  
Samstag, 13.4.2024, 10.30 bis 16 Uhr  
1 Termin, 28,35 Euro  
Anmeldeschluss: 5.4.2024  
Kurs-Nr.: J2141P2

### Politik & Gesellschaft

### ● Kursleiter\*in werden?!

*Ein Job für Herz & Hirn*

Sie haben sich Wissen in einem Thema angeeignet und möchten dies an Interessierte weitergeben? In dieser Online-Sprechstunde wollen wir klären, ob die Tätigkeit als Kursleiter\*in für Sie in Frage kommt, auch wenn Sie beispielsweise bisher keine Unterrichtserfahrung haben. Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie bekommen vorher einen Einladungslink gemailt.

**Online-Kurs, Zoom-Meeting**  
Martin Heuer  
Donnerstag, 7.3.2024, 17 bis 19 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 5.3.2024  
Kurs-Nr.: J8000X1

**Online-Kurs, Zoom-Meeting**  
Stefanie Turano  
Dienstag, 28.5.2024, 17 bis 19 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 27.5.2024  
Kurs-Nr.: J8000X2

## Wir suchen Freiwillige!

### Starte Deine berufliche Karriere mit einem FSJ/BFD im Kinderhaus e.V.



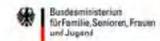
**Informiere Dich jetzt und nutze Deine Chance zum Einstieg. Wenn Du mehr erfahren willst, sieh nach unter:**

[www.khgoe.de/fsj.html](http://www.khgoe.de/fsj.html) oder ruf an unter:  
0551.5213937 / 0551.5213930

**Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!**

**Kinderhaus e.V.**  
Spielend die eigene Welt entdecken.

Gefördert vom:



www.khgoe.de



planungsgruppe  
**lange**



Ideen | Konzepte | Planung | Umsetzung

**pg - lange**  
architektur consulting gmbh

häuserstraße 1	fon: 05551 98 220	info@pg-lange.de
37154 northeim	fax: 05551 98 2222	www.pg-lange.de

**Geschichte & Zeitgeschichte**

● **See Genezareth I: Jüdische und christliche Stätten an seinem Westufer**

*Bildervortrag*

Die Bildervortragsreihe „Israel und Kleinasien in Bild und Wort“ wird mit dem Bildervortrag „See Genezareth I: Jüdische und christliche Stätten an seinem West- und Nordufer“ eröffnet. Dr. Hermann Mahnke zeigt Bilder von jüdischen und christlichen Orten am See Genezareth, die er während zahlreicher Israelreisen - auch kürzlich im Mai 2023 - aufgenommen hat.

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Haus I, Raum 119, EG, Eingang vom Hof  
Dr. Hermann Mahnke  
Mittwoch, 28.2.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1012E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Dr. Hermann Mahnke  
Montag, 26.2.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1012P1**

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Dr. Hermann Mahnke  
Donnerstag, 29.2.2024, 16.30 bis 18.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1012U1**

● **See Genezareth II: Jüdische und christliche Stätten an seinem Nord- und Ostufer**

*Bildervortrag*

Im zweiten Bildervortrag zeigt Dr. Hermann Mahnke viele neue Bilder vom Ost- und Nordufer des Sees Genezareth aus dem Jahre 2023.

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Haus I, Raum 119, EG, Eingang vom Hof  
Dr. Hermann Mahnke  
Mittwoch, 6.3.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1013E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Dr. Hermann Mahnke  
Montag, 4.3.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1013P1**

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Dr. Hermann Mahnke  
Donnerstag, 7.3.2024, 16.30 bis 18.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1013U1**



**Rohrborg & Theile**  
Ihr ambulanter Pflegedienst  
für die Region Kaulenborg-Lindau

**Auf die kann ich mich verlassen!**  
Mein Pflegedienst heißt  
**Rohrborg & Theile.**

**0 55 56 - 99 56 280**  
[www.rt-homecare.de](http://www.rt-homecare.de)

# Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

[www.EAM.de](http://www.EAM.de)  
Tel. 0561 9330-9330

Positive Energie aus der Mitte



● **Aspendos und Side: Antike Handels- und Hafenstädte am Mittelmeer**

*Bildervortrag*

Bei dem Bildervortrag geht es an die Südküste Kleinasiens, zu den bekanntesten Hafen- und Handelsstädten Aspendos und Side. Zu bewundern sind beeindruckende Zeugnisse der großen Vergangenheit.

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Haus I, Raum 119, EG  
-Eingang vom Hof-  
Dr. Hermann Mahnke  
Mittwoch, 13.3.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1014E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Dr. Hermann Mahnke  
Montag, 11.3.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1014P1**

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Dr. Hermann Mahnke  
Donnerstag, 14.3.2024, 16.30 bis 18.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro, nur Abendkasse  
**Kurs-Nr.: J1014U1**

● **Land im Wandel: Geschichte Niedersachsens vom Mittelalter bis heute**  
Sie möchten sich gern genauer mit den historischen Wurzeln Niedersachsens beschäftigen? Durch Vorträge, Diskussio-

nen und eine abschließende Exkursion erhalten Sie nicht nur Überblickskenntnisse der wechselvollen Geschichte unseres Bundeslandes seit dem 8. Jahrhundert, sondern anhand Ihrerseits gewählter Themenschwerpunkte auch detailliertes Wissen zur Landesgeschichte. Ort und Zeitpunkt des Außentermins wird in Absprache mit Ihnen festgelegt.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Arne Radtke-Delacor  
Mittwoch, 7.2.2024, 19.15 bis 20.45 Uhr  
6 Termine, 44,20 Euro  
**Kurs-Nr.: J1015P1**

● **Einführung in die Familienforschung**

Einführung in die Familienforschung. Sie erfahren, wie Sie am besten in die Familienforschung einsteigen und wo Sie Quellen für Ihre Forschung finden. Außerdem erlernen Sie das richtige Erfassen der gefundenen Informationen auf Papier oder im PC und erhalten einen Einblick in die Schriften- und Namenskunde.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule,  
Wallstraße 40, Raum U 13  
Jürgen Giebenrath  
Donnerstag, 4.4.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr  
6 Termine, 61,20 Euro  
**Kurs-Nr.: J1060P2**



**GDA-Zukunftstag**

Jeden ersten Mittwoch im Monat

- Entdecken Sie einen exklusiven Weg in Ihre Zukunft.
- Lernen Sie uns persönlich kennen und erleben Sie die Philosophie der GDA.

**Reservierung:**  
Herr Kai Langeworth  
Tel.: 0551 799 2700

GDA Göttingen  
Charlottenburger Straße 19  
37085 Göttingen  
[www.gda.de](http://www.gda.de)







**FAMILIENFRÜHSTÜCK, MUTTER-KIND-SPRACHKURS**

**KINDER 0 -1 JAHR: CAFÉ K NDERWAGEN, DELF \***

**KINDER 1-3 JAHRE: KRABELGRUPPE „M N -CLUB“, BEWEGUNGSZWERGE**

**KINDER 1-6 JAHRE: FAMILIENCAFÉ**

**SCHULKINDER: SP EL- UND LERNZE IEN, M IAGS MB SS, FER ENPROGRAMM, WALDAK IONEN, LESECLUB**



BREITE STRASSE 36, 37154 NORTHEIM

05551-9179036 ODER 0151- 68128293

[WWW.K NDRSCHUTZBUND-NORTHE M.DE](http://WWW.K NDRSCHUTZBUND-NORTHE M.DE)



**CHRISTINA MÜNDER**  
Rechtsanwaltskanzlei  
Fachanwältin  
für Familienrecht  
Mediatorin

**Kompetenz im Familienrecht**

Im Bereich des Familien- und Erbrechts können wir Ihnen auch in vielen weiteren Bereichen weiterhelfen.



**ASTRID GRUPE-TAUFMANN**  
Rechtsanwaltskanzlei  
Fachanwältin  
für Familienrecht  
Mediatorin

Rechtsanwältinnen Grupe-Taufmann und Münder, Friedrichstr. 2, 37154 Northeim, Tel. 0 55 51 - 6 50 41, [www.kompetenz-im-familienrecht.de](http://www.kompetenz-im-familienrecht.de)

**Plattdeutsch für Alle**

● **Freunde des Plattdeutschen  
am Runden Tisch**

Fortsetzung der 1976 begonnenen Arbeit zum Erhalt und zur Pflege der plattdeutschen Sprache, des plattdeutschen Schriftguts und plattdeutschen Brauchtums. Mitmachen können alle, die daran interessiert sind. Es handelt sich hierbei um eine lockere Gesprächsrunde am runden Tisch, wie es auch schon der Programmname aussagt. Wir befassen uns u.a. mit plattdeutscher Literatur sowie alten Sitten und Gebräuchen.

**Bad Gandersheim**, Roswitha-Gymnasium, Breslauer Str. 1, Gebäude 6 (Seiteneingang), Raum 6.006  
Helmut Heuer  
Mittwoch, 7.2.2024, 18.45 bis 21 Uhr  
10 Termine, kostenlos  
**Kurs-Nr.: J1110A1**

**Geologie**

● **Ein geologischer Querschnitt durch den Solling von Hardeggen bis ins Wesertal**

Teil des Kurses sind das Beschreiben und Erkennen der verschiedenen Gesteine, des Aufbaus des Solling-Gewölbes, das Lesen einer geologischen Karte und besondere Gesteinsaufschlüsse mit Hammer und Lupe zu erforschen und in Skizzen und Notizen im Feldbuch festzuhalten. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Buntstifte und eine Lupe.

➔ **WWW**

**Norheim**, Kreisvolkshochschule Wallstraße 40, Raum U 14  
Mathias Dehlke  
Dienstag, 16.4., 23.4., 30.4., 7.5. und 14.5.2024, jeweils 19.30 bis 21 Uhr  
Samstag, 27.4., 9 bis 19.30 Uhr  
6 Termine, 81,60 Euro  
Anmeldeschluss: 10.4.2024  
**Kurs-Nr.: J1156P1**

**Natur & Garten**

● **Leichter leben im Garten**

Sicher kennen Sie dieses Gefühl, Sie haben wenig Zeit oder werden älter und die liebgewonnene Arbeit im Garten wächst Ihnen über den Kopf. Bei der Neuanlage von Gärten zählt es sich aus, von Anfang an auf Pflegeleichtigkeit zu achten. Während und nach dem Vortrag beantwortet Ihnen die erfahrene Gartenplanerin Friederike Freitag aus Einbeck Ihre Fragen rund um den Garten. Bitte Schreibunterlagen mitbringen!

➔ **WWW**

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2 Haus I, Raum 119, EG  
-Eingang vom Hof-  
Friederike Freitag  
Mittwoch, 10.4.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
1 Termin, 13,50 Euro  
Anmeldeschluss: 3.4.2024  
**Kurs-Nr.: J1156E1**

Endlich zu Hause!



**WOHNEN IN NORTHEIM**

**WWW.WOHNENINNORTHEIM.DE**  
AM BLEICHWALL 3 · NORTHEIM · TEL.: 0 55 51 / 98 18-0



**Mehr Raum für einen schönen Lebensabend**

**Erleben Sie mit uns ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten.**

Körper, Geist und Seele halten wir mit Musik, Bewegung, Kochen & Backen und vielen weiteren Angeboten frisch.

Musiktherapie • Tabletgruppe • Gottesdienste • Feste Stammtische • Kunstausstellungen u. v. m.

Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission • Wallstraße 50 • 37154 Norheim  
Telefon: 05551 963-3 • www.innere-mission-norheim.de  
Tagespflege Vital im Alter • Wallstraße 41 • 37154 Norheim • Telefon: 05551 4082374

**Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission Northeim gGmbH**




NEU!

● **Die Burgundertrüffel, der verborgene Schatz in unseren Wäldern.**

*Ein Workshop für interessierte Laien.*

Viele Menschen sind erstaunt, wenn sie hören, dass in unseren heimischen Böden Trüffel zu finden sind und dass diese Trüffel sogar recht häufig im Leinebergland vorkommen können. Welche Standortbedingungen sind für sie typisch? Welche Voraussetzungen zum Wachsen brauchen sie? Da Trüffel unter Naturschutz stehen, dürfen sie der freien Natur nicht entnommen werden. Die Alternative sind Anpflanzungen in einer Trüffelkultur.

➔ **WWW**

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG  
Dr. Monika Körner  
Mittwoch, 6.3.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
1 Termine, 10 Euro  
Anmeldeschluss: 4.3.2024  
**Kurs-Nr.: J1156E2**

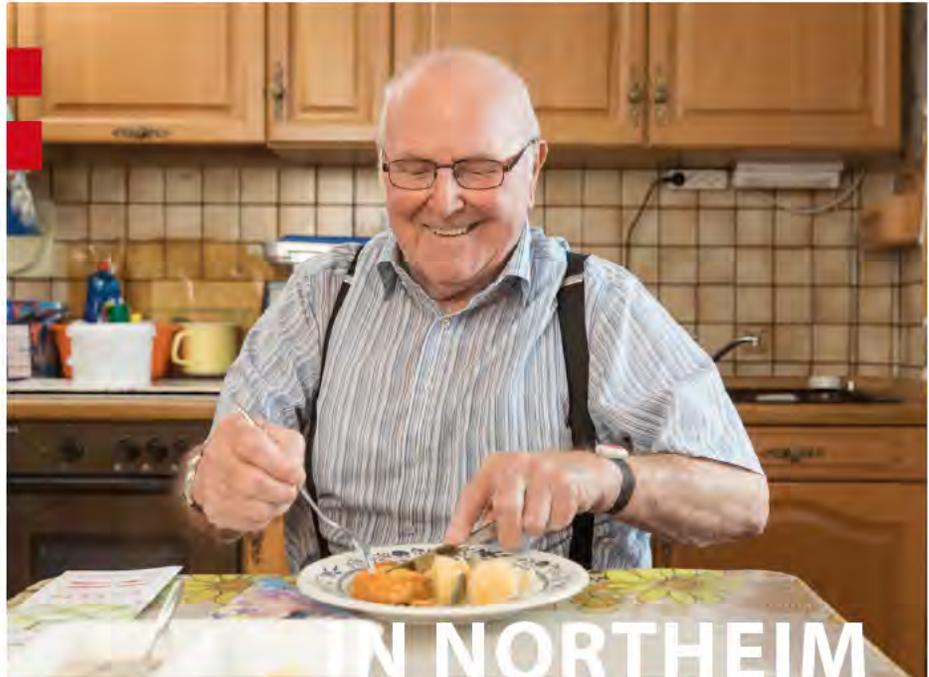
● **Grundlagen der Gartenplanung**

Eine gut überlegte Gartenplanung erleichtert die spätere Umsetzung. Im Kurs wechseln sich Theorie und Praxis ab, ein eigener Gartenplan entsteht. Bitte bringen Sie einen Bestandsplan Ihres Gartens im Maßstab 1:100, Fotos, Bleistift, Buntstifte, Lineal und Geodreieck mit. Skizzenpapier kann im Kurs erworben werden.

➔ **WWW**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Karen Wallbrecht  
Donnerstag, 7.3.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
3 Termine, 30,60 Euro  
Anmeldeschluss: 28.2.2024  
**Kurs-Nr.: J1157P1**

 **DER PARITÄTISCHE**  
Northeim



**IN NORTHEIM  
GUT VERSORGT  
MIT UNSEREM MENÜ-SERVICE!**

**05551 9084880**  
**ear@paritaetischer-northeim.de**

Paritätisches Sozialzentrum Göttingen  
Zollstock 9a · 37081 Göttingen

**www.paritaetischer.de**



**Thekla Ehrhardt** (links)  
Immobilienmaklerin (IHK)  
Geschäftsstelleninhaberin

 **VON POLL**  
IMMOBILIEN

**Ihre Immobilienspezialisten in  
Northeim und Umgebung.**

Von der kostenfreien und unverbindlichen Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie bis zur Übergabe sind wir an Ihrer Seite.

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns darauf,  
Sie persönlich und individuell zu beraten.

**T.: 05551 - 99 688 99**

Mühlenstraße 16 | 37154 Northeim | [northeim@von-poll.com](mailto:northeim@von-poll.com)

[www.von-poll.com/northeim](http://www.von-poll.com/northeim)

Recht im Alltag

● **Recht am Mittwoch: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Eine Vorsorgevollmacht soll ermöglichen, dass im Fall einer schweren Erkrankung vertraute Personen von Ihnen das Recht eingeräumt bekommen, weitreichende persönliche und finanzielle Entscheidungen zu treffen. Sie erhalten Informationen über die Gestaltungsmöglichkeiten einer solchen Vollmacht und die rechtlichen Konsequenzen.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
Kay-Niklas Elsaesser  
Mittwoch, 6.3.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
1 Termin, 10 Euro  
Tel. Reserv. erwünscht. Nur Abendkasse.  
**Kurs-Nr.: J1500P1**

● **Recht am Mittwoch: Testament und Erbrecht**

Was ist zu beachten bei Erbschaft und Nachlass? Wer erbt? Was muss ich tun, wenn ich Erbe geworden bin? Muss es ein notarielles Testament sein? Kann man Schulden erben? Wie kann man vorbeugend Streit vermeiden? Diese und andere Fragen werden Ihnen anschaulich erläutert.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
Kay-Niklas Elsaesser  
Mittwoch, 17.4.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
1 Termin, 10 Euro  
Tel. Reserv. erwünscht. Nur Abendkasse.  
**Kurs-Nr.: J1500P2**

Inklusion und Kurse für Menschen mit Behinderungen

● **Malen für Menschen mit Behinderungen**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Farben und wie daraus Bilder entstehen. Sie finden heraus, welche Farben Sie besonders mögen und probieren verschiedene Farben und das Malen mit Buntstiften aus. Bitte mitbringen: Malsachen, wenn vorhanden (können auch bei der Kursleiterin erworben werden), Schreibzeug, Schere und Papier. Es können Materialkosten entstehen, in Höhe des Verbrauchs. Diese können bei der Kursleiterin bezahlt werden.



**KANZLEI AM WIETER**  
Rechtsanwälte & Notarin  
Bürogemeinschaft

<b>Olaf Wiesemann</b> Rechtsanwalt und Notar a.D. Fachanwalt für Strafrecht	<b>Karen Pollok LL.M.</b> Rechtsanwältin und Notarin
<b>Thomas Pollok</b> Rechtsanwalt Fachanwalt für Familienrecht und Verkehrsrecht	<b>Bürgermeister-Peters-Straße 2b</b> 37154 Norheim FON 05551 62036 MAIL <a href="mailto:kanzlei@am-wieter.de">kanzlei@am-wieter.de</a> WEB <a href="http://www.kanzlei-am-wieter.de">www.kanzlei-am-wieter.de</a>



**Particke**  
**Elektroanlagen**

**Ihr kompetenter Partner für Photovoltaikanlagen**

Merianblick 1 37154, Norheim	<a href="http://www.PartickeElektroanlagen.de">www.PartickeElektroanlagen.de</a> 05551/ 9972777
---------------------------------	--

• Energie- und Gebäudetechnik	• Sicherheits- und Brandschutztechnik
• Installation, Inbetriebnahme	• el. betr. Rauchabzugsanlagen
• Wartung, Instandhaltung	• Kommunikationsanlagen
• Kundenbetreuung vor Ort	• intelligente Wohnkonzepte

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Ute Engelhardt  
Samstag, 10.2.2024, 10.30 bis 15 Uhr  
4 Termine, kostenlos  
**Kurs-Nr.: J1032U1**

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Ute Engelhardt  
Sonntag, 11.2.2024, 10.30 bis 17 Uhr  
4 Termine, kostenlos  
**Kurs-Nr.: J1032U2**

### ● **Gemeinsam Kreativ**

Ein Angebot für Menschen, die aufgrund ihrer psychischen Disposition Schwierigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen haben, aber Interesse mitbringen an kreativem Gestalten, Kommunikation, Austausch in geschütztem Rahmen. Ziel ist es, Ihre Kreativität zu fördern und verschiedene Techniken kennenzulernen. Infos gibt es bei Fr. Kleinschmidt, Tel.: 05571/7893. Die selbst verbrauchten Materialien müssen bezahlt werden.

**Uslar**, KVHS-Haus,  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Hintereingang durch den Garten, Gruppenraum  
Souterrain/AUDEA  
Gabriele Kleinschmidt  
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
13 Termine, kostenlos  
**Kurs-Nr.: J1032U5**

### ● **Filzen für Menschen mit Behinderung**

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam filzen. Zum Beispiel Taschen, Stulpen, Sitzkissen, Hausschuhe, Hüllen für Wärmflaschen. Die Wolle hat verschiedene Farben. Durch die verschiedenen Farben sind die Gegenstände bunt und unterschiedlich. Jede\*r muss noch das Material bezahlen.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Noppenfolie, 1 Kernseife, 1 Frotteehandtuch, eine kleine Waschschißel. Die Wolle kann von der Kursleiterin erworben werden.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Paula Rabius  
freitags: 14-18 Uhr - samstags: 10-16 Uhr  
02./03.02., 01./02.03., 05./06.04., 07./08.06  
19./20.07  
10 Termine, kostenlos  
**Kurs-Nr.: J1032U3**



## Caritas-Centrum Northeim



### **Familienbüro**

Beratung für Schwangere und Familien • Mutter-Kind-Kuren  
Familienerholung • Erziehungslotsen

### **Caritex-Laden**

Second-Hand: Textilien und Haushaltsartikel

### **Familienzentrum mobil**

Bodenfelde • Dassel • Kalefeld • Katlenburg-Lindau • Moringen

### **Quartiersprojekt Northeim**

Gut leben im Quartier zwischen Eisenbahn und Rhume

### **ZISS**

Selbsthilfekontaktstelle • Digitale Gesundheitskompetenz

Breiter Weg 2 • 37154 Northeim • 0 55 51 / 996 830  
familienbuero@caritas-suedniedersachsen.de



Caritasverband  
Süd-niedersachsen e.V.



Tagespflegeeinrichtung in Bad Gandersheim  
Albert-Rohloff-Str. 4 (unterhalb der Helios-Klinik)

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag 8.00 - 16.00 Uhr



Telefon: 05382 - 95816-50  
www.sozialstation-bad-gandersheim.de



Martina Gillner  
Pflegedienstleiterin  
Tagespflege

# Pädagogik

**Kontakt:** **Stefanie Turano**  
Programmbereichsleiterin  
Pädagogik  
**Tel: 05551/708-8222**  
sturano@landkreis-northeim.de



## Berufliche Qualifizierung in pädagogischen Berufen

### ● Qualifizierung zur Schulbegleitung

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler\*innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für den\*die Schüler\*in sein, sodass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird. Der Schwerpunkt der Tätigkeit ist individuell verschieden, deshalb ist eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Schulbegleitung erforderlich. Das Ziel ist immer die größtmögliche Selbstständigkeit des betroffenen Kindes. Schulbegleitungen sollten mit einer großen Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein, um schnell auf spezifische Situationen reagieren zu können und dem Kind somit eine Unterstützung zu bieten. Die Arbeit der Schulbegleitung ist mit vielen Bereichen verknüpft. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung wie eine gute Kooperation aller Beteiligten. Mit dieser Weiterbildung, die 133 Unterrichtsstunden umfasst, werden Sie auf diese Tätigkeit vorbereitet. Der Kurs richtet sich an Schulbegleitungen, die bereits in diesem Beruf arbeiten. Sprechen Sie Ihren Träger an, wenn

Sie an einer Teilnahme interessiert sind oder lassen Sie sich beraten bei der KVHS.

*Northeim*, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40  
*Kurs-Nr.: J1600Z00*

### ● Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen

Kindertagespflegepersonen bekommen einen immer höheren gesellschaftlichen Stellenwert. Sie werden dringend gebraucht zur zuverlässigen und kompetenten Betreuung von Kleinkindern, wie auch von älteren Kindern, ergänzend zu Kindergarten und Schule bis zum vollendeten 14. Lebensjahr. Dieses Qualifizierungsangebot richtet sich an Personen, die gerne Kinder betreuen und in ihrer individuellen Entwicklung begleiten, fördern und unterstützen möchten. Kindertagespflegepersonen sind damit Teil eines wichtigen Lebensabschnitts dieser Kinder und deren Familien. Interessierte Personen sollten mindestens über einen Hauptschulabschluss verfügen, die deutsche Sprache gut beherrschen und am besten bereits Erfahrungen in der Betreuung von (Klein-)Kindern besitzen. Dieser Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse über die Entwicklung, Erziehung und Bildung von Kindern.

Hauptthemen sind:

- Profil und Aufgaben von Kindertagespflegepersonen

- Entwicklungspsychologie im Kindesalter
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Kreative Gestaltung des pädagogischen Alltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Wertschätzende Zusammenarbeit mit den Eltern
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Aktuelle rechtliche und finanzielle Fragen

Die erfolgreiche Kursteilnahme und ein Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind sind die Voraussetzung für die Erlangung der Lizenz "Qualifizierte Kindertagespflegeperson" des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V. Kindertagespflegepersonen, die nach dem erfolgreichen Besuch des Qualifizierungskurses Kindertagespflege im Landkreis Northeim anbieten und ein vom Landkreis Northeim gefördertes Betreuungsverhältnis übernehmen, erhalten das Kursentgelt in Höhe von 230,- Euro erstattet. Fragen und Anmeldungen können direkt an die Fachberatung des Landkreises, Fr. Katowiec gestellt werden: 05551/708-702. Der Kurs beginnt, wenn eine ausreichende Anzahl Teilnehmer\*innen-Anmeldungen vorliegen.  
*Kurs-Nr.: J1600Z0*

### ● Qualifizierung zur Assistenzkraft für Menschen mit Behinderungen

Assistenzkräfte ermöglichen Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen ein selbstbestimmtes Leben. Da jeder Mensch mit Behinderung anders ist und in einem anderen Lebenszusammenhang lebt, ist die Art und Weise der Unterstützung sehr individuell. Vielleicht wird Hilfe beim Einkauf, der täglichen Haushaltsführung oder bei der Ausübung eines Hobbies benötigt. In der Fortbildung werden Sie grundlegend vorbereitet, egal ob Sie anschließend einmal wöchentlich ehrenamtlich tätig werden oder sich beruflich umorientieren wollen. In der Fortbildung beschäftigen Sie sich theoretisch mit Ihrem zukünftigen Gegenüber - dem/der Assistenznehmer\*in, Ihren Aufgaben als Assistenzgeber\*in, sowie Grundlagen der professionellen Beziehungsgestaltung. Der Lehrgang schließt mit einem Abschlusskolloquium ab und wird mit einem Zertifikat von Pro Inklusion e.V. und der KVHS bescheinigt. Der Lehrgang wird in Kooperation zwischen Pro Inklusion und der KVHS Northeim angeboten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.05

Ann Katrin Schaefer-Pniwczak,

Susanne Grebe-Deppe

Infotermin: Montag, 04.11.24, 16 Uhr, eine Anmeldung ist erforderlich.

Lehrgangsbeginn: 22.11.24

8 Termine verteilt auf 1 mal monatlich freitags von 17-21 Uhr, samstags von 9-16 Uhr, kostenlos

**Kurs-Nr.: K1600Z3K**



### ● Pädagogisch Mitarbeitende an Grundschulen

*Nebenberufliche Weiterbildung*

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z.B. folgende Aufgaben:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, kreatives Gestalten)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- 2. Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen bescheinigt.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.05

Lene Garus-Jochumsen, Maximilian Koch

Infotermin: Mittwoch, 02.10.2024, 16 Uhr, eine Anmeldung ist notwendig.

Lehrgangsbeginn: Freitag, 25.10.2024

Unterrichtszeiten (1 bis 2 x im Monat) in der Regel freitags von 17 bis 21 Uhr und samstags von 9 bis 15.45 Uhr,

19 Termine, 720 Euro - keine Ermäßigung möglich, eine Ratenzahlung ist möglich.

Anmeldeschluss: 10.11.2023

**Kurs-Nr.: K1600Z1K**

### Kinder & Familie

#### ● Beikost leicht gemacht

Bald is(s)t es soweit - die Zeit der Beikost beginnt und Sie fragen sich: Wann darf ich mit Beikost beginnen? Was kann ich anbieten? Wird sich mein Kind verschlucken? Wieviel sollte es essen? Was darf es trinken? Welche Sicherheitsaspekte sind zu beachten? Auf diese und weitere Fragen bekommen Sie wissenschaftlich fundierte Antworten, sodass Sie danach einen Plan für Ihren Weg in eine entspannte, liebevolle und kindgerechte Beikostzeit haben.

**Einbeck**, Drüber, KVHS

An der Schule 2, 1.OG

Multifunktionsraum

Anne Lixfeld

Sonntag, 25.2.2024, 14.30 bis 16.45 Uhr

1 Termin, 10 Euro

Anmeldeschluss: 19.2.2024

**Kurs-Nr.: J1050E1**

#### ● Tragen (ver)bindet

Menschenbabys sind Traglinge. Es gehört zu unserer Natur getragen zu werden. In diesem Vortrag geht es um die Vorteile des Tragens, die ergonomische Haltung, Sicherheitsaspekte, welche unterschiedlichen Tragesysteme es gibt, was beim Kauf zu beachten ist und natürlich Tipps und Tricks rund um das Thema Tragen.

**Einbeck**, Drüber, KVHS,

An der Schule 2, 1.OG

Multifunktionsraum

Anne Lixfeld

Donnerstag, 14.3.2024, 17 bis 19.15 Uhr

1 Termin, 10 Euro

Anmeldeschluss: 7.3.2024

**Kurs-Nr.: J1050E3**

#### ● Online Kurs: Nächtliche Stillgewohnheiten liebevoll verändern

Einschlafstillen, nächtliches Stillen, Dauernuckeln - all das kann für die Stillende nachts ganz schön herausfordernd sein. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie diese nächtlichen Stillgewohnheiten verändern können. Dazu bekommen Sie verschiedene Strategien und Methoden an die Hand, die Sie zuhause direkt umsetzen können.

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting

Anne Lixfeld

Dienstag, 9.4.2024, 10 bis 12.15 Uhr

1 Termin, 10 Euro

Anmeldeschluss: 2.4.2024

**Kurs-Nr.: J1050X1**

#### ● Online-Kurs: Bedürfnisorientiert Abstillen nach dem ersten Geburtstag

Stillen ist das Gesündeste für Sie und Ihr Kind. Abstillen gehört zum Stillen irgendwann dazu. Doch ist Abstillen so viel mehr als einfach nicht mehr zu stillen. In diesem Kurs wird u.a. der richtige Zeitpunkt des Abstillens thematisiert, wie Sie Ihr Kind in den Abstillprozess miteinbeziehen können, wie Sie sich und Ihr Kind vorbereiten können und vieles mehr.

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting

Anne Lixfeld

Dienstag, 23.4.2024, 10 bis 11.30 Uhr

1 Termin, 10 Euro

Anmeldeschluss: 16.4.2024

**Kurs-Nr.: J1050X2**

● **Online Kurs: Basiswissen Baby- und Kleinkindschlaf verstehen - entspannte Nächte für die ganze Familie**

Der kindliche Schlaf ist ein kontroverses und für viele Eltern sehr belastendes Thema. Viele Probleme sind falschen Erwartungen und Mythen geschuldet. Unruhige Nächte, lange Einschlafbegleitungen, Erschöpfung und Hilflosigkeit - damit ist jetzt Schluss! In diesem Kurs bekommen Sie ein fundiertes Wissen, bindungsorientierte Tipps und Lösungen für ein ausgeglichenes Familienleben an die Hand.

*Online-Kurs, Zoom-Meeting*

Anne Lixfeld

Freitag, 8.3.2024, 16.30 bis 18.45 Uhr

1 Termin, 10 Euro

Anmeldeschluss: 1.3.2024

**Kurs-Nr.: J1050X3**

● **Online Kurs: Babymassage**

Lernen Sie Massagetechniken kennen und genießen Sie die Momente der Zweisamkeit, entspannen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Zusätzlich zu dem Erlernen von Massagetechniken, werden wir uns austauschen, klären Anliegen und Fragen. Sie bekommen Impulse für eine beziehungs- und bindungsorientierte Begleitung Ihres Kindes.

*Online-Kurs, Zoom-Meeting*

Anne Lixfeld

Dienstag, 30.1.2024, 10 bis 10.45 Uhr

4 Termine, 13,60 Euro

Anmeldeschluss: 26.1.2024

**Kurs-Nr.: J1050X4**

● **Märchen erzählen**

Lernen Sie von einer Märchenerzählerin drei Wege kennen, sich ein Märchen zu erarbeiten, mit Tipps für eine freie und lebendige Wiedergabe vor Publikum. Erleben Sie, wie das Erzählen verbindet und das Einfühlungsvermögen steigert. Einführungstag für Eltern, Pädagogen und Interessierte. Bitte mitbringen: Ein kurzes Märchen das Sie anspricht und Schreibsachen.

*Northeim, Kreisvolkshochschule,*

Wallstraße 40, Raum U 13

Maria-Kathleen Zorn

Samstag, 4.5.2024, 10 bis 18.30 Uhr

1 Termin, 37,40 Euro

Anmeldeschluss: 28.4.2024

**Kurs-Nr.: J2011P1**

## Selbsthilfegruppen

● **AUDEA Kreativ**

*Ein Angebot des Ambulanten Hospizdienstes Leine-Solling in Zusammenarbeit mit der KVHS*

AUDEA kreativ ist ein Gruppenangebot für Sie, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab, wenn Sie gerade die Diagnose Demenz erhalten haben oder jemanden brauchen, bei dem Sie Verständnis und Rat finden. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen. Die Stunde kostet 15 Euro, damit sind alle Kosten gedeckt. Ab Pflegegrad 1 können die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Info: 05571/7893.

*Uslar, KVHS-Haus,*

Gerhart-Hauptmann-Str. 10

Hintereingang durch den Garten

Gruppenraum Souterrain/AUDEA

Gabriele Kleinschmidt

Mittwoch, 07.02.2024, 14 bis 16 Uhr

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

14 Termine, kostenlos

Beratung: Mittwochs von 14-16.30 Uhr,

außer an Feier- und Brückentagen.

Bitte telefonisch anmelden: 05571/7893

**Kurs-Nr.: J1032U4**



## das digitale Wissenschaftsprogramm

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren - das bietet vhs.wissen live! Kooperationspartner sind u.a. Max-Planck-Gesellschaft, Börsenverein des Deutschen Buchhandels, Wissenschaftskolleg zu Berlin, Deutsche Akademie der Technikwissenschaften

Sonntag, 28. Januar 2024 · 19.30 Uhr  
**Frühling der Revolution: Europa 1848/49 und der Kampf für eine neue Welt**  
Prof. Dr. Christopher Clark

Montag, 29. Januar 2024 · 19.30 Uhr  
**Abschied von der Öffentlichkeit**  
Prof. Dr. Michael Hüther

Montag, 05. Februar 2024 · 19.30 Uhr  
**Der Tiber und die ewige Stadt**  
Birgit Schönau

Dienstag, 20. Februar 2024 · 19.30 Uhr  
**Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten**  
Prof. Dr. Ralph Hertwig

Sonntag, 25. Februar 2024 · 19.30 Uhr  
**Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents**  
Bartholomäus Grill



Dienstag, 27. Februar 2024 · 19.30 Uhr  
**Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?**  
Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann

Dienstag, 05. März 2024 · 19.30 Uhr  
**Geschichte und Zukunft der Mode**  
Prof. Dr. Ulinka Rublack

Sonntag, 10. März 2024 · 19.30 Uhr  
**Donald Trump und der Populismus in den USA**  
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Dienstag, 12. März 2024 · 19.30 Uhr  
**Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?**  
Ernst Rauch

Mittwoch, 20. März 2024 · 19.30 Uhr  
**Die multiplen Krisen der Gegenwart**  
Gustav Seibt

Sonntag, 24. März 2024 19.30 Uhr  
**Tito - der ewige Partisan**  
Prof. Dr. Marie-Janine Calic



Mittwoch, 10. April 2024 · 19.30 Uhr  
**Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit**  
Prof. Dr. Jörg Junhold

Sonntag, 14. April 2024 · 19.30 Uhr  
**Philosophie in der islamischen Welt**  
Prof. Dr. Peter Adamson

Donnerstag, 18. April 2024 · 19.30 Uhr  
**Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte**  
Prof. Dr. Peter Longerich

Donnerstag, 25. April 2024 · 19.30 Uhr  
**Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit**  
Dr. Franziska Tanneberger

Montag, 29. April 2024 · 19.30 Uhr  
**Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken**  
Prof. Dr. Harold James, Eric Monnet

Donnerstag, 02. Mai 2024 · 19.30 Uhr  
**Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA**  
Matthias Nass

Sonntag, 12. Mai 2024 · 19.30 Uhr  
**Gewalt: Die dunkle Seite der Antike**  
Prof. Dr. Martin Zimmermann

Montag, 03. Juni 2024 · 19.30 Uhr  
**Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen**  
Prof. Dr. Michael Zürn

Freitag, 14. Juni 2024 · 19.30 Uhr  
**Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops**  
Dr. Andreas Müller



**Weitere Infos und Anmeldung: [www.kvhs-northeim.de](http://www.kvhs-northeim.de)**

# WENN POWERPOINT ZU LANGWEILIG WIRD



Neue Wege bei der Präsentation mit Prezi

PowerPoint ist der Standard für Bildschirmpräsentationen. Wenn man aber schon dutzende oder vielleicht sogar hunderte PowerPoint-Präsentationen gesehen hat, ist der Reiz dahin und selbst gut gemachte Präsentationen wirken arg verstaubt. Zeit also für etwas Neues und Frisches.

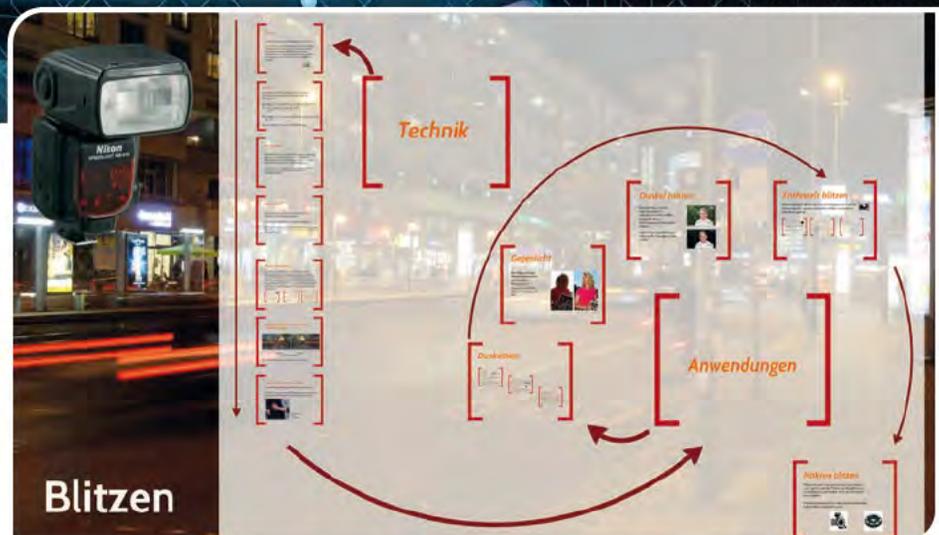
Das Tool der Wahl heißt dann Prezi. Anders als PowerPoint wird hier nicht eine

Folie nach der anderen gezeigt. Stattdessen haben Sie eine fast unendlich große Fläche zur Verfügung, in die Sie an bestimmten Stellen hinein- und wieder herauszoomen. Dabei werden beim Zoomen Details sichtbar, die man in der Übersicht nicht sieht. Auf diese Weise behalten Sie in der Präsentation das große Ganze gut im Blick, weil Sie zwischendurch immer wieder herauszoomen und einordnen können, wo Sie gerade stehen. Gleichzeitig werden die Informationen durch die verschiedenen Zoomstufen gut strukturiert und Ihre Zuschauer erkennen leicht, was wichtig und was vielleicht etwas nebensächlich ist. Selbstverständlich lassen sich auch Filme einbinden und Text und Fotos mischen.

Optisch macht Prezi etwas her, weil eben nicht Folien mit den immer gleichen - und oft viel zu aufdringlich eingesetzten - Effekten einschweben. Stattdessen werden Bereiche größer und kleiner, Elemente verschwinden und andere tauchen auf. Prezi wird hauptsächlich über den Browser genutzt, die Präsentationen werden in der Cloud gespeichert. Wenn Sie unter [prezi.com](http://prezi.com) ein Benutzerkonto erstellen, können in der kostenlosen Basisversion erst einmal fünf Präsentationen erstellen. Für die weitere Nutzung ist allerdings ein Abo nötig, das in verschiedenen Paketen angeboten wird und ab 3.- € pro Monat kostet.

Gezeigt werden die Präsentationen ebenfalls online über den Browser. Zusätzlich stehen in einigen Abo-Paketen auch Apps zur Verfügung, die eine Präsentation ohne Internet ermöglichen. Außerdem ist es möglich, Präsentationen öffentlich zu machen und einen Link zu generieren, über den Nutzer\*innen jederzeit darauf zugreifen können.

Jörg Hüddersen



## Digitales

Prezi -  
dynamische Präsentationen

Donnerstag, 13.06.24, 10.30 bis 12.00 Uhr  
Kurs J5005X1K

Seite 22

# Digitales

**Kontakt:** Jörg Hüddersen  
 Programmbereichsleiter  
 Digitales  
 Tel: 05551/708-8212  
 jhueddersen@landkreis-northeim.de



## Tastatschreiben

### ● Tastaturschreiben für alle ab 10 Jahren

An 5 Terminen können Sie lernen, blind mit 10 Fingern auf der Tastatur zu schreiben. Die Finger finden die richtige Taste ohne Hinsehen und Sie sehen beim Schreiben nur noch auf den Text. Dieses bildet die Grundlage für schnelles und fehlerfreies Schreiben am PC.

Bitte bringen Sie einen Kugelschreiber und Buntstifte in den Farben Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)

Ulrike Berghahn

Montag, 12.2.2024, 18.15 bis 19.45 Uhr

5 Termine, 46 Euro

**Kurs-Nr.: J5071P1**

## PC & Internet - Grundstufe

### ● EDV/PC und Internet im langsamen Lerntempo

#### Grundkurs

Sie möchten den Computer nutzen, um z.B. Fotos zu speichern, Briefe zu tippen, Bahnverbindungen zu recherchieren oder mit Freunden in Kontakt zu bleiben? In diesem Kurs werden in ruhigem Lerntempo Computer-Grundkenntnisse vermittelt. Sie erlernen den Umgang mit der Maus und erproben die Textverarbeitung. Auch Grundkenntnisse über E-Mails und das Internet werden vermittelt. Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
 Hullerser Straße 19, Raum 5, UG

Frank Sailer

Dienstag, 6.2., 13.2. und 20.2.2024

jeweils 10 bis 12.15 Uhr

Donnerstag, 8.2. und 15.2.2024

jeweils 10 bis 12.15 Uhr

5 Termine, 69 Euro

**Kurs-Nr.: J5013E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)

Frank Sailer

Dienstag, 27.2., 5.3. und 12.3.2024

jeweils 19 bis 21.15 Uhr

Donnerstag, 29.2. und 7.3.2024

jeweils 19 bis 21.15 Uhr

5 Termine, 69 Euro

**Kurs-Nr.: J5013P1**

## PC & Internet - Aufbaustufe

### ● EDV/PC und Internet im langsamen Lerntempo

#### Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie Ihr vorhandenes Grundwissen auf den Gebieten Windows, Internet und E-Mail, Ebay sowie Textverarbeitung vertiefen. Themen sind u.a. das Arbeiten mit dem Windows-Explorer, das Arbeiten mit Tabellen und das Einfügen von Bildern in einen Text, das Versenden und Empfangen von E-Mails mit Anhang sowie das Kaufen und Verkaufen bei Ebay. Gearbeitet wird mit dem Betriebssystem MS-Windows. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
 Hullerser Straße 19, Raum 5, UG

Frank Sailer

Donnerstag, 4.4., 11.4. und 18.4.2024

jeweils 10 bis 12.15 Uhr

Dienstag, 9.4. und 16.4.2024

jeweils 10 bis 12.15 Uhr

5 Termine, 69 Euro

**Kurs-Nr.: J5014E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)

Frank Sailer

Donnerstag, 11.4., 18.4. und 25.4.2024

jeweils 19 bis 12.15 Uhr

Dienstag, 16.4. und 23.4.2024

jeweils 19 bis 12.15 Uhr

5 Termine, 69 Euro

**Kurs-Nr.: J5014P1**

PC & Internet - Workshops

● **Instagram – Video- und Foto-Sharing**

„Know-how“ zum professionellen Content-Marketing

- Soziale Netzwerke und Networking („Trigger“)
- Wahrnehmungspsychologie und Gestaltung
- Visual Content - Optimieren von Videos und Fotos
- Corporate Design (CD) und Branding „inclusive“

Das PLUS: Besprechung weltweit beliebter Accounts

**Online-Kurs**, der Zugang zum virtuellen Kursraum wird vor Kursbeginn von der KVHS verschickt.

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 11.6.2024, 10.30 bis 12 Uhr

1 Termin, 19 Euro

Anmeldeschluss: 10.6.2024

**Kurs-Nr.: J5004X1K**

● **Prezi – dynamische Präsentationen**

Die „ultimate“ Alternative zu PowerPoint

- Prezi im Überblick - grafische Benutzeroberfläche und Funktionalität
- Gestaltgesetze sowie Flächen, Formen und Farben („Kompositionen“)
- Storyboards und Regieanweisungen (Struktur „visueller“ Geschichten)
- Das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben

Das PLUS: Praktische Beispiele und praxisnahe „Mikro-Übungen“

**Online-Kurs**, der Zugang zum virtuellen Kursraum wird vor Kursbeginn von der KVHS verschickt.

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 13.6.2024, 10.30 bis 12 Uhr

1 Termin, 19 Euro

Anmeldeschluss: 12.6.2024

**Kurs-Nr.: J5005X1K**

● **EDV-Workshop für Frauen mit Vorkenntnissen**

Sie stoßen beim Umgang mit dem Computer auf Fragen? Diese wollen wir im Kurs beantworten. So lernen Sie genau das, was Sie brauchen, z. B.:

- Internet und E-Mails
- Umgang mit CDs und USB-Sticks
- Berechnungen in Tabellen und Darstellung in Diagrammen



- Bildbearbeitung
- Texte schreiben und kreativ gestalten, z.B. für Einladungen

Für diesen Kurs sind PC-Grundkenntnisse erforderlich, es kann mit dem eigenen Laptop gearbeitet werden.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)  
Ulrike Berghahn

Montag, 5.2.2024, 9 bis 10.30 Uhr

5 Termine, 46 Euro

**Kurs-Nr.: J5015P1**

Office Anwendungen

● **MS OneNote im Büromanagement**

Struktur und Flexibilität im Berufsalltag

- Strukturierte und flexible Workflows im Büromanagement
- Teamworking - professionelle Techniken zur Zusammenarbeit
- Wissensmanagement und -transfer in Unternehmen
- Cloudbasierte Organisation von Projekten in Arbeitsgruppen

Das PLUS: Tipps und Tricks zum „Full Power“-Einsatz von OneNote

**Online-Kurs**, der Zugang zum virtuellen Kursraum wird vor Kursbeginn von der KVHS verschickt.

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 31.1.2024, 10.30 bis 12 Uhr

1 Termin, kostenlos

Anmeldeschluss: 30.1.2024

**Kurs-Nr.: J5001X1**

● **MS Teams in der Projektorganisation**

Anwendungsszenarien zur kollaborativen Projektarbeit

- Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
- Arbeitsgruppen, Hierarchien und Verantwortlichkeiten
- Kommunikationskanäle, diverse Kalender zur Aufgabenplanung
- Schlüssige Zuweisung von Rechten in Projektgruppen

Das PLUS: Anwendungsszenarien im PMO

**Online-Kurs**, der Zugang zum virtuellen Kursraum wird vor Kursbeginn von der KVHS verschickt.

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 13.2.2024, 10.30 bis 12 Uhr

1 Termin, 38 Euro

Anmeldeschluss: 12.2.2024

**Kurs-Nr.: J5002X1K**

● **Längere Dokumente mit Word gestalten**

Sie wollen für Verein, Schule, Studium oder Beruf längere Word-Dokumente professionell gestalten? Wir zeigen Ihnen wie Sie mit Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen, Inhaltsverzeichnissen und Fußnoten zum Ziel kommen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)

Ulrike Berghahn

Mittwoch, 21.2.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr

1 Termin, 10 Euro

Anmeldeschluss: 15.2.2024

**Kurs-Nr.: J5025P1**

● **MS Project im klassischen Projektmanagement**

*Initiieren, Planen, Durchführen & Überwachen von Projekten*

- Basiswissen zur Theorie des Projektmanagements
- Regelwerke in der Übersicht - etwa die Best-Practise-Methode „Prince2“
- Professionelle individuelle und kollaborative Anwendung von MS Project
- Initiieren, Planen, Durchführen und Überwachen von Projekten

Das PLUS: Projektstrukturpläne (PSP) - Termin-, Kosten- und Ressourcenplanung

**Online-Kurs**, der Zugang zum virtuellen Kursraum wird vor Kursbeginn von der KVHS verschickt.

Thorsten H. Bradt

Freitag, 12.4.2024, 10.30 bis 12 Uhr

2 Termine, 57 Euro

Anmeldeschluss: 11.4.2024

**Kurs-Nr.: J5003X1K**

● **Textverarbeitung mit Word**

*Wochenendkurs*

Inhalte: Speichern, Öffnen, Drucken, Verändern der Schriftgröße und der Schriftart, Texte umstellen, Nummerierungen und Aufzählungen, Seitennummerierung, Rahmen und Schattierungen, Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren, Erstellen von Tabellen, Arbeiten mit Textbausteinen und Dokumentvorlagen, die Benutzung der Rechtschreibprüfung und der Autokorrektur, Erstellen eines DIN-Briefes, Erstellung von Serienbriefen.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)

Frank Sailer

Samstag, 20.4.2024, 9 bis 15.30 Uhr

Sonntag, 21.4.2024, 9 bis 15.30 Uhr

2 Termine, 73,60 Euro

Anmeldeschluss: 15.4.2024

**Kurs-Nr.: J5021P1**

● **Tabellenkalkulation mit Excel**

*Wochenendkurs*

Einführung in die Grundfunktionen der Tabellenkalkulation Excel. Sie erlernen das Erstellen, Formatieren und Drucken einer Tabelle sowie die Anwendung der wichtigsten Rechenfunktionen wie Summe, Mittelwert, Minimum und Maximum. Weiterhin wird die Anwendung von Zielwertsuche, Wenn- und Verweisfunktionen, bedingter Formatierung sowie das



Lütjes Feld 2 | 37154 Norheim

T +49 (0) 5554 8911

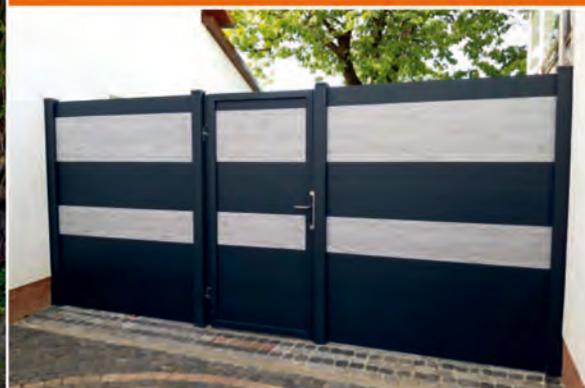
F +49 (0) 5554 8912

M info@krech-zaunde

www.krech-zaun.de



Ihr Garten, Ihr Stil, Ihr Aluminiumzaun.



Erstellen von Mustervorlagen vermittelt. Zielgruppe sind sowohl berufliche als auch private Anwender\*innen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerstraße 19, Raum 5, UG  
Frank Sailer

Samstag, 24.2.2024, 9 bis 16.15 Uhr

Sonntag, 25.2.2024, 9 bis 14.45 Uhr

2 Termine, 73,60 Euro

Anmeldeschluss: 18.2.2024

**Kurs-Nr.: J5022E1**

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)  
Frank Sailer

Samstag, 9.3.2024, 9 bis 15.30 Uhr

Sonntag, 10.3.2024, 9 bis 15.30 Uhr

2 Termine, 73,60 Euro

Anmeldeschluss: 3.3.2024

**Kurs-Nr.: J5022P1**

● **PowerPoint**

Sie erhalten Kenntnisse über die Vorbereitung und rhetorisch professionelle Umsetzung von Vorträgen mit PowerPoint:

- Planung und Strukturierung von Vorträgen
- Körpersprache, Stimme und Sprachstil
- Aufbau von PowerPoint-Folien
- Einbindung von Text, Bildern, Grafiken und Diagrammen
- typische Fehler und Grenzen.

Voraussetzung für diesen Kurs sind EDV-Grundkenntnisse.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)  
Ulrike Berghahn

Sa., 2.3. und So. 3.3.2024, 9 bis 16 Uhr

2 Termine, 82,80 Euro

Anmeldeschluss: 25.2.2024

**Kurs-Nr.: J5026P1**

**PC- & Internetsicherheit**

● **Etwas mehr Privatsphäre bitte!**

Wir wollen uns damit befassen, welche digitalen Spuren wir hinterlassen und wie wir diese sinnvoll minimieren können. Neben allgemeinen Regeln beschäftigen wir uns genauer mit dem Schutz der Privatsphäre im Browser Firefox und einigen kleineren Hilfsprogrammen wie Privacy Capture oder Nuudel.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)  
Ulrike Berghahn  
Mittwoch, 17.4 und 24.4.2024  
19 bis 21.15 Uhr  
2 Termine, 27,60 Euro  
Anmeldeschluss: 10.4.2024  
**Kurs-Nr.: J5006P1**

**Fotografie**

● **Forum F - Fotografie**

*Fotostammtisch der KVHS Northeim*  
Auf Anregung von Teilnehmenden der KVHS-Fotokurse wurde dieses Forum ins Leben gerufen, um sich weiterhin mit der Fotografie zu beschäftigen, Erfahrungen auszutauschen, fotografisches Wissen zu vertiefen und sich mit anderen Fotobegeisterten zu treffen. Anregungen von Teilnehmer\*innen sind ebenso willkommen wie Fragen zur Technik oder zur Bildbearbeitung. Geplant sind gemeinsames Fotografieren, Workshops und gemeinsame Fotoausflüge.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG  
Frank Watermann  
Sonntag, 25.2.2024, 15 bis 18 Uhr  
5 Termine, kostenlos  
**Kurs-Nr.: J1080E1**

● **Meine Digitalkamera, Technik und Bedienung**

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.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG  
Frank Watermann  
Sonntag, 4.2.2024, 10 bis 17 Uhr  
1 Termin, 30,60 Euro  
Anmeldeschluss: 29.1.2024  
**Kurs-Nr.: J2111E1**

● **Portraitfotografie im Studio**  
Wir fotografieren in einem professionell ausgestatteten Fotostudio. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Portraitfotografie setzen Sie das Gelernte direkt mit Ihrer eigenen Kamera um und besprechen anschließend die Bilder. Bitte mitbringen: Kamera, Akkus, Kabel, Laptop (falls vorhanden)

**Einbeck**, Fotostudio Mischke  
Marktstraße 40  
Sabine Mischke  
Sonntag, 26.5.2024, 10 bis 16 Uhr  
1 Termin, 66 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 20.5.2024  
**Kurs-Nr.: J2111E1K**

● **Natur- und Landschaftsfotografie**  
*Outdoor Fotografie*  
Nach einer kurzen Einweisung in die Kameratechnik, die Handhabung der Kamera und die Auswahl der Objektive geht es los mit dem Fotografieren von Motiven im Solling oder an der Weser. Dieser Kurs ist für alle, die mehr über die Landschaftsfotografie und die Bedienung der eigenen Kamera wissen möchten - egal mit welcher Kamera - ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r. Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, festes Schuhwerk und Gummistiefel.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG  
Frank Watermann  
Sonntag, 2.6.2024, 10 bis 17 Uhr  
1 Termin, 30,60 Euro  
Anmeldeschluss: 26.5.2024  
**Kurs-Nr.: J2111E2**

● **Es hat geblitzt - Fotografieren in einem mobilen Fotostudio**  
Nach einer theoretischen Einweisung fotografieren wir die ersten Porträts mit den Blitzgeräten auf unserer Kamera. Anschließend bauen wir uns ein kleines mobiles Fotostudio auf. Nun können wir verschiedene Lichteinstellungen vornehmen und ausleuchten. Bitte bringen Sie

Ihre gesamte Kameraausrüstung einschließlich der Bedienungsanleitung zum Nachlesen mit.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG  
Frank Watermann  
Sonntag, 14.4.2024, 10 bis 16.45 Uhr  
1 Termin, 30,60 Euro  
Anmeldeschluss: 7.4.2024  
**Kurs-Nr.: J2111E3**

● **Fotografie im Wildpark Hardeggen**  
Sie erlernen die Grundlagen der Tierfotografie und erhalten Tipps zur richtigen Einstellung Ihrer Kamera. Eine besondere Kameraausrüstung ist nicht erforderlich, allerdings wäre ein Teleobjektiv von Vorteil. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk da der Kurs im Freien stattfindet. Bringen Sie für Ihrer Kamera geladenen Akkus und eine ausreichend große Speicherkarte mit.

**Hardeggen**, Wildpark, Ertinghäuser Str. 4  
Horst Gabriel  
Samstag, 9.3.2024, 8 bis 15 Uhr  
1 Termin, 30,60 Euro  
Anmeldeschluss: 1.3.2024  
**Kurs-Nr.: J2111H1**

**Bildbearbeitung**

● **Von der Kamera zum guten Foto - Einführung in den Umgang mit Fotos**

Sie haben eine Digitalkamera und einen Laptop. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie

- die Bilder von der Kamera auf den Laptop bekommen,
- Ihre Bilder sinnvoll archivieren,
- einfache Formen der Bildbearbeitung durchführen,
- eine Bildershow erstellen oder
- Bilder in Word-Dokumente einbauen können, um z. B. Einladungen zu gestalten.

Zur Bildbearbeitung werden wir das kostenlose Programm IrfanView benutzen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)  
Ulrike Berghahn  
Mittwoch, 6.3.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 10 Euro  
Anmeldeschluss: 4.3.2024  
**Kurs-Nr.: J5051P1**

### ● **Bildbearbeitung mit GIMP**

Einführung in die Bearbeitung digitaler Fotos mit dem kostenlosen, aber mächtigen Programm GIMP. Sie erlernen die wichtigsten Grundschrte zur Bildoptimierung wie die Einstellung von Helligkeit, Kontrast, Schärfe und Farbsättigung sowie das Entfernen störender Bildelemente wie z.B. Personen im Hintergrund und andere Retuschefunktionen. Gern können Sie eigene Bilder als Übungsmaterial mitbringen. Vorkenntnisse in Bildbearbeitung sind nicht nötig.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG  
Frank Watermann

Samstag, 9.3.2024, 10 bis 16 Uhr  
Sonntag, 10.3.2024, 10 bis 16 Uhr  
2 Termine, 69 Euro

Anmeldeschluss: 3.3.2024

**Kurs-Nr.: J5052E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)

Ulrike Berghahn  
Montag, 8.4.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
5 Termine, 69 Euro

**Kurs-Nr.: J5052P1**

## Medienbildung

### ● **Neues Leben für alte PC und Notebooks mit Linux**

Linux lässt sich parallel zu Windows auf einem PC installieren. Es ist ein freies, offenes, kostenloses und sicheres Betriebssystem, das älteren, vermeintlich langsamen Computern zu einem produktiven zweiten Leben verhelfen kann. Die vorgestellte Linux Mint Distribution ist einfach zu installieren und bietet bereits nach der Grundinstallation alles was Otto-Normalverbraucher benötigt.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG

Rudolf Wimmer  
Mittwoch, 13.3.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
1 Termin, 10 Euro

Anmeldeschluss: 6.3.2024

**Kurs-Nr.: J5000E1**

### ● **Podcast für Einsteiger**

Erfolgreich einen Podcast zu etablieren: Von der technischen Grundausstattung bis hin zur ersten eigenen Folge werden die Basics vermittelt, um innerhalb eines Wochenendes eine komplette Folge zu konzipieren und schließlich zu veröffentlichen. Mitzubringen ist nur ein aufnahmefähiges Handy (oder falls vorhanden ein

Audioaufnahmegerät mit SD-Karten-Lesefunktion).

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.11 (EDV)  
Christina Bachmann, Maxim Seehagen  
Samstag, 4.5. und 5.5.2024, 11 bis 15 Uhr  
2 Termine, 56 Euro  
**Kurs-Nr.: J5000P1**

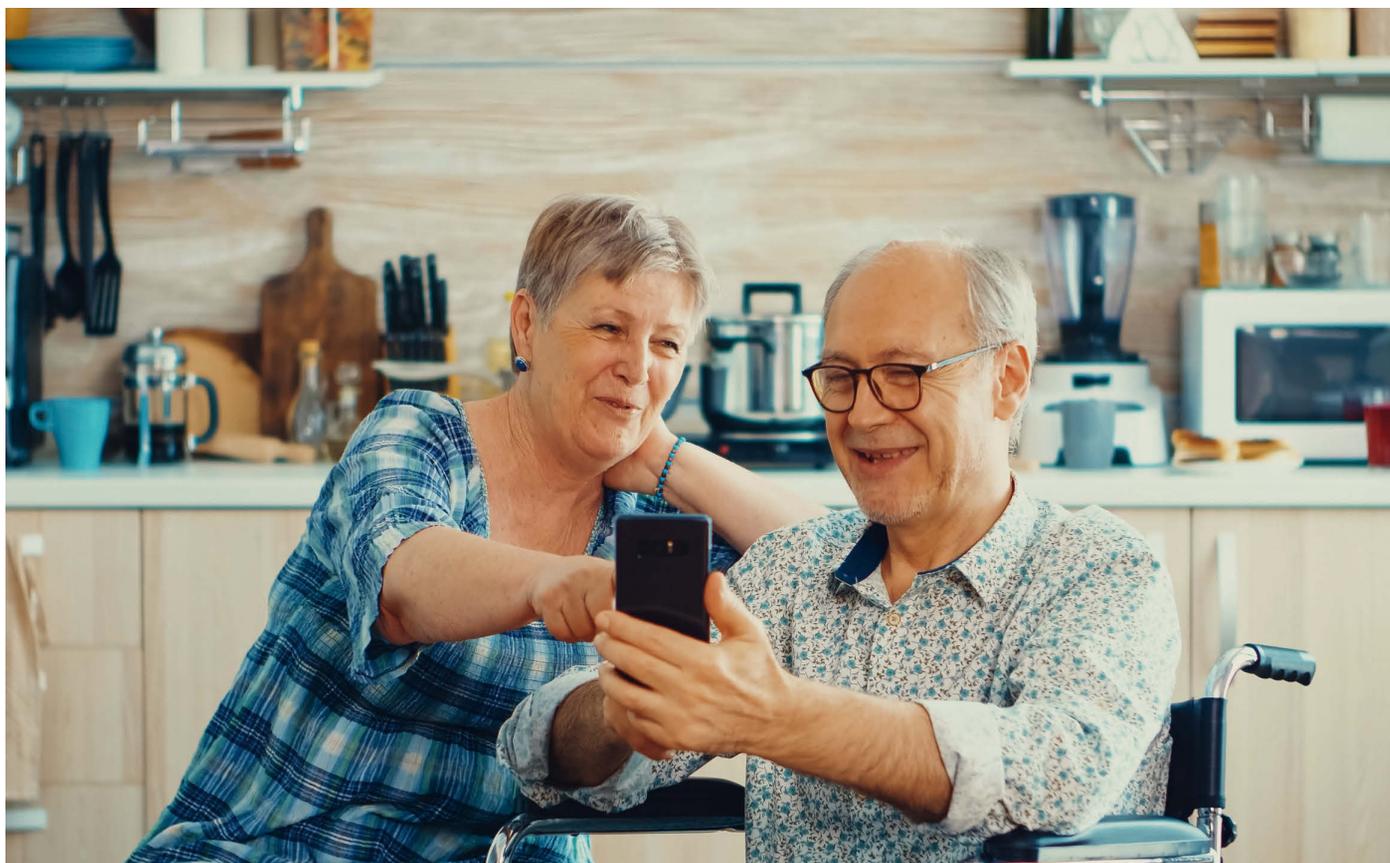
### ● **Einsteigerkurs zur Nutzung von Handy und Smartphone**

Ein Kurs für alle, die bisher noch keine oder sehr wenig Erfahrung im Umgang mit dem Handy haben. Der Fokus liegt dabei auf Geräten mit Android, aber auch Apple-Geräte können im Kurs benutzt werden. Dies wollen wir lernen:

- Was ist eine App?
- Wie merke ich mir Passwörter leicht?
- Was sind Whatsapp und Store?
- Wie kann ich sicher bezahlen?

Bitte bringen Sie Ihre Passwörter sowie Stift und Zettel mit.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Can Deniz Plessmann  
Donnerstag, 22.2.2024, 10 bis 12.15 Uhr  
4 Termine, 40,80 Euro  
**Kurs-Nr.: J5013P2**



# Berufliche Bildung

**Kontakt:** Martin Heuer  
Vakanzvertretung  
Programmbereichsleitung  
Berufliche Bildung  
Tel: 05551/708-8219  
mheuer@landkreis-northeim.de



## Buchführung

### ● Einnahme-Überschuss-Rechnung

Das System Xpert Business bietet diesen Kurs speziell für Freiberufler\*innen, kleine Unternehmungen und deren Buchhaltungsmitarbeiter\*innen an. Er vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblicke in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden anhand von Beispielen die Erstellung einer EÜR geführt. Buchführungsvorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit Durchführungsgarantie.

⇒ WWW

*Online-Kurs*, der Zugang zum virtuellen Kursraum wird vor Kursbeginn von der KVHS verschickt.

Xpert-Business-Lernnetz

Dienstag, 5.3.2024, 18.30 bis 20.30 Uhr

11 Termine, 185 Euro

Anmeldeschluss: 15.2.2024

*Kurs-Nr.: J5074X1K*

### ● Lohn- und Gehaltsabrechnung 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltmittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen. Mit Durchführungsgarantie.

⇒ WWW

*Online-Kurs*, der Zugang zum virtuellen Kursraum wird vor Kursbeginn von der KVHS verschickt.

Xpert-Business-Lernnetz

Dienstag, 5.3.2024, 18.30 bis 20.30 Uhr

24 Termine, 320 Euro

Anmeldeschluss: 15.2.2024

*Kurs-Nr.: J5075X1K*



Der Deutsche  
Schulpreis 2020  
Preisträger

### *Am Puls ihrer Schüler\*innen!*

Die BBS Einbeck ist bekannt dafür, Unterricht **am Puls der Zeit** auszurichten. So ist es nur logisch, dass sie die Schüler\*innen auf ihre digitale Zukunft vorbereitet.

Im neuen Schuljahr sind nahezu alle Klassen als iPad-Klassen gestartet.

Da macht Lernen richtig Spaß und bietet den jungen Erwachsenen unzählige, individuelle, zeitgemäße Möglichkeiten.

### *Weiter kommst du mit der BBS Einbeck.*

Wusstest du eigentlich, dass du an den BBS Einbeck jeden **Schulabschluss** erwerben kannst?

Vom Hauptschulabschluss bis zum Abitur (Allgemeine Hochschulreife wie am allg. Gymnasium) ist hier einfach für jeden das Richtige dabei!

Interesse?

Besuch unsere Infoabende im Februar. Viele Infos zu unseren Bildungsangeboten erhältst du vorab über [www.bbs-einbeck.de](http://www.bbs-einbeck.de).

Gerne kannst du uns auch telefonisch kontaktieren unter

**05561 9493-50** oder über [info@bbs-einbeck.de](mailto:info@bbs-einbeck.de).

Wir freuen uns, dich kennenzulernen!

*Deine Zukunft  
ist digital!*

**DEINE SCHULE AUCH.**

**BBS**  
EINBECK

**WIR  
WOLLEN'S  
WISSEN.**



**Berufsbildende Schulen I Northeim**  
Wirtschaft und Verwaltung · Gesundheit



## Fit in die Zukunft!

### Berufsschule

- Wirtschaft und Verwaltung
- Gesundheit

### Berufseinstiegsschule Wirtschaft/Gesundheit

- Sprache und Integration

### 1-jährige Berufsfachschule Wirtschaft

- für Realschulabsolventinnen und -absolventen („Höhere Handelsschule“)
- für Hauptschulabsolventinnen und -absolventen

### Fachoberschule

- Wirtschaft
- Verwaltung und Rechtspflege

### Berufliches Gymnasium Wirtschaft

### 2-jährige Berufsfachschule Wirtschaft

**Fachschule Betriebswirtschaft**  
in Kooperation mit der Arnoldi-Schule Göttingen



## Die Europa-Schule BBS1 im Portrait

Weitere Informationen unter:  
[www.bbs1-northeim.de](http://www.bbs1-northeim.de)

### Flexibles Lernen, faire Chancen

Rund 1.000 Schülerinnen und Schüler, zwei Drittel davon im dualen System, besuchen derzeit die Berufsbildenden Schulen I – Wirtschaft und Verwaltung – des Landkreises Northeim. Seit 2007 ist die BBS 1 „Europa-Schule in Niedersachsen“.

petenzen in den Bereichen Studieren, Arbeiten und Leben in Europa vermittelt.

### Zusatzqualifizierung „Europakaufmann/-frau“ und „Chinakaufmann/-frau“

Wir bieten den kaufmännischen Auszubildenden eine IHK-zertifizierte Zusatzausbildung an. Die Qualifizierungsmaßnahme beinhaltet ein mindestens dreiwöchiges Praktikum bei einem unserer festen Partner, u.a. in Frankreich, Spanien, Tschechien, Polen und den Niederlanden.

### Schülerunternehmen

Mit einer Vielzahl nachhaltiger Schülerunternehmen orientiert sich die BBS 1 Northeim an den Bedürfnissen der realen Arbeitswelt und hat sich bundesweit einen Namen gemacht. Wir gelten als Referenzschule für andere Bildungseinrichtungen.

### Chinesisch als zweite Fremdsprache im Beruflichen Gymnasium

Das Berufliche Gymnasium Wirtschaft in Northeim ist das erste und bisher einzige Berufliche Gymnasium in Niedersachsen, das Chinesisch als Sprache abiturrelevant anbietet.

### Kooperationen

Wir kooperieren mit den umliegenden allgemein- und berufsbildenden Schulen, Ausbildungsbetrieben, Kammern sowie der Privaten Hochschule Göttingen, dem Wirtschaftspädagogischen Seminar der Universität Göttingen, den Studienseminaren und der Fachhochschule des Mittelstands (FHM).

### Europäisches Wirtschaftsdiplom (EBBD):

Das EBBD ist ein Exzellenzlabel, mit dem Schüler/-innen ausgezeichnet werden, die parallel zum Abitur besondere Qualifikationen in europäischer / internationaler Dimension nachgewiesen haben. In sieben europäischen Ländern wird dieses Zertifikat vergeben, das Kom-

### Fachschule Betriebswirtschaft

Seit August 2018 haben wir das schulische Angebot erweitert und bieten den Besuch der Fachschule Betriebswirtschaft in Teilzeitform mit dem Abschluss Betriebswirt/-in (staatlich geprüft) als berufliches Weiterbildungsangebot an. Voraussetzung für den Schulbesuch sind der Sekundarabschluss I (Realschulabschluss) und eine einschlägige berufliche Erstausbildung sowie eine mindestens einjährige Berufserfahrung. In Kooperation mit der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) ist ein Bachelorabschluss möglich.

**Berufsbildende Schulen I Northeim** · Europa-Schule · Sudheimer Str. 36 - 38 · 37154 Northeim  
Telefon (05551) 98 44 - 0 · Fax - 20 · [verwaltung@bbs1-northeim.de](mailto:verwaltung@bbs1-northeim.de) · [www.bbs1-northeim.de](http://www.bbs1-northeim.de)

## Weiterbildung in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim



Als eine von 25 Koordinierungsstellen in Niedersachsen, ist die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft das Bindeglied zwischen Wirtschaft, arbeitssuchenden Frauen, Weiterbildungseinrichtungen und Arbeitsmarktakteuren im Landkreis Northeim. Wir arbeiten in einem Netzwerk aus lokalen Akteuren, um den Standort Northeim im Hinblick auf Familienfreundlichkeit zu stärken und damit zur Zukunftsfähigkeit beizutragen.

**Unsere Angebote richten sich an Frauen, Berufsrückkehrerinnen und Frauen in der Elternzeit.**

### Wenn Sie auf der Suche sind nach

- Unterstützung bei der beruflichen Neuorientierung
- Praktischer Hilfe bei der Stellensuche
- Tipps für die Erstellung von Bewerbungsunterlagen sowie
- Information und Beratung zu Weiterbildung und Finanzierung

**Dann sind Sie bei uns richtig. Wir beraten Sie kostenfrei, unabhängig und vertraulich!**

In Zusammenarbeit bieten die KVHS und die Koordinierungsstelle vielfältige Weiterbildungsangebote an:

- Textverarbeitung mit Word — 20.04.2024 (Kurs-Nr.: J5021P1) — S. 23
- Etwas mehr Privatsphäre bitte! — 17.04.2024 (Kurs-Nr.: J5006P1) — S. 24
- Ihr Weg zum Haupt- oder Realschulabschluss – Infoabend — 24.04.2024 (Kurs-Nr.: Y6070Z10) — S. 31
- Bildungsurlaub Business English Stufe A2/B1 — 18.03.2024 (Kurs-Nr.: J4100V2) — S. 33
- Kursleiter\*in werden?! — 17.03.2024 (Kurs-Nr.: J8000X1) — S. 9, 42 und 46
- Kursleiter\*in werden?! — 28.5.2024 (Kurs-Nr.: J8000X2) — S. 9 und 42
- Stress abbauen - Zeit für dich! — 09.03.2024 (Kurs-Nr.: J3136E1) — S. 71
- Stressmanagement-Wochenendkurs für Frauen — 09.03.2024 (Kurs-Nr.: J3221W2K) — S. 79

### Zuschüsse sind möglich.

Die oben genannten sowie weitere Kurse aus dem Angebot der KVHS können für Berufsrückkehrerinnen, die keine Leistung nach SGB II oder SGB III beziehen, Frauen, die geringfügig beschäftigt sind sowie Frauen in Elternzeit von der Koordinierungsstelle bezuschusst werden.

Mit dem **Weiterbildungsscheck** können die Kosten Ihrer beruflichen Weiterbildung bis zu **50% (max. 100 Euro gesamt)** übernommen werden.

### Lassen Sie sich von uns beraten:

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Landkreis Northeim  
Friedrich-Ebert-Wall 1, 37154 Northeim  
Tel. 05551 – 9788-17  
Fax. 05551 – 9788-22  
E-Mail. [koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de](mailto:koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de)  
[www.koordinierungsstelle-frauen-wirtschaft-northeim.de](http://www.koordinierungsstelle-frauen-wirtschaft-northeim.de)



## Lesekompetenz

**Auf der Buchmesse 2023 war das „Ljubljana-Manifest zur Bedeutung fortgeschrittener Lesekompetenzen“ der bildungspolitische Schwerpunkt.**



„Die Gesellschaft steht vor einem grundlegenden Wandel, da digitale Technologien die Art und Weise verändern, wie wir leben, interagieren, arbeiten, lernen und lesen. Die sozialen und kulturellen Auswirkungen des Digitalisierungsprozesses auf die Lesefähigkeiten und -praktiken sind noch zu wenig erforscht. Während digitale Technologien ein großes Potenzial für neue Formen des Lesens bieten, zeigen neuere empirische Untersuchungen, dass sich die digitale Umgebung negativ auf das Lesen auswirkt, insbesondere auf das Lesen langer Texte und das Leseverständnis. Es bleibt auch unklar, ob der Übergang zu digitalen Medien tatsächlich das Versprechen einlöst, die Lernergebnisse zu verbessern. Jüngste Studien verschiedener Art deuten auf einen Rückgang wichtiger fortgeschrittener Lesekompetenzen und intensiver Lesepraktiken hin, wie z. B. kritisches und bewusstes Lesen, langsames Lesen, nicht-strategisches Lesen und das Lesen von Langformen wie Büchern.

Die derzeitige Bildungspolitik stützt sich indessen stark auf monokulturelle standardisierte Tests der grundlegenden Lesefähigkeiten und auf die zunehmende Nutzung digitaler Technologien. Leseerziehung, -bewertung, -forschung und -politik sollten sich stärker auf intensive Lesepraktiken und die damit verbundenen fortgeschrittenen Lesepraktiken sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern konzentrieren, um die Entwicklung von Lesefähigkeiten und -praktiken in einem Zeitalter zu verstehen, das zunehmend von einer allgegenwärtigen digitalen Infrastruktur abhängt.“

<https://readingmanifesto.org> aufgerufen am 26.10.2023



**LJUBLJANA  
READING  
MANIFESTO**

### Lesen

**Bücherfrühling 2024**  
Northeim, Kreisvolkshochschule  
Freitag, 12.4.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
**Kurs J2010P1K** Seite 46

**Gruppe Literatur**  
Einbeck, Stadtbibliothek, Lesesaal,  
Beginn: 08.02.2024  
**Kurs J2011E1** Seite 47

# Grundbildung & Schulabschlüsse

**Kontakt:** Martin Heuer  
 Vakanzvertretung  
 Programmbereichsleitung  
 Grundbildung & Schulabschlüsse  
 Tel.: 05551/708-8219  
 mheuer@landkreis-northeim.de



## Schulabschlüsse

### ● Ihr Weg zum Hauptschul- oder Realschulabschluss - Infoabend

Bildungswege verlaufen nicht immer gradlinig. Wer einen Schulabschluss erwerben und beruflich weiterkommen möchte, investiert in seine Zukunft.

Sie haben ihre Schulpflicht erfüllt und Sie möchten den Hauptschulabschluss oder den Realschulabschluss erreichen?

Hier informieren wir Sie über ihre Möglichkeiten.

Die Prüfung machen Sie gemäß der Verordnung NAVO Sek I beim Prüfungsausschuss des Regionalen Landesamt für Schule und Bildung.

Die Verordnung regelt die schriftlichen und mündlichen Prüfungen für

- den Hauptschulabschluss
- den Hauptschulabschluss Sek I
- den Realschulabschluss
- den erweiterten Sekundarabschluss I.

Die Prüfung für den Realschulabschluss umfasst die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft, Biologie und Physik.

Die Prüfung für den Hauptschulabschluss umfasst die Fächer Deutsch und Mathematik sowie ein weiteres Fach nach ihrer Wahl.

Die Prüfungsanmeldung ist im Januar 2025. Die Prüfungen sind im Mai/Juni 2025.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum U 25  
 Eingang Rückseite des Gebäudes  
 Mittwoch, 24.4.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
 1 Termin, kostenlos  
 Anmeldeschluss: 23.4.2024  
 Kurs-Nr.: Y6070Z10

## Grundbildung - Lesen, Schreiben, Rechnen lernen

### ● Schreiben, Lesen, Rechnen für Menschen mit Beeinträchtigungen

Der Kurs richtet sich an alle, die Unterstützung bei der Bewältigung des Lebensalltags brauchen. Arbeitsmaterialien werden zur Verfügung gestellt. Schreib-, Lese- und Rechenübungen erfolgen in Gruppen- und/oder in Einzelarbeit. Das Ziel ist, den Umgang bei Arztbesuchen, in

Krankenhäusern, in Sparkassen, bei Behörden, in Einkaufsmärkten und anderen Einrichtungen des täglichen Lebens zu ermöglichen und zu verbessern.

Bei Fragen zum Kursinhalt kontaktieren Sie bitte den Kursleiter unter Tel.: 05562/6162.

➔ [WWW](#)

**Dassel**, Lüthorst  
 Cafe "Haus Wildwiese"  
 Günter Ehling  
 Donnerstag, 1.2.2024, 16.30 bis 17.15 Uhr  
 12 Termine, 5 Euro  
 Kurs-Nr.: J7310D1K

**Dassel**, Lüthorst  
 Cafe "Haus Wildwiese"  
 Günter Ehling  
 Donnerstag, 1.2.2024, 17.15 bis 18 Uhr  
 12 Termine, 5 Euro  
 Kurs-Nr.: J7310D2K

## Der Mont-Saint-Michel



La Grande Rue, die Hauptstraße



Die Flut kommt

An der Grenze der Normandie zur Bretagne gelegen, bezaubert der Mont-Saint-Michel Reisende und Pilger aus aller Welt. Kein Wunder, denn der Klosterberg und seine Bucht sind einfach magisch. Sie gehören seit 1979 zum Weltkulturerbe der UNESCO. Die Bucht ist Schauplatz der stärksten Gezeiten Europas. Der Tidenhub beträgt über 14 Meter. Seit dem Abriss des Straßendamms 2015 wird ab einem Gezeitenkoeffizient von 110 der berühmte Klosterberg wieder zu einer Insel.

Damit Ihr Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis wird, habe ich einige Tipps für Sie: Besuchen Sie wegen der zahlreichen Touristen im Sommer den Mont-Saint-Michel lieber am frühen Morgen oder am späten Abend. So haben Sie etwas mehr Ruhe, um den Klosterberg zu erkunden. Im leichten Morgennebel oder in der Abenddämmerung entfaltet der Mont-Saint-Michel seinen geheimnisvollen Zauber. Sogar im Winter ist ein Besuch des Wahrzeichens der Normandie ein stimmungsvolles Erlebnis. Wenn Sie etwas Unvergessliches erleben möchten, empfehle ich Ihnen eine mehrstündige Wattwanderung in der Bucht. Die Durchquerung der Bucht sollten Sie immer nur in Begleitung eines zertifizierten Wattwanderführers wagen.

Spezialitäten der Region sind Meeresfrüchte wie Austern oder Jakobsmuscheln von der Küste, frisches Lammfleisch von den Salzwiesen beim Mont-Saint-Michel, Rohmilchcamembert und Salzkaramellen für Naschkatzen. Bon appétit!

Für historisch Interessierte gibt es unweit der Bucht einen deutschen und einen amerikanischen Soldatenfriedhof.

Jedes Mal, wenn ich in meiner ersten Heimat bin, freue ich mich, die Silhouette meines Mont-Saint-Michel wiederzusehen und zwischen den Schafen zu wandern.

Brigitte Baumgartner

### Französisch

#### Französisch

Aufbaustufe B2 und B1 in Uslar

Kurs J4282U1 und

Seite 38

Kurs J4250U1

Seite 38

#### SOIRÉE FRANÇAISE -

#### Französischer Abend mit Essen und Musik

Wir holen mit der Normandie und Paris ein Stück Frankreich nach Uslar. Erleben Sie die französische Lebensart, Kultur und Gastronomie bei einer entspannten Soirée mit Chansons, Boudin noir, Käse, Cidre und Wein. Wir laden Sie herzlich ein und werden Sie auf typisch französische, charmante Art unterhalten. Die Veranstaltung ist zweisprachig angelegt, so dass alle problemlos teilnehmen können.

Montag, 5.2.2024, 18.45 bis 21 Uhr

Kurs J4201U1

Seite 37

# Sprachen

**Kontakt: Stefanie Turano**  
 Programmbereichsleiterin  
 Sprachen  
 Tel: 05551/708-8222  
 sturano@landkreis-northeim.de

## Bildungsurlaube Fremdsprachen

### ● Bildungsurlaub Business English

#### Stufe A2/B1

In dieser Woche wollen wir gemeinsam in den englischen Sprachraum eintauchen, Sicherheit in der spontanen Reaktion in der englischen Sprache gewinnen, typische Berufssituationen, die Englisch erfordern, erproben, nicht zuletzt dabei wichtiges Vokabular, Floskeln und auch Grammatik wiederholen bzw. neu erlernen. Sie sollten über Grundkenntnisse in Englisch verfügen (etwa Grundstufe A2).

**Northeim**, Kreisvolkshochschule,  
Wallstraße 40, Raum U 13

Dr. Ira Gorzond

Montag, 18.3.2024 bis Freitag, 5.4.2024,  
jeweils 9 bis 16 Uhr,

5 Termine, 136 Euro

Lehrbuch: Business to Business

(Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-808247-9)

Anmeldeschluss: 15.1.2024

**Kurs-Nr.: J4100V2**

## Englisch

### Englisch Beratung und Einstufung

#### ● Englisch

#### Beratung und Einstufung

Bitte nehmen Sie die persönliche, kostenlose Beratung und Einstufung wahr. Nur wenn Sie im richtigen Kurs sind, können Sie auch Erfolgserlebnisse für sich verbuchen! Gemeinsam finden wir mit Sicherheit den passenden Sprachkurs für Sie.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule

Hullerser Straße 19, Raum 1, EG

Dr. Ira Gorzond

Montag, 15.1.2024, 18.30 bis 20 Uhr

1 Termin, kostenlos

Anmeldeschluss: 11.1.2024

**Kurs-Nr.: J4099E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.02

Niki Wray

Freitag, 19.1.2024, 17.30 bis 19.45 Uhr

1 Termin, kostenlos

Anmeldeschluss: 14.1.2024

**Kurs-Nr.: J4099P2**

## Englisch Grundstufe A1

### ● Englisch Lunch

*Grundstufe A1/1 - für Teilnehmende mit wenig Vorerfahrung*

Ist es schon eine Weile her, dass Sie Englisch gesprochen haben, wieder einsteigen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten? Anhand des Lehrbuchs werden Inhalte besprochen, Vokabular und Grammatik erläutert, so dass Sie mit der Sprache vertraut werden.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule

Hullerser Straße 19, Raum 1, EG

Anke Kronauer

Donnerstag, 8.2.2024, 11.30 bis 13 Uhr

11 Termine, 74,80 Euro

Lehrbuch: Network Now A1 (Klett-Verlag,

ISBN: 978-3-12-606588-7), ab Lektion 6

**Kurs-Nr.: J4105E1**

### ● Englisch - A1+ - für Teilnehmende mit wenig Vorerfahrung

Sie haben Englisch vor langer Zeit gelernt und möchten wieder einsteigen und mit einer englischen Mutter-Sprachlerin ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs bauen wir ein Sprachfundament auf, lernen die korrekte Aussprache und mit Hilfe eines Lehrwerks üben wir die Grammatik.

**Northeim**, KVHS, Wallstraße 40, R. 0.06

Niki Wray

Dienstag, 6.2.2024, 16.30 bis 18 Uhr

15 Termine, 102 Euro

**Kurs-Nr.: J4105P1**

Englisch Grundstufe A2

● **Englisch für "false beginners" ("falsche" Anfänger\*innen)**

*Grundstufe A1/A2*

Sie haben Englisch gelernt, die Sprache aber lange nicht mehr aktiv genutzt und wünschen einen "Neustart" - was Sie von "echten Anfänger\*innen" unterscheidet, ist, dass Sie über eine Basis verfügen - diese gilt es zu reaktivieren, zu erweitern - sowohl Wortschatz und Grammatik als auch Sprechfertigkeit. Die Übung erfolgt durch (kleine) Gespräche, Bearbeitung des passenden Lehrmaterials, durch vielfältigen "input" etc.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Dr. Ira Gorzond

Montag, 5.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro

Lehrbuch: Wird im Kurs mitgeteilt!

**Kurs-Nr.: J4126E2**

● **Englisch**

*Grundstufe A2*

In diesem Kurs erweitern Sie ihre Englischkenntnisse von Grund auf und lernen eine gute englische Aussprache. Mit Hilfe eines Lehrbuchs werden wir Texte lesen, Grammatik lernen und CDs hören. Als Engländerin ist es mein Ziel, mit Übungen Ihre Sprache und Ihr Hörverstehen zu verbessern, damit Sie selbstsicher in verschiedenen Situationen Englisch sprechen können.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 3, 2. OG  
Pamela Pohl

Montag, 5.2.2024, 10.30 bis 12 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro

Lehrbuch: Network Now A2.1

**Kurs-Nr.: J4126E1**

● **Englisch**

*Grundstufe A2*

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen?

Sie können in diesem Kurs ein Sprachfundament wiederaufbauen und das in einem Ihnen angepassten und angenehmen Lerntempo. Wir erlernen und üben mithilfe des Lehrwerks alltäglichen Wortschatz, Grammatikgrundlagen, Hörverstehen und die korrekte Aussprache.



Außerdem werden landeskundliche Informationen über die Länder der englischsprachigen Welt vermittelt.

● **Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 14

Gunhild Schuchart-Kattih

Mittwoch, 31.1.2024, 15 bis 16.30 Uhr

15 Termine, 102 Euro

Lehrbuch: Network Now A2/1

(Klett Verlag)

**Kurs-Nr.: J4126P1**

● **Englisch**

*Grundstufe A2/1*

Refresherkurs mit einer englischen Muttersprachlerin. In diesem Kurs können Sie Ihren Wortschatz erweitern, Hemmungen abbauen auf Englisch zu kommunizieren und sicherer in der Grammatik werden.

● **Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.06

Niki Wray

Dienstag, 6.2.2024, 18.15 bis 19.45 Uhr

15 Termine, 102 Euro

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1

**Kurs-Nr.: J4130P1**

● **English in the early evening - for best agers**

*Grundstufe A2+*

Sie haben Vorerfahrungen in der englischen Sprache, die länger zurückliegen und möchten sich schrittweise wieder sicherer in der Sprache fühlen. Besonders freies Sprechen soll anhand unterschiedlichster Sprechansätze eingeübt und vertieft werden - Themenwünsche können gerne eingebracht werden. See you!

● **Einbeck**, Kreisvolkshochschule

Hullerser Straße 19, Raum 1, EG

Angelika Müller

Dienstag, 13.2.2024, 15 bis 16.30 Uhr

14 Termine, 95,20 Euro

Lehrbuch: Network Now A2.2

(Klett-Verlag)

**Kurs-Nr.: J4145E1**

● **Englisch**

*Grundstufe A2+*

In diesem Kurs werden Grammatikgrundlagen wiederholt und vertieft, die Kommunikationsfähigkeit trainiert und das Hörverstehen geschult. Wichtig sind das freie Sprechen und die korrekte Aussprache.

● **Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.01

Gunhild Schuchart-Kattih

Montag, 29.1.2024, 19 bis 20.30 Uhr

15 Termine, 102 Euro

Lehrbuch: Network Now, Band A2.2

(Klett Verlag)

**Kurs-Nr.: J4146P2**

● **Englisch am Vormittag**

*Grundstufe A2/B1*

In diesem Kurs werden Grammatikgrundlagen wiederholt und vertieft, die Kommunikationsfähigkeit trainiert und das Hörverstehen geschult. Wichtig sind das freie Sprechen und die korrekte Aussprache.

● **Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 14

Gunhild Schuchart-Kattih

Dienstag, 30.1.2024, 9 bis 10.30 Uhr

15 Termine, 102 Euro

Lehrbuch: Network Now, Band A 2.2

(Klett Verlag)

**Kurs-Nr.: J4146P1**

### ● Englisch am Vormittag

Stufe A2/B1

If you would like to brush up and improve your English, this course is the right one for you. Based on a textbook we would like to see familiar structures and get to know new aspects of the English language. The textbook provides interesting topics of discussion, you are always welcome to bring in your own ideas and to contribute to a lively English class - so, why don't you come along in February?

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Dr. Ira Gorzond  
Mittwoch, 7.2.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
Lehrbuch: Wird im Kurs mitgeteilt.

**Kurs-Nr.: J4147E1**

### ● English in the morning

Stufe A2/B1

By reading and discussing a wide variety of topics based on articles taken from the magazine "Spotlight" we brush up and improve our comprehension, conversation and reading skills. It is also a good way to learn some new vocabulary and revise some grammar points. So, just come along and join the lively course.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Marianne Stimpel  
Donnerstag, 1.2.2024, 9.30 bis 11 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro

**Kurs-Nr.: J4147U1**

### ● English conversation in the morning

Stufe A2+/B1

We read and discuss a huge variety of articles taken from newspapers, magazines or books. From time to time we do some grammar revision. Our focus is the spontaneous reaction in the English language. If you want to brush up your English by training your conversation skills, feel free to come along in February.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Dr. Ira Gorzond  
Donnerstag, 8.2.2024, 9.30 bis 11 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro

**Kurs-Nr.: J4148E1**

## Englisch Aufbaustufe B1

### ● Englisch

Aufbaustufe B1

Sie haben Englisch gelernt und möchten ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? In diesem Kurs werden Grammatikgrundlagen wiederholt und vertieft, die Kommunikationsfähigkeit trainiert und das Hörverstehen geschult. Wichtig sind das freie Sprechen und die korrekte Aussprache. Vielfältige Sprachanlässe und Themen über die englischsprachige Welt sollen dazu beitragen, dass erworbene Kenntnisse angewandt werden und der Wortschatz erweitert wird.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 14  
Gunhild Schuchart-Kattih  
Dienstag, 30.1.2024, 15 bis 16.30 Uhr  
15 Termine, 102 Euro

**Kurs-Nr.: J4146P3**

### ● Business English kompakt - an 2 Samstagen

Stufe B1+

The international business world communicates in English. Written communication concerning the daily routine tasks is not really an issue (see Google etc.) - however, a careful choice of 'the right words' is essential. Oral communication might cause difficulties - this is where this workshop will support you. We would like to focus on the oral communication in all its facets as well as on more complex written texts.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.01  
Dr. Ira Gorzond  
Sa., 17.2 und 24.2.2024, 9.30 -13.15 Uhr  
2 Termine, 30,60 Euro  
Anmeldeschluss: 9.2.2024

**Kurs-Nr.: J4147P1**

### ● Englisch

Aufbaustufe B1

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse erweitern und in Alltagssituationen das Sprechen und Verstehen üben. Kurze Texte aus Zeitungen, der Literatur und der Musik ergänzen das Lehrwerk.

**Bad Gandersheim**, Oberschule,  
Stettiner Str. 2, Gebäude rechts vom Haupteingang, Raum 1.1.11 im OG  
Dr. Birgit Bödeker  
Dienstag, 30.1.2024, 17.45 bis 19.15 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Kurs-Nr.: J4149A1**

### ● English Refresher Course in the late afternoon

Aufbaustufe B1

In this course we are going to read and discuss interesting topics of the English-speaking world. This is a good way to improve our reading, speaking, comprehension and writing skills. We are also going to learn some new vocabulary and revise some grammar points. Our aim is to become more confident and fluent in speaking. So, just come along and join in.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Marianne Stimpel  
Dienstag, 30.1.2024, 17.30 bis 19 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
**Kurs-Nr.: J4149U1**

### ● English Discussion

Aufbaustufe B1

We enjoy ourselves discussing topics of general interests, reading newspaper articles and little stories and doing some grammar, if necessary. Our main concern is speaking and improving. Do come along!

**Kreiensen**, Greene  
Haupt- und Realschule, Leinestraße 68  
Rosemarie Kopp  
Montag, 29.1.2024, 17.30 bis 19 Uhr  
10 Termine, 68 Euro  
**Kurs-Nr.: J4180K1**

Englisch Aufbaustufe B2

● **Englisch**

*Aufbaustufe B2*

In diesem Kurs können Sie Ihr bereits erlerntes Englisch vertiefen und auffrischen. Anhand eines Buches wird die Grammatik vertieft, der Wortschatz erweitert und sehr viel mit einer englischen Muttersprachlerin kommuniziert.

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum 0.05

Niki Wray

Donnerstag, 8.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr

15 Termine, 102 Euro

Lehrbuch: Great! B2

**Kurs-Nr.: J4155P1**

● **English Conversation**

*Aufbaustufe B2*

If you want to practise your English in a friendly and relaxed atmosphere, this could be the right course for you. We read and discuss texts (short stories, articles, lyrics), talk about topics you choose and repeat grammar rules. We'll talk about different places of the English-speaking world (history, traditions, customs, politics) and brush up and extend our vocabulary. You're more than welcome to join us!

**Hardeggen**, Weperschule

Weperstraße 3

Gunhild Schuchart-Kattih

Dienstag, 13.2.2024, 19.15 bis 20.45 Uhr

10 Termine, 68 Euro

**Kurs-Nr.: J4180H1**

● **Englisch Conversation**

*Aufbaustufe B2*

If you can already hold a conversation in English and want to be able to practice what you know, improve your pronunciation and fluency and widen your vocabulary, then join us in our conversation class. We read and discuss contemporary topics, articles and short stories and learn about the English culture. As a native English speaker, my goal is that you will become confident in speaking English on many levels with other English speakers.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule

Hullerser Straße 19, Raum 1, EG

Pamela Pohl

Donnerstag, 8.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr

12 Termine, 81,60 Euro

**Kurs-Nr.: J4185E1**



# Durchblick deine Finanzen.

**Mit unserem Online-Banking immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf [www.sparkasse-einbeck.de](http://www.sparkasse-einbeck.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Einbeck

Kompetent für  
unsere Region  
seit 1830

● **English conversation in the morning**

*Aufbaustufe B2*

We'll train our speaking, listening, reading and writing skills, improve our vocabulary and grammar knowledge and learn more about the English speaking world. We'll work with different texts and discuss many interesting topics. Come and join us!

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 14

Gunhild Schuchart-Kattih

Mittwoch, 31.1.2024, 9 bis 10.30 Uhr

15 Termine, 102 Euro

**Kurs-Nr.: J4185P1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 14

Gunhild Schuchart-Kattih

Donnerstag, 8.2.2024, 9 bis 10.30 Uhr

15 Termine, 102 Euro

**Kurs-Nr.: J4185P2**

Englisch Oberstufe C1

● **English**

*Conversation and Literature  
Stufe B2/C1*

If you enjoy lively discussions in English about literature, culture and the world at large, you're very welcome in our course. Apart from practising our reading, speaking and listening skills we also improve our vocabulary and grammar.

**Bad Gandersheim**, Oberschule,

Stettiner Str. 2, Gebäude rechts vom

Haupteingang, Raum 1.1.11 im OG

Dr. Birgit Bödeker

Freitag, 9.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr

12 Termine, 81,60 Euro

**Kurs-Nr.: J4185A1**

● **Cambridge Certificate Course Stufe B2/C1**

Our focus is practising English (all four skills: speaking, listening, reading and writing - and seeing some grammar if necessary) as well as preparing for a Cambridge exam (if you would like to take one). You will get familiar with the exam tasks and you will get to know some strategies on your way to pass the exam.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Dr. Ira Gorzond  
Dienstag, 6.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
15 Termine, 102 Euro  
Lehrbuch: Wird im Kurs mitgeteilt!  
**Kurs-Nr.: J4187E1**

**Französisch**

**Frankreich entdecken**

● **SOIRÉE FRANÇAISE - Französischer Abend mit Essen und Musik**

Wir holen mit der Normandie und Paris ein Stück Frankreich nach Uslar. Erleben Sie die französische Lebensart, Kultur und Gastronomie bei einer entspannten Soirée mit Chansons, Boudin noir, Käse,

Cidre und Wein. Wir laden Sie herzlich ein und werden Sie auf typisch französische, charmante Art unterhalten. Die Veranstaltung ist zweisprachig angelegt, so dass alle problemlos teilnehmen können.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Brigitte Baumgartner, Daniel Otte  
Montag, 5.2.2024, 18.45 bis 21 Uhr  
1 Termin, 15 Euro  
Anmeldeschluss: 29.1.2024  
**Kurs-Nr.: J4201U1**

**Französisch Grundstufe A1**

NEU!

● **Französischkurs für Anfänger\*innen Grundstufe A1/1**

Der Französischkurs ist für Anfänger\*innen gedacht, die die schöne Sprache erlernen wollen. Schritt für Schritt steigen wir in die Sprache ein, lernen die Aussprache, werfen einen Blick in die Grammatik und wollen vor allem sprechen in Alltagssituationen üben. Im Kurs wird mit einem Lehrbuch gearbeitet. Der Titel wird im Kurs bekannt gegeben. Auch die Gesellschaft und Kultur Frankreichs soll zur Sprache kommen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Claudia Stolte  
Mittwoch, 14.2.2024, 17 bis 18.30 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J4205E1**

● **Französisch für Anfänger\*innen mit einem Semester Vorerfahrung Grundstufe A1/2**

In diesem Kurs vermittelt eine Muttersprachlerin die Grundlagen der französischen Sprache in einer abwechslungsreichen Art, bestehend aus Konversation, etwas Grammatik und Wortschatz. Zusätzlich zum Lehrwerk werden auch viele Infos über Landeskunde, Musik und Gastronomie vermittelt. Wagen Sie den Schritt. Fremdsprachen lernen ist eine gute Übung für das Gehirn.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.06  
Patricia Grabes  
Donnerstag, 22.2.2024, 17.15 bis 18.45 Uhr  
7 Termine, 47,60 Euro  
Lehrbuch: Chapeau A1, Hueber Verlag  
Unité 3  
**Kurs-Nr.: J4205P1**



**HEESE**  
Bedachungen GmbH · Dachdeckermeister Michael Heese

**Ihr Spezialist rund ums Haus**

- Haussanierung
- Innenausbau
- Dachfenster
- Flachdachsanierung
- Schornsteinsanierung
- Dachein-/umdeckung
- Klempnerarbeiten aller Art
- Naturschiefer-/Behangarbeiten
- Fassadenarbeiten
- Wärmedämmung

Jetzt NEU!  
Hubarbeitsbühne bis 16 Meter, auch im Verleih



Kurt-Schumacher-Straße 3 a · 37170 Uslar  
Tel: 0 55 71 / 92 33 - 0 · Fax 0 55 71 / 92 33 - 20  
E-Mail: Heese-GmbH-Uslar@t-online.de

**DEUTSCHER MIETERBUND**  
Mietverein Northeim e. V.  
Friedrichstraße 2, 37154 Northeim

**Ihr Ansprechpartner  
in Mietangelegenheiten**

Terminvereinbarung: Tel. 05551 / 65514  
Die u. Mi 08.30 - 10.30, Fr 08.30 - 11.00



**MEDECKE**  
SANITÄR · HEIZUNG · KLIMA  
Bäderstudio

Horst Medecke GmbH · Sollingtor 11 · 37154 Northeim  
Tel. 0 55 51 / 97 44 - 0 · www.medecke.de

**Sabine Kraft**  
Qualifizierte Tagesmutter



- Individuelle Kinderbetreuung für kleine und große Kinder
- flexible Betreuungszeiten, auch während der Randzeiten oder an einzelnen Tagen

Angerweg 4  
37176 Nörten-Hardenberg/Wolbrechtshausen  
Telefon (0 55 03) 86 09

● **Französisch**

*Grundstufe A1/4*

In diesem Kurs werden Wortschatz und Grammatikkenntnisse wiederholt und mit dem Lehrwerk Chapeau A2 weitergearbeitet.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.01

Patricia Grabes

Freitag, 23.2.2024, 15 bis 16.30 Uhr

10 Termine, 68 Euro

Lehrbuch: Chapeau A2, Hueber Verlag, Unité 2

**Kurs-Nr.: J4225P1**

● **Online Französischkurs für Teilnehmer\*innen mit fünf Semestern Vorerfahrung**

*Grundstufe A1/6*

In diesem Kurs üben Sie direkt von zu Hause aus die Grundlagen der französischen Sprache durch Sprechen, Hören und Lesen. Auch Landeskunde und die Grundlagen der Grammatik kommen nicht zu kurz. Sie benötigen eine Internetverbindung und einen Computer/Tablet oder ein Smartphone mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon. Sie erhalten vor der Veranstaltung eine E-Mail mit einem Einladungslink. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting

Karin Ganßmann

Dienstag, 13.2.2024, 17.30 bis 19 Uhr

10 Termine, 68 Euro

Lehrbuch: Das Buch Rencontres en français A1 (Klett-Verlag) muss am ersten Kurstag noch nicht vorhanden sein. Nähere Angaben im Kurs.

Anmeldeschluss: 9.2.2024

**Kurs-Nr.: J4225X1**

**Französisch Grundstufe A2**

● **Französisch am Vormittag mit leichter Konversation**

*Grundstufe A2+/B1*

In diesem Kurs gibt es eine Mischung aus Grammatik und Wortschatzerweiterung, die den Teilnehmer\*innen ermöglicht, das Sprechen, Lesen und Verstehen zu trainieren. Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule

Hullerser Straße 19, Raum 2, EG

Patricia Grabes

Montag, 19.2.2024, 9.30 bis 11 Uhr

10 Termine, 68 Euro

Lehrbuch: Chapeau B1 (Hueber-Verlag), Unité 8

**Kurs-Nr.: J4246E1**

● **Französisch für Interessierte**

*Stufe A2+*

Bonjour et bienvenue! Kurzweiliges Auffrischen und Erweitern der Kenntnisse in der französischen Sprache, das Verstehen und Sprechen üben und auch noch viel Interessantes über Frankreich erfahren, das alles soll in diesem Kurs umgesetzt werden. Der Kurs ist geeignet für Interessierte mit Vorkenntnissen (z. B. 3-4 Jahre Schulfranzösisch). Im Kurs findet ein Lehrbuch Verwendung, dazu mehr im Kurs. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule

Hullerser Straße 19, Raum 1, EG

Claudia Stolte

Mittwoch, 14.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr

12 Termine, 81,60 Euro

**Kurs-Nr.: J4247E1**

**Französisch Aufbaustufe B1**

● **Französisch - Aufbaustufe B1/1**

*Conversation - Parlons de thèmes actuels*  
Vous avez déjà de bonnes connaissances en français et vous aimez les discussions libres sur des thèmes différents? Alors, venez dans ce cours où nous parlons de l'actualité et lisons des articles de magazines et de journaux dans une ambiance amicale et détendue. Nous écoutons aus-

si des chansons et faisons des jeux. La révision de points de grammaire est bien sûr parfois nécessaire, mais parler reste le plus important. Bienvenue dans notre cours.

**Uslar**, KVHS-Haus

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 7

Brigitte Baumgartner

Dienstag, 30.1.2024, 18.30 bis 20 Uhr

10 Termine, 68 Euro

**Kurs-Nr.: J4250U1**

**Französisch Aufbaustufe B2**

● **Französisch Aufbaustufe B2**

*Conversation - Parlons français avec plaisir*

Dans ce cours, nous discutons de l'actualité et de sujets qui nous intéressent. À partir d'articles du magazine "Écoute" et du journal "La Revue de la presse", nous abordons différents aspects de la vie en France (vie quotidienne, culture, géographie, tourisme, politique etc.). Nous jouons également à des jeux, écoutons des chansons, dégustons des spécialités françaises et révisons la grammaire lorsque c'est nécessaire.

**Uslar**, KVHS-Haus

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2

Brigitte Baumgartner

Donnerstag, 1.2.2024, 19 bis 20.30 Uhr

10 Termine, 68 Euro

**Kurs-Nr.: J4282U1**

● **Cours de conversation française**  
Aufbaustufe B2

Dans ce cours de conversation française, nous intéressons aux sujets d'actualité et en discutons. Les chansons, les textes littéraires et les articles de journaux sont au programme. Venez vous joindre à notre cercle francophile! Vous ne le regretterez pas!

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 22  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Patricia Grabes  
Mittwoch, 21.2.2024, 16 bis 17.30 Uhr  
10 Termine, 68 Euro  
**Kurs-Nr.: J4285P1**

**Italienisch**

**Italienisch Grundstufe A1**

**NEU!**

● **Italienisch für Anfänger\*innen**

*Grundstufe A1/1*

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen, die Interesse haben, die italienische Sprache zu lernen. Wir werden grundlegende Grammatik erlernen und wie Sie einfache Konversation über sich selbst, Ihre Interessen und den Alltag führen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.01  
Maria Cristina Carbone  
Montag, 5.2.2024, 15.30 bis 17 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J4366P2**

● **Italienisch für Anfänger\*innen mit einem Semester Vorerfahrung**

*Grundstufe A1/2*

Wenn Sie bereits etwas Italienisch gelernt haben ist dieser Kurs bei einem Muttersprachler richtig für Sie. Ci vediamo.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Stefano Turano  
Donnerstag, 1.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
15 Termine, 102 Euro  
Lehrbuch: Allegro nuovo A1  
ISBN: 978-3-12-525590-6  
**Kurs-Nr.: J4305P1**



● **Italienisch mit Muße - Kompakt am Wochenende**

*Grundstufe A1/2*

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmende, die mit Muße italienisch lernen wollen und schon einige Kenntnisse haben. Wir nehmen uns viel Zeit für Grammatik und Vokabeln. Bei Interesse vereinbaren wir zusammen einen weiteren Wochenendkurs. Benvenuti!

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
Maren Gläser  
Samstag, 4.5.2024, 10.30 bis 14.45 Uhr  
Sonntag, 5.5.2024, 10.30 bis 14.45 Uhr  
2 Termine, 34 Euro  
Anmeldeschluss: 28.4.2024  
**Kurs-Nr.: J4310P1**

● **Giro d'Italia - isole**

*Grundstufe A1/3 mit 2 Semestern*

*Vorerfahrung*

Dies ist eine Sprachreise durch Italien. Das Ziel an diesem Wochenende sind die zahlreichen Inseln, von denen wir einige kennenlernen werden. Kulinarisch (mit typischen Rezepten), musikalisch (mit Liedern), kulturell (mit einfachen Texten zu Sehenswürdigkeiten) und natürlich wird auch Vieles zur italienischen Sprache beigetragen. Abwechslungsreich werden die Sprachkenntnisse aufgefrischt und vertieft. Benvenuti!

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
Maren Gläser  
Samstag, 25.5.2024, 10 bis 14.15 Uhr  
Sonntag, 26.5.2024, 10 bis 14.15 Uhr  
2 Termine, 34 Euro  
Anmeldeschluss: 17.5.2024  
**Kurs-Nr.: J4315P1**

**Italienisch Grundstufe A2**

● **Online Italienischkurs für Teilnehmer\*innen mit 5 Semestern Vorerfahrung**

*Grundstufe A2/2*

Il corso si adatta a tutti coloro che hanno una conoscenza dell'italiano di livello A2. Veniamo al punto! Sie bekommen vor der Veranstaltung eine E-Mail mit einem Einladungslink geschickt. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting  
Dr. Pasqualina Sorrentino  
Dienstag, 6.2.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
15 Termine, 102 Euro  
Anmeldeschluss: 2.2.2024  
**Kurs-Nr.: J4320X1**

**Italienisch Aufbaustufe B1**

● **Italienisch für Fortgeschrittene Aufbaustufe B1/4**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen, die ihre Kenntnisse in dreizehn vorangegangenen Kursen erworben haben, aber auch an jene, die ein Wissen vergleichbaren Niveaus besitzen und dieses gern reaktivieren und/oder erweitern möchten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.01  
Maria Cristina Carbone  
Dienstag, 6.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
Lehrbuch: Allegro B1 (Klett-Verlag);  
ISBN: 978-31-25-25584-5, ab Lektion 5  
**Kurs-Nr.: J4366P1**

## Spanisch

### Spanisch Grundstufe A1

#### ● Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester

*Grundstufe A1/2*

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die bereits etwas Vorerfahrung aus einem Semester oder vor langer Zeit etwas Spanisch gelernt haben.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 2, EG  
Cornelia Heise  
Mittwoch, 7.2.2024, 17 bis 18.30 Uhr  
15 Termine, 102 Euro  
Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1  
(Klett Verlag), ca. Lektion 4  
ISBN 978-3-12-514671-6  
**Kurs-Nr.: J4410E1**

#### ● Anfänger\*innenkurs Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei Semester

*Grundstufe A1/3 - donnerstags 14-tägig*  
Spanien erleben - Spanisch erlernen - alle 2 Wochen treffen wir uns zu "Spanisch-Kompakt". Sie sind von Spanien fasziniert und möchten gern die Sprache erlernen oder Ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse auffrischen? Hier ist viel Zeit für Dialoge, Audio- und Lesetexte mit neuen und alten Vokabeln, Grammatik und auch das Kennenlernen von Land und Leuten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.06  
Siegfried Kuhlmann  
Donnerstag, 15.2., 29.2., 14.3., 11.4., 25.4.  
23.5. und 6.6.2024, jeweils 9 bis 11 Uhr  
7 Termine, 64,60 Euro  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1  
(Klett-Verlag), ab Lektion 5  
ISBN 978-3-12-514671-6  
**Kurs-Nr.: J4410P1**

#### ● Spanisch - Grundstufe A1/4 für Teilnehmende mit zwei Semestern Vorerfahrung

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen z. B. aus zwei Semestern oder wenn Sie vor langer Zeit einmal Spanisch gelernt haben.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 2, EG  
Cornelia Heise  
Montag, 5.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
15 Termine, 102 Euro  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1  
(Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-514671-6  
**Kurs-Nr.: J4425E1**



● **Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen aus vier Semestern**

*Grundkurs A2/1*

Wenn Sie Vorkenntnisse aus 3-4 Semestern Spanisch haben, ist dies der richtige Wiedereinstieg. In diesem Kurs werden Sie Grammatik und Vokabeln kennenlernen und vertiefen, Texte lesen, verstehen und analysieren und dabei auch noch etwas über das Land und die Kultur erfahren.

*Northeim, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05*

*M. Teresa Pineda Perez*

*Dienstag, 30.1.2024, 19 bis 20.30 Uhr*

*12 Termine, 81,60 Euro*

*Kurs-Nr.: J4430P1*

**Spanisch Aufbaustufe B2**

● **El mundo del español**

*Spanisch Aufbaustufe B2*

En este curso podrás mejorar tus conocimientos del idioma español entrenando tanto las destrezas receptivas (escuchar y leer) como las destrezas productivas (hablar y escribir). Los participantes podrán elegir los temas a tratar.

*Einbeck, BBS, Walkemühlenweg 2*

*Haus I, Raum 229, 1. OG*

*-Eingang vom Hof-*

*Ana Ivette König*

*Montag, 12.2.2024, 19 bis 20.30 Uhr*

*6 Termine, 40,80 Euro*

*Kurs-Nr.: J4485E1*

**Spanisch Oberstufe C1**

● **Spanisch**

*Oberstufe C1*

A partir de artículos, textos, extractos de libros seguiremos practicando lo aprendido incluyendo estructuras gramaticales sin olvidar la conversación para practicar la expresión oral.

*Einbeck, Kreisvolkshochschule*

*Hullerser Straße 19, Raum 2, EG*

*Cornelia Heise*

*Mittwoch, 7.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr*

*15 Termine, 102 Euro*

*Kurs-Nr.: J4487E1*



Hoch- und Tiefbau | Architektur | Immobilien | Zimmerei | Tischlerei | Bedachungen | Holzbau



**MÖNNIG  
BAU**

seit 1924

Mönnig-Bau GmbH & Co.KG | Am Zimmerplatz 6-7 | 37191 Elvershausen | Tel. 05552-99300 | www.moennig-bau.de

**Dänisch**

● **Anfänger\*innenkurs Dänisch**

*Grundstufe A1/1 und A/2*

Sie fahren gerne nach Dänemark in den Urlaub und möchten Ihre Grundkenntnisse erweitern? Wir werden das Sprechen in Alltagssituationen üben und auch das Hörverstehen schulen. Der Kurs richtet sich an alle, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.

*Northeim, Kreisvolkshochschule*

*Wallstraße 40, Raum 0.06*

*Lene Garus-Jochumsen*

*Donnerstag, 15.2.2024, 19.30 bis 21 Uhr*

*12 Termine, 81,60 Euro*

*Lehrbuch: Dansk for dig (Klett-Verlag)*

*ISBN Nummer 978-3-12-528971-0*

*Kurs-Nr.: J4221P1*

**Norwegisch**

● **Norwegisch Nytt fra Norge**

*Aufbaustufe B2*

Fra sluttet av februar 2024 skal vi møtes igjen til mandagsrunden vår for å lese og diskutere norsk prosa og tekster om aktuelle begivenheter. Mandag den 10. juni, fra kl. 18.00 skal vi avslutte semesteret med en liten «fest», for å feire 30 år med norsk på KVHS i Northeim! Alle tidligere deltakere er hjertlig velkomne denne kvelden. Det er fint hvis dere gir meg en kort beskjed om det innen 1.6.24, epost til Inger.Halvorsen@web.de

*Northeim, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20*

*Eingang Rückseite des Gebäudes  
Inger Halvorsen*

*Montags, 14-tägig*

*26.02., 11.03., 08.04., 22.04., 06.05.,*

*27.05. und 10.06.*

*7 Termine, 61,20 Euro*

*Kurs-Nr.: J4763P1*

**Latein**

● **Latein für Fortgeschrittene**

*Rom - eine Sklavenhaltergesellschaft?*

Anhand von Berichten verschiedener Autoren (Plinius, Seneca, Petron u.a.) werden Facetten des Lebens der Sklaven in Rom - aber auch ihrer Besitzer - dargestellt: Sklaven als Arbeiter, als Lehrer, als Freigelassene, als um ihre Freilassung kämpfende Gladiatoren - und ihre Herren, die verächtlich auf sie herabblickten oder sie würdigen, sie sogar freilassen und als Erben einsetzen - bis hin zum Plädoyer für ihre Würdigung als gleiche Menschen.

*Northeim, Kreisvolkshochschule*

*Wallstraße 40, Raum U 22*

*Eingang Rückseite des Gebäudes*

*Hartmut Büscher*

*Montag, 5.2.2024, 17.30 bis 19 Uhr*

*12 Termine, 108 Euro*

*Kurs-Nr.: J4523P1*

Arabisch

● **Arabisch Grundstufe A1+**  
Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die drei bis vier Semester Arabisch gelernt haben. Im Mittelpunkt steht das Sprechen und Hörverstehen in alltäglichen Situationen. In vielen kleinen Dialogen werden neue Vokabeln, Ausdrücke und Grammatikregeln geübt. Der Kurs findet 14-tägig statt.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Hana Diab  
Samstag, 17.2.2024, 9 bis 12 Uhr  
7 Termine, 95,20 Euro  
Lehrbuch: Salam!, Lektion 10  
(Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-52883-5-5  
**Kurs-Nr.: J4895E1**

Japanisch

● **Japanisch zum Kennenlernen**  
Ein ungezwungener Erstkontakt mit der japanischen Sprache in Wort, Schrift und Anekdoten angeboten von einer Muttersprachlerin und einem Nichtjapaner, der die Sprache gelernt hat. Bitte einen Stift für das Ausprobieren von Schriftzeichen mitbringen.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.06  
Thomas Ortelt  
Samstag, 24.2.2024, 10 bis 13 Uhr  
1 Termin, 13,60 Euro  
Anmeldeschluss: 18.2.2024  
**Kurs-Nr.: J4900P1**

Koreanisch

● **Koreanische Schriftzeichen und Kalligraphie**  
Erleben Sie an zwei Samstagvormittagen die Kunst der koreanischen Kalligraphie. Lernen Sie das Hangeul-Alphabet und fortgeschrittene Techniken. Gestalten Sie Ihr eigenes Kalligraphieprojekt. Eine kreative Reise in die Welt der koreanischen Schrift! Bitte mitbringen: Stifte, eventuell Pinsel und Tinte, Papier.



**Glasbau LUDWIG**  
E-Mail: [info@glasbau-ludewig.de](mailto:info@glasbau-ludewig.de)  
Inh. Kay Ludewig • Glasermeister

**Glaserie • Glashandlung • Holz- u. Kunststoff-Fenster**  
37154 Norheim • Am Mühlenanger 36  
Tel. (0 55 51) 83 74  
Fax (0 55 51) 6 29 59  
Mobil (01 72) 5 63 19 89  
37574 Einbeck • Rosental 16  
Tel. (0 55 61) 33 28

Glasschleiferei  
Ganzglastüranlagen  
Bildereinrahmungen  
Glasplatten und Spiegel  
Plexiglas und Kunststoffe  
Blei- und Messingverglasung

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
River Parker Eilers  
Samstag, 10.2. und 17.2.2024, jeweils 10 bis 13 Uhr  
2 Termine, 27,20 Euro  
Anmeldeschluss: 4.2.2024  
**Kurs-Nr.: J4895P1**

● **Küchengespräch Korea - Koreanische Snacks und Kultur**  
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Koreas! In diesem Abend probieren Sie köstliche koreanische Snacks und entdecken die koreanische Kultur, von Land und Leuten bis zur Politik und Religion. In entspannter Atmosphäre fördern wir offene Gespräche und den Meinungsaustausch. Erleben Sie Korea auf eine einzigartige Weise und treten Sie ein in das Küchengespräch Korea!

**Norheim**, Kreisvolkshochschule,  
Wallstraße 40, Raum U 13  
River Parker Eilers  
Donnerstag, 1.2.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr  
1 Termin, 10,20 Euro  
Anmeldeschluss: 25.1.2024  
**Kurs-Nr.: J4895P2**

● **Online Kurs: Einführung in die koreanische Sprache**  
Tauchen Sie in einem 12-wöchigen Kurs ein in die koreanische Sprache und Kultur. Lernen Sie das Hangeul-Alphabet, grundlegende Konversationen, Alltagssituationen und koreanische Traditionen. Ein interaktiver Kurs für ein tiefes Verständnis der koreanischen Welt. Willkommen zu Ihrer Reise durch Korea!

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting  
River Parker Eilers  
Freitag, 2.2.2024, 16 bis 17.30 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
Lehrbuch: Wird im Kurs mitgeteilt!  
Anmeldeschluss: 30.1.2024  
**Kurs-Nr.: J4895X3**

Kursleitung werden?!

● **Kursleiter\*in werden?!  
Ein Job für Herz & Hirn**  
Sie haben sich Wissen in einem Thema angeeignet und möchten dies an Interessierte weitergeben? In dieser Online-Sprechstunde wollen wir klären, ob die Tätigkeit als Kursleiter\*in für Sie in Frage kommt, auch wenn Sie beispielsweise bisher keine Unterrichtserfahrung haben. Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie bekommen vorher einen Einladungslink gemailt.

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting  
Martin Heuer  
Donnerstag, 7.3.2024, 17 bis 19 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 5.3.2024  
**Kurs-Nr.: J8000X1**

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting  
Stefanie Turano  
Dienstag, 28.5.2024, 17 bis 19 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 27.5.2024  
**Kurs-Nr.: J8000X2**

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“.

Er ermöglicht es, Sprachkenntnisse europaweit zu definieren und Abschlüsse, Kursstufen und Prüfungsniveaus in Europa vergleichbar zu machen.

**Die Niveaustufen sind:**

**A1 und A2:** elementare Sprachkenntnisse

**B1 und B2:** selbstständiges Anwenden der Sprache

**C1 und C2:** kompetenter Umgang mit der Sprache

Wenn Sie nicht wissen, wo sich mit Ihren Vorkenntnissen befinden, rufen Sie mich an, Stefanie Turano: 05551/708-8222.

Ich unterstütze Sie gerne bei der Einstufung.

<b>Kompetente Sprachverwendung</b>  	<b>Niveau C 2</b>  <b>Am Ende der Stufe C 2 können Sie:</b> <b>Hören</b> – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen <b>Sprechen</b> – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen <b>Lesen</b> – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen <b>Schreiben</b> – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	<b>Niveau C 1</b>  <b>Am Ende der Stufe C 1 können Sie:</b> <b>Hören</b> – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen <b>Sprechen</b> – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken <b>Lesen</b> – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen <b>Schreiben</b> – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
<b>Selbstständige Sprachverwendung</b>	<b>Niveau B 2</b>  <b>Am Ende der Stufe B 2 können Sie:</b> <b>Hören</b> – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird <b>Sprechen</b> – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten <b>Lesen</b> – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen <b>Schreiben</b> – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	<b>Niveau B 1</b>  <b>Am Ende der Stufe B 1 können Sie:</b> <b>Hören</b> – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird <b>Sprechen</b> – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben <b>Lesen</b> – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen <b>Schreiben</b> – persönliche Briefe schreiben
<b>Elementare Sprachverwendung</b>	<b>Niveau A 2</b>  <b>Am Ende der Stufe A 2 können Sie:</b> <b>Hören</b> – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen <b>Sprechen</b> – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen <b>Lesen</b> – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen <b>Schreiben</b> – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	<b>Niveau A 1</b>  <b>Am Ende der Stufe A 1 können Sie:</b> <b>Hören</b> – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen <b>Sprechen</b> – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen <b>Lesen</b> – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten <b>Schreiben</b> – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

# Deutsch & Integration

**Kontakt:** Kathrin Knöchelmann  
Programmbereichsleiterin  
Deutsch & Integration  
Tel: 05551/708-8228  
kknoechelmann@landkreis-northeim.de



## Grundstufe

### ● Deutsch als Fremdsprache

#### Grundstufe A1/1

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen ohne Deutschkenntnisse gedacht. Das Ziel ist es, einfache Sätze verstehen und verwenden zu können. Am Kursende können sich die Teilnehmer\*innen in einfachen Alltags- und Gesprächssituationen des täglichen Lebens verständigen. Bitte Stift, Block/Blätter, einen Gegenstand/etwas was Sie selbst beschreibt, mitbringen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 3, 2. OG  
Francesca Piccolo

Mittwoch, 31.1.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
15 Termine, 102 Euro

Lehrbuch: Grammatik aktiv A1-A2/Schritte Plus, ISBN: 978-3-06-122964-1

**Kurs-Nr.: J4005E1**

Die Kurse sind bis zu  
**50% ermäßigbar**  
wenn Sie Bezieher\*in von  
Sozialleistungen nach dem Sozialgesetzbuch, dem Asylbewerberleistungsgesetz oder dem Bafög-Gesetz sind.

Sprechen Sie uns dazu gerne an.  
**Tel.: 05551/708-8211**

### ● Deutsch als Fremdsprache

#### Grundstufe A1/1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Es werden Grundlagen der Alltagssprache vermittelt, eingeübt und gefestigt. Am Kursende können die Teilnehmer\*innen sich in einfachen Gesprächssituationen des täglichen Lebens verständigen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.01  
Rasime Özdogan

Dienstags und donnerstags ab 6.2.2024,  
jeweils 10.45 bis 12.15 Uhr  
30 Termine, 204 Euro

**Kurs-Nr.: J4005P2**

### ● Deutsch als Fremdsprache.

#### Grundstufe A1/1

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der Alltagssprache werden vermittelt. Einfache Gesprächsabläufe des täglichen Lebens geübt. Bitte einen Schreibblock und einen Stift mitbringen.

**Uslar**, KVHS-Haus,  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10  
Paula Rabius  
Dienstag, 6.2.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
15 Termine, 102 Euro

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Kurs-Nr.: J4005U1**

### ● Deutsch als Fremdsprache

#### Grundstufe A1/2

Für Teilnehmende mit 1 Semester Vorerfahrung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen oder Teilnehmer\*innen, die wieder einsteigen wollen. Es werden Grundlagen der Alltagssprache vermittelt, eingeübt und gefestigt.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.01  
Rasime Özdogan

Di. und Do., ab 6.2.2024, 9 bis 10.30 Uhr  
30 Termine, 204 Euro

**Kurs-Nr.: J4010P1**

### ● Deutsch als Fremdsprache

#### Grundstufe A2/1

Sie kennen die wichtigsten Wörter und Regeln, aber in vielen alltäglichen Situationen fehlen Ihnen noch die sprachlichen Mittel. Keine Sorge: Anhand von alltäglichen Themen rund zu Freizeit, Urlaub oder Wohnen erweitern Sie systematisch Ihren Wortschatz in wichtigen Lebensbereichen. Bitte Stift und Schreibblock mitbringen.

**Uslar**, KVHS-Haus,  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10  
Paula Rabius

Donnerstags ab 8.2.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
15 Termine, 102 Euro  
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kurs-Nr.: J4005U2**

NEU!

NEU!

### ● Deutsch als Fremdsprache

#### Grundstufe A2/2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit 5 Semestern Vorerfahrung. Hauptziel des Kurses ist die Steigerung der sprachlichen Fähigkeit. Wir sprechen über Themen aus dem Alltag, erweitern den Wortschatz und wiederholen grammatische Strukturen. Hörtexte, Lese- und Schreibübungen ergänzen den Unterricht. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmenden sicher in routinemäßigen Situationen austauschen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Rasime Özdoğan  
Montags und mittwochs ab 5.2.2024  
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr  
30 Termine, 204 Euro  
**Kurs-Nr.: J4005P1**

### Aufbaustufe

### ● Deutsch als Fremdsprache

#### Aufbaustufe B1/1

Sie haben bereits einen A2 Deutschkurs besucht und wollen nun Ihr sprachliches Wissen noch verbessern? Dann ist der Sprachkurs B1/1 genau das Richtige für Sie. Gemeinsam mit anderen erlernen Sie die deutsche Sprache anhand von alltäglichen sowie berufsrelevanten Themen. Es werden Hören, Lesen und Schreiben trainiert sowie das freie Sprechen gefördert.

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum 0.01  
Mooness Al Sagor  
Mi. und Do., ab 7.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
30 Termine, 204 Euro  
**Kurs-Nr.: J4030P1**

### ● Deutsch als Fremdsprache

#### Aufbaustufe B1/B2

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, die bereits erworbenen Deutschkenntnisse der Stufe A1/A2 zu erweitern. Sie erwerben allgemeine und berufsbezogene Deutschkenntnisse, die sich auf die Niveaustufen B1/B2 ausrichten. Es werden Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen trainiert und großes Gewicht auf das freie Sprechen gelegt. Bitte Schreibheft, Kugelschreiber und Bleistift mitbringen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 2, EG  
Claudia Stolte  
Di. und Do., ab 13.2.2024, 17 bis 18.30 Uhr  
25 Termine, 170 Euro  
Lehrbuch: Wird im Kurs mitgeteilt!  
**Kurs-Nr.: J4030E1**

### Zertifikatsprüfungen & Tests

### ● Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2-B1

Die Prüfung "telc Deutsch A2-B1" ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie das B1-Zertifikat über Ihre Sprachkenntnisse für die Einbürgerung in Deutschland o.ä. Zwecke benötigen. Infos und Übungstests

finden Sie unter: <https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1>. Eine nicht bestandene Prüfung kann (kostenpflichtig) wiederholt werden. Eine Anmeldung ist unter 05551/708-8210 oder -8211 erforderlich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Pass mit.

➔ [WWW](http://www.kvhs-northeim.de)

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum U 14  
Samstag, 9.3.2024, 8.30 bis 17.30 Uhr  
1 Termin, 179 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 2.2.2024  
**Kurs-Nr.: J4052P1K**

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum U 14  
Samstag, 15.6.2024, 8.30 bis 17.30 Uhr  
1 Termin, 179 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 10.5.2024  
**Kurs-Nr.: J4052P2K**

### ● Einbürgerungstest

In diesem Test werden Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie Lebensverhältnisse in Deutschland geprüft. Das Zertifikat benötigt man, wenn man die deutsche Staatsbürgerschaft beantragt. Üben können Sie vorher im Internet: <https://oet.bamf.de> unter "Fragenkatalog zur Testvorbereitung". Eine Anmeldung ist unter Tel. 05551/708-8210 oder -8211 erforderlich.

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum U 14  
Montag, 11.3.2024, 11 bis 12 Uhr  
1 Termin, 25 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J4053P1K**

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum U 14  
Montag, 6.5.2024, 11 bis 12 Uhr  
1 Termin, 25 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J4053P2K**

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum U 14  
Montag, 1.7.2024, 11 bis 12 Uhr  
1 Termin, 25 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J4053P3K**



# Kultur & Gestalten

**Kontakt:** **Martin Heuer**  
Programmbereichsleiter  
Kultur & Gestalten  
**Tel: 05551/708-8219**  
mheuer@landkreis-northeim.de

**Jessica Krause**  
Leiterin Kontaktstelle Musik  
**Tel: 05551/708-8220**  
jkrause@landkreis-northeim.de

## Archäologie, Architektur & Kunstgeschichte

**NEU!**

### ● Eine Kulturgeschichte der Schriftlichkeit im pharaonischen Ägypten

In diesem Kurs wird die Entzifferung der Hieroglyphen durch Champollion erörtert, besonders aber die Frage nach der Schreib- und Lesekundigkeit in der damaligen Gesellschaft: Lesen und Schreiben konnte nur ein exklusiver Kreis von "Eingeweihten"; entsprechende Kenntnis war Herrschaftswissen und Herrschaftsmittel, wie man an den Texten in Tempeln, Gräbern aber auch an zahllosen Papyri aus allen Bereichen des (täglichen) Lebens sehen kann.

➔ WWW

*Einbeck*, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 2, EG  
Prof. Dr. Albrecht Endruweit  
Donnerstag, 11.4.2024, 17 bis 19 Uhr  
8 Termine, 99 Euro  
Kurs-Nr.: J2029E1K

### ● Das Rätsel von Delft - Jan Vermeer

Viel weiß man nicht über Jan Vermeer. Im Gegensatz zu Rembrandt hat er mit etwa 35 Gemälden ein auffallend kleines OEuvre. Das bekannteste Werk von Vermeer ist das "Mädchen mit dem Perlenohr-ring" (um 1665). Auf dem Höhepunkt des

Goldenen Zeitalters arbeiteten in den Niederlanden circa 700 weitere Maler, von denen einige, wie z. B. Pieter de Horch oder Gerard Dou, im Kurs vorgestellt werden.

*Einbeck*, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 5, UG  
Maren Gläser  
Donnerstag, 22.2.2024, 10 bis 12.15 Uhr  
4 Termine, 48 Euro  
Kurs-Nr.: J2030E1

*Northeim*, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Maren Gläser  
Freitag, 23.2.2024, 10 bis 12.15 Uhr  
4 Termine, 48 Euro  
Kurs-Nr.: J2030P1

## Literatur & Schreiben

### ● Bücherfrühling 2024

Aus dem überwältigend schönen Angebot von neuen Büchern im Frühjahr 2024 wird Annemarie Stoltenberg, Literaturexpertin auf NDR Kultur, die Bücher herausfischen, die mit Genuss und Gewinn gelesen werden können. Aufregende literarische Entdeckungen, Augen und Sinne öffnende Sachbücher, atemberaubende Krimis und berührende Schmöcker. Frisch und gespickt mit Anekdoten und Leseerlebnissen erzählt sie von ihren Entdeckungen.

*Northeim*, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
Annemarie Stoltenberg  
Freitag, 12.4.2024, 19.30 bis 21.45 Uhr  
1 Termin, 15 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 11.4.2024  
Kurs-Nr.: J2010P1K

### ● Kursleiter\*in werden?!

*Ein Job für Herz & Hirn*

Sie haben sich Wissen in einem Thema angeeignet und möchten dies an Interessierte weitergeben? In dieser Online-Sprechstunde wollen wir klären, ob die Tätigkeit als Kursleiter\*in für Sie in Frage kommt, auch wenn Sie beispielsweise bisher keine Unterrichtserfahrung haben. Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie bekommen vorher einen Einladungslink gemailt.

*Online-Kurs*, Zoom-Meeting

Martin Heuer  
Donnerstag, 7.3.2024, 17 bis 19 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 5.3.2024  
Kurs-Nr.: J8000X1

### ● Gruppe Literatur

Wir werden Bücher lesen und das Gelesene miteinander besprechen. Am ersten Abend werden wir den Verlauf des gesamten Kurses (Inhalt und Termine) besprechen.

**Einbeck**, Stadtbibliothek, Lesesaal,  
Dr.-Friedrich-Uhde-Straße 5  
Heinrich Sprink  
Beginn: 08.02.2024  
weitere Termine nach Vereinbarung  
4 Termine, 40,80 Euro  
**Kurs-Nr.: J2011E1**

**Online-Kurs**, Zoom-Meeting  
Stefanie Turano  
Dienstag, 28.5.2024, 17 bis 19 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 27.5.2024  
**Kurs-Nr.: J8000X2**

### Malen & Zeichnen

#### ● Illustrations- und

#### Zeichentechniken auf Postkarten

Sie lernen Illustrations- und Zeichentechniken oder Tuschetechniken einzusetzen. Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenmaterial, wie Aquarell, Aquarellpapier, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Pigmentliner-Fine-liner wasserfest. und einen Postkartenblock. Falls Materialien nicht vorhanden sind, können diese bei der Kursleiterin erworben werden. Die Dozentin ist studierte Illustratorin.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Tsai-Hsia Juan  
Dienstag, 6.2.2024, 10 bis 12 Uhr  
6 Termine, 63,90 Euro  
**Kurs-Nr.: J2051E4**

### Luchs-Projekt im Harz

Buchvorstellung & Austausch

Freitag, 16.2.2024 - 19 Uhr  
mit dem Autor und  
Projektleiter Ole Anders  
Northeim, Wallstr. 40, Raum U14  
Gebühr 6,-€ (nur Abendkasse)  
Tel. Reservierung bis 15.2.2024  
erbeten



Aquarell von Dozentin Tsai-Hsia Juan

## Auf den Fährten der Luchse ...

Ole Anders  
**Harz-Luchse**  
**Die Rückkehr der Raubkatzen**  
128 Seiten, 21x26 cm,  
Hardcover, Fadenheftung  
978-3-95954-137-4; 29,80 €

Preisträger  
Deutscher  
Verlagspreis 23



Regionale Bücher aus dem Verlag Jörg Mitzkat  
Allersheimer Str. 45 · 37603 Holzminden · info@mitzkat.de

[www.mitzkat.de](http://www.mitzkat.de)

● **Malerei und Zeichnung für Anfangende und Fortgeschrittene**  
Perspektiven, Landschaften und menschliche Figur können mit Materialien wie Zeichenkohle, Pastellkreide, Buntstifte, lavierte Federzeichnungen mit China-Tusche, Aquarellfarben, Acrylfarben, mal transparent oder pastos auftragen, gemalt werden. So entstehen immer wieder neue, überraschende Ergebnisse, die motivieren, weiter zu experimentieren. Mal- und Zeichenmaterial kann im Kurs erworben werden.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann  
Mittwoch, 7.2.2024, 18 bis 20.30 Uhr  
6 Termine, 71 Euro  
**Kurs-Nr.: J2051P5**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann  
Mittwoch, 10.4.2024, 18 bis 20.30 Uhr  
6 Termine, 71 Euro  
**Kurs-Nr.: J2051P6**

**deutsches theater göttingen**

23.12.24 →

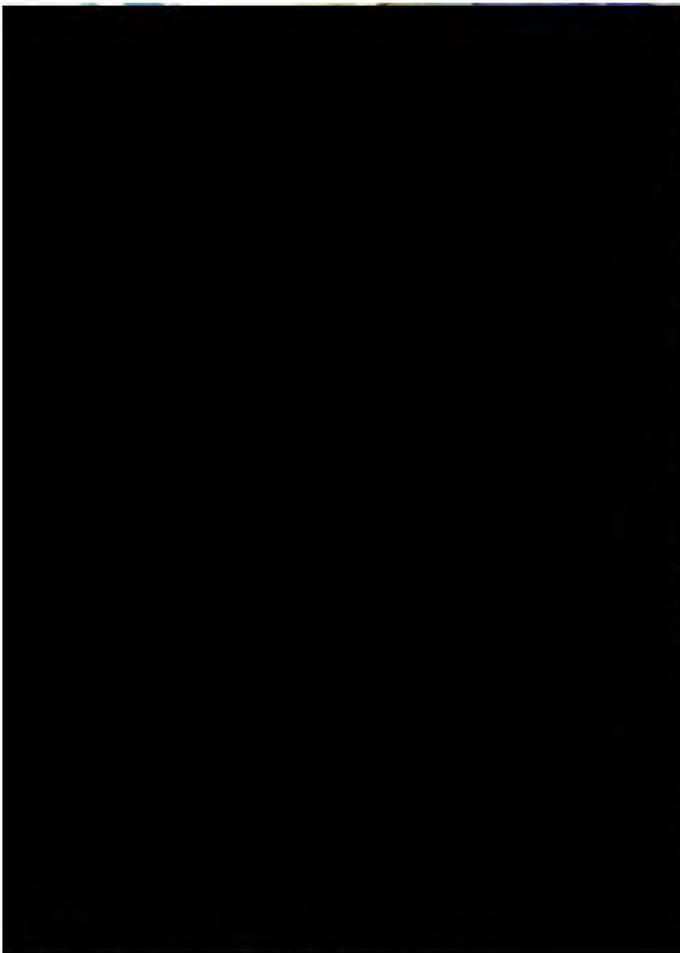
**GRM – Brainfuck**  
Nach dem Roman von Sibylle Berg  
ab 9. Dezember • dt.1

**Der große Gatsby**  
Eine Vaudeville-Show  
nach dem Roman von  
F. Scott Fitzgerald  
ab 27. Januar • dt.1

**Tartuffe**  
Eine Komödie nach Molière  
ab 16. März • dt.1

**Sein oder Nichtsein**  
Komödie nach dem Film »To  
Be or Not To Be« von Ernst  
Lubitsch • ab 1. Juni • dt.1

Karten und Infos  
0551.4969-300  
www.dt-goettingen.de



Acrylbild von Kursteilnehmerin Nicole Pieper-Greif



Zeichenkohle von Kursteilnehmerin Monika Perl-Weighardt

## Zeichnen

● **Zeichnen, Skizzen und Buchillustration mit Buntstiften**

Ihre eigenen Fähigkeiten als Zeichner\*in können Sie hier entwickeln. In diesem Kurs lernen Sie das ABC des Zeichnens, geometrische Formen, menschliche Gestiken und andere visuelle Effekte werden auf das Papier gebracht. Die räumliche Darstellung wird erlernt und mit Schraffur vertieft. Mal- und Zeichenmaterial (Bleistift HB, 2B, 4B, 6B, Radiergummi, Zeichenpapier oder Skizzenbücher) bitte mitbringen.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Tsai-Hsia Juan  
Montag, 5.2.2024, 10 bis 12 Uhr  
6 Termine, 56,80 Euro

**Kurs-Nr.: J2051E3**

## Aquarellmalerei

● **Aquarell am Vormittag**

Die Transparenz des Aquarells mit seinen vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten übt einen großen Reiz auf uns aus. Wir werden die klassischen Techniken des Lasierens, der Nass-in-Nass-Malerei sowie der Granulierttechnik erproben und vertiefen. Bitte mitbringen: 2 Wassergläser (eines extra für sauberes Wasser), eine Unterlage, einen Lappen, Aquarellfarben, Papier und Pinsel mit. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

**Bad Gandersheim**, Oberschule,  
Stettiner Str. 2, Gebäude rechts vom  
Haupteingang, Raum 1.1.11 im OG  
Birgit Goertz  
Freitag, 15.3.2024, 9.45 bis 12 Uhr  
7 Termine, 74,55 Euro

Anmeldeschluss: 10.3.2024

**Kurs-Nr.: J2051A1**

● **Aquarell-Malerei**

Das Ziel dieses Kurses ist das Zeichnen natürlicher Objekte. Dabei wird mit der "Nass-in-Nass"-Technik gearbeitet. Tauchen Sie ein in die Aquarelltechnik mit ihrer leuchtenden Farbwirkung und räumlichen Eindrücken. Bitte mitbringen (falls vorhanden) Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Pigmentliner (wasserfester Fineliner), Aquarellpapier und Wasserbecher.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Tsai-Hsia Juan  
Freitag, 1.3.2024, 15 bis 17 Uhr  
6 Termine, 56,80 Euro  
**Kurs-Nr.: J2051E5**

● **Arbeitskreis Aquarellmalerei am Vormittag**

*Grund- und Aufbaukurs*

Da wir beim Malen ganz in unser Tun eintauchen und alles um uns herum vergessen können, wissen wir hinterher oft nicht wie wir unser Bild vollbracht haben. Anhand Ihrer eigenen Bildthemen und Motiven (evtl. auch aus den vorherigen Kursen) erhalten Sie beim Erarbeiten Ihrer Aquarellbilder begleitende Unterstützung von der Kursleiterin. Bitte bringen Sie Ihr Aquarellmaterial und Ihre eigenen Motive mit.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Irene Pregizer

Dienstag, 20.2.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr  
7 Termine, 99,40 Euro

**Kurs-Nr.: J2051P4**

● **Aquarellmalerei und Mischtechniken für Anfänger\*innen**

Aquarellmalerei ist eine wunderschöne alte Technik mit vielen Ausdrucksmöglichkeiten. Neben des Erlernens verschiedener Maltechniken stehen auch Zeichenübungen auf dem Programm. Mappenerstellung/ Fortbildungsmaßnahme für entsprechende Berufsgruppen sind möglich. Bitte mitbringen: Malsachen, wenn vorhanden, Schreibzeug und Papier. Nicht vorhandenes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Ute Engelhardt  
Montag, 12.2.2024, 10 bis 12 Uhr  
6 Termine, 56,80 Euro

**Kurs-Nr.: J2051U1**

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Ute Engelhardt  
Montag, 8.4.2024, 10 bis 12 Uhr  
6 Termine, 56,80 Euro

**Kurs-Nr.: J2051U4**

## Große Kleinkunst und mehr



Träger der Weltbühne ist der  
KuK - Verein für Kultur & Kommunikation e.V.

**Weltbühne  
im  
Wandel !**

Anfang 2023 startete der Verein das Projekt „Weltbühne im Wandel“. Die Beteiligung war überraschend groß. In Arbeitsgruppen wurden folgende Schwerpunkte herausgearbeitet:

**OFFENES HAUS** (Öffnungszeiten erweitern mit Ansprechpartnern)

**LERNORT** (Nachhaltigkeit, Ökologie, Kommunikation und persönliche Entwicklung)

**KULTURELLE BILDUNG** (offene Mitmachveranstaltungen)

**VERNETZUNG** (mit kulturellen Trägern).

Die Resonanz der ersten neuen Veranstaltungen war überwältigend!

**Beispiele für die Neuerungen:**

- endlich neue Webseite
- Offene Bühne
- Musikworkshops
- Impro-Theater
- Impro-Musik

**Programmschwerpunkte**

neben den Neuerungen werden sein:

- Kabarett
- Tanzabende
- Improvisationstheater
- Konzerte
- Theater der Unterdrückten / Theater der Befreiung
- SchreibZeit für Schreiblustige
- Kulinarische Kneipe
- Workshops zu verschiedenen Themen
- Werkstatt Fahrradselbsthilfe
- Freitagskneipe
- Sonntagscafé
- Dorfführungen
- usw.

**Interesse geweckt?** Schauen Sie auf unsere neu gestaltete **Internetseite** [www.weltbuehne.info](http://www.weltbuehne.info).

**Die Termine werden dort lfd. eingestellt.** Bitte beachten Sie **Veröffentlichungen** in der **Presse** und auf unserer **Webseite** [www.weltbuehne.info](http://www.weltbuehne.info)

**Anmeldungen/Kartenbestellungen:**  
[weltbuehne@posteo.de](mailto:weltbuehne@posteo.de)

**Weltbühne Heckenbeck**  
Kreuzstr. 11, 37581 Bad Gandersheim  
Tel. 05563/999 991  
mail: [weltbuehne@posteo.de](mailto:weltbuehne@posteo.de)  
Progr.-Infos: [www.weltbuehne.info](http://www.weltbuehne.info)

Ölmalerei

● Ölmalerei

In diesem Kurs spielen sowohl die Form- und Farbenlehre, Komposition, das Wissen um Perspektive, die Schulung des Auges und Proportionslehre eine wichtige Rolle als auch die Farbmischungen. Sie lernen, wie Sie von einem mitgebrachten Foto eine Zeichnung anfertigen. Bitte mitbringen: Pinsel, Palette, Ölfarben, Malmittel wie Terpin und Leinöl sowie Malgründe wie Malkarton, Leinwand oder grundierte Hartfaserplatte.

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Jens-Poppe Mehrgardt  
Samstag, 10.2.2024, 11 bis 16.30 Uhr  
Sonntag, 11.2.2024, 11 bis 16.45 Uhr  
2 Termine, 53,25 Euro  
Anmeldeschluss: 2.2.2024  
**Kurs-Nr.: J2051E1**

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 1, EG  
Jens-Poppe Mehrgardt  
Samstag, 13.4.2024, 11 bis 16.30 Uhr  
Sonntag, 14.4.2024, 11 bis 16.45 Uhr  
2 Termine, 53,25 Euro  
Anmeldeschluss: 5.4.2024  
**Kurs-Nr.: J2051E2**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Jens-Poppe Mehrgardt  
Samstag, 24.2.2024, 11 bis 16.30 Uhr  
Sonntag, 25.2.2024, 11 bis 16.45 Uhr  
2 Termine, 53,25 Euro  
Anmeldeschluss: 16.2.2024  
**Kurs-Nr.: J2051P1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Jens-Poppe Mehrgardt  
Samstag, 27.4.2024, 11 bis 16.30 Uhr  
Sonntag, 28.4.2024, 11 bis 16.45 Uhr  
2 Termine, 53,25 Euro  
Anmeldeschluss: 19.4.2024  
**Kurs-Nr.: J2051P2**

**Tierpark Sababurg**

Augenblicke, die man nie vergisst!

Landkreis Kassel

tierpark-sababurg.de

**KulturRING EINBECK**

**TINA – THE ROCK LEGEND**  
The Ultimate Tribute  
So., 18.02.2024, 19 Uhr  
Veranstalter: Reset Production

**FANTASIA**  
Neue Show vom Tanzstudio Kerstin Baufeldt  
Sa., 09.03.2024, 16 Uhr  
So., 10.03.2024, 16 Uhr  
Veranstalter: Tanzstudio Kerstin Baufeldt

**12 TENORS**  
„Music of the World“-Tournee  
Fr., 15.03.2024, 20 Uhr  
Veranstalter: Showfabrik GmbH

**WOZZLE GOZZLE**  
Das Wozzical (Handpuppen-Musical)  
So., 17.03.2024, 15 Uhr  
Veranstalter: Theater Lichtermeer

**SHANTY-CHOR EINBECK**  
50-jähriges Jubiläum!  
Fr., 08.12.2023, 18.30 Uhr  
So., 10.12.2023, 15 Uhr  
Veranstalter: Shanty-Chor Einbeck

**DIE SCHÖNE UND DAS BIEST**  
Das Musical  
Sa., 20.01.2024, 15 Uhr  
Veranstalter: Theater Liberi

**DAS PHANTOM DER OPER**  
Die Originalproduktion von Sasson/Sautter  
So., 28.01.2024, 17 Uhr  
Veranstalter: 3for1 Trinity Concerts GmbH

Veranstaltungsort für alle Veranstaltungen: Wilhelm-Bendow-Theater Einbeck

Stadt Einbeck • Kulturring  
Marktstr. 13 (Eickesches Haus) • 37574 Einbeck • Tel.: (055 61) 916 556 • kulturring@einbeck.de  
Tickets und Infos: www.einbeck.de/kulturring

Folgt uns!

● **Offenes Malatelier**

Ein Treffpunkt für Maler\*innen, die Vorerfahrung in der Ölmalerei haben.

*Northeim*, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 20  
Eingang Rückseite des Gebäudes

Traute Keuneke

Montag, 29.1.2024, 15 bis 17.15 Uhr

12 Termine, kostenlos

Kurs-Nr.: J2051P3

*Uslar*, KVHS-Haus

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3

Karin Vickermann

Mittwoch, 28.2.2024, 10 bis 12 Uhr

6 Termine, 63,90 Euro

Kurs-Nr.: J2051U2

*Uslar*, KVHS-Haus

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3

Karin Vickermann

Donnerstag, 29.2.2024, 15 bis 17 Uhr

6 Termine, 63,90 Euro

Kurs-Nr.: J2051U3

● **SOMMERAKADEMIE: DAS EXPERIMENT KÖPFE in Zeichnung und Malerei**

Über spielerische und experimentelle Übungen nähern wir uns dem Thema Kopf. Ausf... Lesen Sie weiter auf Seite 63

*Hardegsen*, Burggelände

Anne Brömme

Mo., 01.07. bis Fr., 05.07.2024, je 9-17 Uhr

5 Termine, 290 Euro (keine Ermäßigung möglich).

In der Gebühr sind 20 Euro Materialkosten enthalten. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden. Weiteres Material kann im Kurs hinzugekauft werden.

Anmeldeschluss: 01.06.2024

Kurs-Nr.: J2200H2K

**Acrylmalerei & Sonstiges**

● **Acrylmalerei und Anderes**

Dieser Kurs bietet eine Fülle von Anregungen in den verschiedensten Techniken, von der Übung bis zu den Grundbegriffen des Zeichnens. Ihre Bildwünsche werden dabei berücksichtigt. Bitte mitbringen: Einen Zeichenblock, Bleistift, Malerkrepp und Malmaterial, falls vorhanden, ansonsten bietet die Kursleiterin auch Material an.



**Förderverein**  
Stadthalle Northeim e.V.



<b>21.01.</b> 19.00 Uhr	<b>Sherlock Holmes und der Hund der Baskervilles</b> Theater   Ku turkreis		<b>08.03.</b> 20.00 Uhr	<b>Patricia Kelly</b> zum We tfrauentag   Musik	
<b>09.02.</b> 19.30 Uhr	<b>Der zerbrochene Krug</b> Theater   Ku turkreis		<b>29.05.</b> 19.00 Uhr	<b>Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs - Teil2</b>	
<b>06.03.</b> 20.00 Uhr	<b>SCHTONKI!</b> Theater   Ku turkreis		<b>31.05.</b> 19.00 Uhr	<b>Poetry Slam</b> Literatur Wettstreit der Schü er   Literatur	

Weitere Veranstaltungstermine finden Sie unter: [Foerderverein-Stadthalle-Northeim.de](http://Foerderverein-Stadthalle-Northeim.de) und [Stadthalle-Northeim.de](http://Stadthalle-Northeim.de)  
Vorverkauf: Buchhand ung Grimpe, Papierus, Northeim Touristik, HALLO, HNA, reservix.de, eventim.de

Wir lieben Farbe  
**HEIMERT**elements  
Gestaltung und Druck

Beverstraße 1a | 37574 Einbeck  
Tel. 0 55 61 / 93 36 - 0 | [info@printstrong.de](mailto:info@printstrong.de)

### Steinbildhauerei & Plastiken

● **SOMMERAKADEMIE:  
Steinbildhauen mit Thüster  
Kalkstein**

*Qualifikation Kulturtechnikpfleger\*in Modul Steinmetzarbeiten / Steinbildhauerarbeiten*

Durch Abtragen eine Form zu erarbeiten, ist eine ganz andere Erfahrung, als dies... Lesen Sie weiter auf Seite 63

**Hardeggen**, Burggelände

Dieter Homeyer

Mo., 01.07. bis Fr., 05.07.2024, 9 bis 17 Uhr  
5 Termine, 320 Euro (keine Ermäßigung möglich). In der Gebühr sind 20 Euro Materialkosten enthalten. Weiteres Material kann im Kurs hinzugekauft werden.

Anmeldeschluss: 01.06.2024

**Kurs-Nr.: J2200H3K**

● **Steinbildhauerei für  
Anfangende und Fortgeschrittene**

Den Stein auf sich wirken lassen, die Form sehen, ertasten, erkennen. Sich auf die Ruhe und Schwere des Steines einlassen - Konzentration und Aufmerksamkeit bestimmen die Arbeit. Die Bearbeitungstechniken kennenlernen und Möglichkeiten sowie Grenzen dieses Materials erproben.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann

Freitag, 31.5.2024, 18.30 bis 19.15 Uhr

Donnerstag, 13.6.2024, 18 bis 21 Uhr

Freitag, 14.6.2024, 18 bis 21 Uhr

Samstag, 15.6.2024, 10 bis 17 Uhr

Sonntag, 16.6.2024, 10 bis 16.15 Uhr

Montag, 17.6.2024, 18 bis 21 Uhr

Dienstag, 18.6.2024, 18 bis 21 Uhr

7 Termine, 120,70 Euro

**Kurs-Nr.: J2065P4**

### Ton & Keramik

● **Raku -Themenkurs für  
Anfangende und Fortgeschrittene**

Raku bedeutet Wohlgefühl, Freude, Glück, es hat seinen Ursprung im japanischen Zen-Buddhismus und bezeichnet eine besondere Keramik. Auf den historischen Hintergrund bis zum modernen Raku wird thematisch eingegangen. Es können in diesem Kurs besondere Stücke, Gefäße wie auch figürliche Arbeiten für den gemeinsamen Raku-Brand am Wochenende hergestellt werden.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann

Montag, 13.5., 27.5. und 3.6.,

jeweils 18 bis 21 Uhr

3 Termine, 59 Euro

**Kurs-Nr.: J2062P1**

● **Raku - Brennwochenende**

Raku ist das Wirken aller Elemente - Erde-Wasser-Luft und Feuer, dem begleiten der Tonobjekte beim Erreichen der Glasurschmelztemperatur, dem glühenden mit der Zange aus dem Ofen nehmen und an der Luft und im Wasser abkühlen lassen bis sie ihre einmalige Farbe erhalten. An diesem Brennwochenende können ausschließlich Teilnehmer\*innen aus den Kursen Arbeiten mit Ton, sowie dem Raku-Themenkurs teilnehmen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann

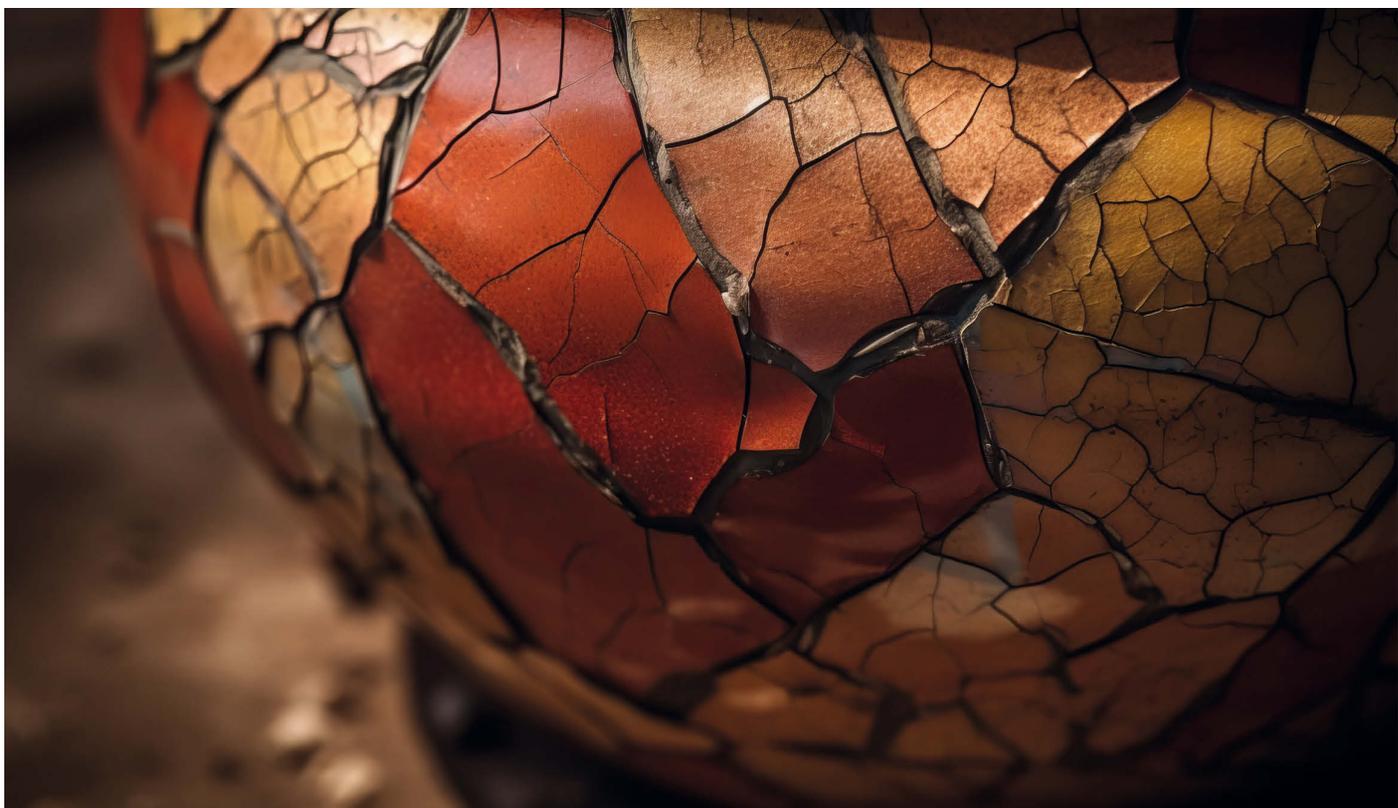
Freitag, 23.8.2024, 18 bis 21 Uhr

Samstag, 31.8.2024, 10 bis 18 Uhr

2 Termine, 59 Euro

Anmeldeschluss: 16.8.2024

**Kurs-Nr.: J2062P2**



● **Arbeiten mit Ton**

*für Anfangende und Fortgeschrittene*  
Gestaltendes Arbeiten ist Schwerpunkt dieses Kurses. Neben Plastiken und Reliefs entstehen überwiegend Gefäße in ruhiger, gestaltender Arbeit (Aufbautechnik). Traditionelle sowie zeitgenössische Formen und Arbeitsweisen werden vorgestellt, können nachempfunden und erarbeitet werden. Außerdem besteht für Fortgeschrittene die Möglichkeit, experimentell eigene Wege zu entdecken.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann  
Donnerstag, 8.2.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
10 Termine, 146 Euro  
**Kurs-Nr.: J2065P1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann  
Montag, 12.2.2024, 18 bis 21 Uhr  
10 Termine, 146 Euro  
**Kurs-Nr.: J2065P2**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstr. 40, Töpferwerkstatt, Raum U 09  
Renate Dieckmann  
Dienstag, 13.2.2024, 9 bis 12 Uhr  
10 Termine, 146 Euro  
**Kurs-Nr.: J2065P3**

● **Töpfern für Anfänger\*innen**

In diesem Kurs wollen wir Gebrauchs- und Ziergegenstände aus Ton modellieren. Sie erlernen die Tonverarbeitung, das Glasieren und Dekorieren in verschiedenen Techniken. Es fallen Materialkosten an, die bei der Kursleiterin zu entrichten sind. Bitte mitbringen: Handtuch, Teigroller, Zeitungspapier, kl. Küchenmesser oder spitzes Skalpell, evtl. kl. Imbiss.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Ute Engelhardt  
Fr., 16.2., Sa., 17.2. und 2.3.2024, 14-18 Uhr  
3 Termine, 64,40 Euro  
**Kurs-Nr.: J2065U1**

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Ute Engelhardt  
Fr., 26.4., Sa., 11.5.2024, jeweils 14-18 Uhr  
Samstag, 27.4.2024, 10.30-14.30 Uhr  
3 Termine, 64,40 Euro  
**Kurs-Nr.: J2065U2**



**Kulturforum**  
Seesen e.V.

Programm 2023/2024

16.03.2024 **Erwin Pelzig**  
Sa. 20 Uhr, Aula „Der wunde Punkt“

22.03.2024 **Gerhard Polt & die Well-Brüder aus'm Biermoos**  
Fr. 20 Uhr, Aula „Apropos“

13.04.2024 **Sandra Kreisler & Roger Stein - „GLÜCK“**  
Sa. 20 Uhr  
Jacobsonhaus Eine Wortfront Produktion

20.04.2024 **Pawel Popolski**  
Sa. 20 Uhr, Aula „PolkaMania“

31.05.2024 **Wolfgang Trepper**  
Fr. 20 Uhr, Aula „Tour 24“

12.10.2024 **6. Seesener Lachnacht**  
Sa. 20 Uhr, Aula Ole Lehmann, Roberto Capitoni, René Sydow, Fee Badenius und Boris Stijelja

30.11.2024 **La Signora - Carmela De Feo**  
Sa. 20 Uhr, Aula „groß! blond! erfolgreich!“

Weitere Veranstaltungen sind in Vorbereitung!

Fast alle Veranstaltungen um 20:00 Uhr in der Aula im Schulzentrum Seesen unter den jeweils geltenden Hygienevorschriften.

Vvk-Stellen: Seesen: Buchhandl. Isabella Beier, Jacobsonstr. 33,  
Seesener Beobachter, Lautenthaler Str. 3, Seesen,  
im Internet und bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.



www.kulturforum-seesen.de  
www.facebook.com/kulturforum.seesen



**Stadthalle Osterode am Harz**

TICKETVERKAUF UNTER:  
Tel.: 0 55 22 / 916 80 - 10  
www.osterode-stadthalle.de

● **Tonarbeiten**

Mit und ohne Töpferscheibe können Sie 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 und was alles zum Töpfern benötigt wird, bzw. mitgebracht werden soll, wird bei der Vorbesprechung geklärt.

**Uslar, KVHS-Haus**  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Rüdiger Gold  
Samstag, 17.2., 17 bis 17.45 Uhr, Samstag, 24.2., 16 bis 18.15 Uhr, Sonntag, 25.2., 9.30 bis 11.45 Uhr, Samstag 16.3.2024, 15.30 bis 18.30 Uhr  
4 Termine, 47,40 Euro  
**Kurs-Nr.: J2065U3**

**Uslar, KVHS-Haus**  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 3  
Rüdiger Gold  
Samstag, 25.2., 17 bis 17.45 Uhr, Samstag, 1.6., 16 bis 18.15 Uhr, Sonntag, 2.6., 9.30 bis 11.45 Uhr, Samstag 22.6., 15.30 bis 18.30 Uhr  
4 Termine, 47,40 Euro  
**Kurs-Nr.: J2065U4**

**Schmieden**

● **Schmieden macht glücklich?**

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 eine lange Hose mitbringen. Zzgl. ca. 20 € für Material und Schmiedekohle, das vor Ort gezahlt wird. Fahrgemeinschaften sind möglich.

**Sonderveranstaltung, Schmiedeparadies**  
Andreas Rimkus  
Samstag, 13.4.2024, 9 bis 15 Uhr  
Sonntag, 14.4.2024, 9 bis 15 Uhr  
2 Termine, 180 Euro (keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 3.4.2024  
**Kurs-Nr.: J2063S1K**



**1. Spielzeit 2024**  
**Von Wunderlingen & Wunderdingen**

**9.2. Ente, Tod und Tulpe**  
**16.2. Johnny Cash**  
**17.2. Grand Hotel Grimm**  
**21.3. Zug der Wunderlinge**  
Umzug durch Northeim zum Int. Tag des Puppenspiels  
**30.4. Die Walpurgisnacht**  
**3.5. Das Rotkäppchenmassaker**  
**21.6. Die Märchennacht**

... und natürlich wieder viele Familien- und Erwachsenen-Inszenierungen sowie Kurse im Saloncafé für Figuren-, Masken- und Traumfängerbau, Schal stricken, Schreiben, Lesen und Musik ...

**www.theater-der-nacht.de**

**„Aufatmen“**



**in Bad Lauterberg im Harz**

Entdecken Sie die Schönheiten unserer Harzer Bergwelt beim Wandern - z. B. auf dem Harzer BaudenSteig bei Bad Lauterberg im Harz. Stärken Sie Ihre Gesundheit in der frischen Gebirgsluft und nutzen Sie die Wassertretstellen am Weg zur Erfrischung. Der idyllische Kurpark lockt zu Sport und Spiel mit moderner, barrierefreier Minigolfanlage, Shuffleboard, Fußballbillard, Tischtennis oder Headis, Outdoor-Fitness-Anlage sowie dem Bad Lauterberger Mehrgenerationen-Traumspielplatz. Nicht versäumen sollten Sie auch einen Bummel über die Shoppingmeile - liebevoll „Boulevard“ genannt.

Touristinformation  
Ritscherstrasse 4, 37431 Bad Lauterberg im Harz  
Telefon: 05524 853 190 [www.badlauterberg.de](http://www.badlauterberg.de)



## ● SOMMERAKADEMIE: Schmieden

Qualifikation Kulturtechnikpfleger\*in Modul Schmieden - Bildungsurlaub

Beim Schmieden wird das harte und starke Eisen im Feuer weich und formbar. Diese... Lesen Sie weiter auf Seite 62

**Hardeggen**, Burggelände

Stefan Kunze

Montag, 01.07. bis Freitag, 05.07.2024

jeweils 9 bis 17 Uhr

5 Termine, 320 Euro (keine Ermäßigung möglich). In der Gebühr sind 2 kg Material und 10 Euro Nutzungsentgelt für die erforderlichen Geräte enthalten. Weiteres Material kann im Kurs gekauft werden.

Anmeldeschluss: 01.06.2024

**Kurs-Nr.: J2200H1K**

## Textiles Gestalten

### ● Maschenzauber

Häkel- und Strickclub

Handarbeiten wie häkeln oder stricken liegen wieder voll im Trend. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse auffrischen und/oder erweitern möchten.

Eigene Projekte können gern mitgebracht und fertig gestellt werden. Es werden jede Menge Ideen präsentiert und wenn gewünscht gleich ausprobiert, wie z. B. kleine Figuren oder Schlüsselanhänger (Amigurumis), Filzpantoffeln, Einkaufsnetze oder Techniken wie "Tunesisch häkeln".

➔ **WWW**

**Einbeck**, Kreisvolkshochschule  
Hullerser Straße 19, Raum 3, 2. OG  
Kathrin Reiners

Dienstag, 30.1.2024, 18.30 bis 20 Uhr

8 Termine, 54,40 Euro

**Kurs-Nr.: J2138E1**

### ● Textiles Gestalten

Sticken, Stricken, Häkeln oder kleine Patchworkarbeiten: Entdecken Sie ihre Kreativität wieder und lernen Sie neue Handwerkstechniken dazu. Bei der Vorbesprechung werden Anregungen gegeben und auf ihre Wünsche eingegangen. Bitte bringen Sie vorhandenes Material oder unvollendete Arbeiten mit.

**Kreiensen**, Greene

Haupt- und Realschule, Leinestraße 68

Susanne Nüsse

Donnerstag, 8.2.2024, 18 bis 19 Uhr und ab

15.2.2024, 6x von 18 bis 20 Uhr

7 Termine, 61,20 Euro

**Kurs-Nr.: J2138K1**

### ● Zuschneiden und Nähen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne mit der Nähmaschine umgehen wollen. In einer Vorbesprechung klären wir ab, ob Sie ein einfaches Kleidungsstück aus einem besonderen Stoff herstellen möchten, ob Sie Tipps zur Verarbeitung einer schönen Idee brauchen oder ob Sie lernen möchten, vorhandene Kleidung abzuändern. Bringen Sie dazu bitte Schreibzeug, evtl. vorhandene Modehefte, Schnittmuster und Ideen und ihre eigene Nähmaschine mit.

**Hardeggen**, Weper Schule, Weperstr. 3

Ingrid Dupré

Dienstag, 30.1.2024, 19 bis 21.15 Uhr

11 Termine, 112,20 Euro

**Kurs-Nr.: J2144H1**



## „ES WAR STINKLANGWEILIG IM LAGER FRIEDLAND.“

Abschied, Ankunft & Neubeginn – das Museum Friedland erzählt Migrationsgeschichte(n) am historischen Ort des Grenzdurchgangslagers Friedland. Es ist Lernort, Diskussionsforum und Forschungsstätte.

- Multimediale Ausstellung mit über 400 Objekten
- Öffentliche Führungen Museum und Grenzdurchgangslager
- Thematische Sonderführungen
- Buchbare Führungen (auch fremdsprachlich Arabisch, Englisch, Farsi, Russisch u.a.)



**DIREKT AM**

**LEINE-RADWEG**

Mittwoch bis Sonntag  
10:00 - 18:00 Uhr

Museum Friedland  
Bahnhofstr. 2  
37133 Friedland

Tel. 05504 949 1856  
besuch@museum-friedland.de  
[www.museum-friedland.de](http://www.museum-friedland.de)

● **Kreatives Nähwochenende**

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, das richtige Einfädeln, Lesen von Schnittmustern, Zuschneiden und Nähen. Bitte mitbringen: Stift, wenn vorhanden: Nähutensilien wie Nadeln, Kreide und natürlich ein Nähprojekt (dem Niveau entsprechend) samt Zutaten, Schnitt, Stoff mit passendem Nähgarn sowie ein Lineal. Nähmaschinen können mitgebracht werden, sind aber auch vorhanden.

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum 0.05  
Ellen Deilke  
Freitag, 5.4.24, 16.30 bis 21 Uhr  
Samstag, 6.4.24, 10 bis 16.30 Uhr  
2 Termine, 47,60 Euro  
Anmeldeschluss: 29.3.2024  
**Kurs-Nr.: J2144P1**

**Northeim**, KVHS, Wallstr. 40, Raum 0.05  
Ellen Deilke  
Freitag, 23.2.2024, 16.30 - 21 Uhr  
Samstag, 24.2.24, 10 - 16.30 Uhr  
2 Termine, 47,60 Euro  
Anmeldeschluss: 16.2.2024  
**Kurs-Nr.: J2144P2**

● **Nähen am Samstag**

In diesem Kurs können Sie den Umgang mit der Nähmaschine, das richtige Einfädeln, Lesen von Schnittmustern, Zuschneiden und Nähen erlernen. Bitte mitbringen: Stift und Ideen, wenn vorhanden gern Nähutensilien wie Nadeln, Kreide - und natürlich ein Nähprojekt (dem Niveau entsprechend) samt Zutaten, Schnitt und Stoff mit passendem Nähgarn und ein Lineal. Nähmaschinen können mitgebracht werden, sind aber auch vorhanden.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Sylwia Bizon  
Samstag, 9.3.2024, 10 - 16 Uhr  
Samstag, 16.3.2024, 10 - 16 Uhr  
2 Termine, 51 Euro  
Anmeldeschluss: 3.3.2024  
**Kurs-Nr.: J2144P3**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Sylwia Bizon  
Samstag, 20.4.2024, 10 - 16 Uhr  
Samstag, 27.4.2024, 10 - 16 Uhr  
2 Termine, 51 Euro  
Anmeldeschluss: 14.4.2024  
**Kurs-Nr.: J2144P4**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum 0.05  
Sylwia Bizon  
Samstag, 1.6. und 8.6.2024, 10 - 16 Uhr  
2 Termine, 51 Euro  
Anmeldeschluss: 26.5.2024  
**Kurs-Nr.: J2144P5**



Nähen bei Sylwia Bizon

## Musik

● **Blues Harp - Workshop**

Die Mundharmonika - und gerade die sogenannte "Blues Harp" - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine passende Mundharmonika für 35 Euro erwerben.

➔ [www](http://www.kvhs-northeim.de)

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14

Dieter Kropp

Freitag, 1.3.2024, 14.30 bis 21.15 Uhr

1 Termin, 54 Euro

Anmeldeschluss: 25.2.2024

**Kurs-Nr.: J2080P1**

● **Netzwerktreffen der Kontaktstelle Musik**

Vierteljährlich bietet die Kontaktstelle Musik unter dem Motto „Music is it!“ allen Musikakteuren (ob Laie oder Profi) aus der Region einen Termin zum gemeinsamen Austausch an. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, welche Veranstaltungen, Projekte, Entwicklungsmöglichkeiten und Förderprogramme im musikalischen Sektor in Ihrem Verein, Ihrer Musikschule, Ihrem Ensemble, Ihrer Band anstehen. Wie sehen Ihre Planungen im kulturellen Bereich aus?

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14

Jessica Krause

Dienstag, 9.4.2024, 19 bis 21 Uhr

1 Termin, kostenlos

**Kurs-Nr.: J2089P1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14

Jessica Krause

Mittwoch, 19.6.2024, 19 bis 21 Uhr

1 Termin, kostenlos

**Kurs-Nr.: J2089P2**

**STADTGUTSCHEIN**  
**northeim**

**EINE TOLLE GESCHENKIDEE**

Noch auf der Suche nach einem vielseitigen Weihnachtsgeschenk oder einer kleinen Aufmerksamkeit für Freunde, Bekannte oder Mitarbeiter?  
Verschenken Sie jetzt ein Stück Heimat: Mit dem Stadtgutschein für Northeim!  
Als Gutscheinkarte oder online erhältlich und in aktuell 45 Northeimer Geschäften einlösbar.

**HIER GIBT ES STADTGUTSCHEINE:**  
KSN Geschäftsstellen,  
Northeim Touristik, Papierus,  
Francke Wohn- und  
Tischkultur, die Vinothek

Und online zum Ausdrucken

[www.stadtgutschein-northeim.de](http://www.stadtgutschein-northeim.de)

50 €

**northeim**

● **"Alles außer Klezmer"**

*Ein Abend jüdischer (Musik-) Kultur*

Speziell bei dieser Veranstaltung wird Dr. Goldenbaum nicht nur sein Programm „Alles außer Klezmer“ vorstellen, sondern auch einen Vortrag über die grundlegenden Grundlagen des Judentums halten. Der erste Teil wird der Vortrag sein und nach einer Pause folgt der Musikteil. Dies ist ein besonderer Abend für diejenigen, die nicht nur Musik hören, sondern auch die jüdische Welt in ihrer Vielfalt und Pluralität kennenlernen möchten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14

Jean Goldenbaum

Samstag, 16.3.2024, 19 bis 21.15 Uhr

1 Termin, 10 Euro

(keine Ermäßigung möglich)

Anmeldeschluss: 25.2.2024

**Kurs-Nr.: J2080P5K**

## Chor &amp; Orchester

● **Popchor**

Der bestehende Popchor wird sein Repertoire erweitern und neue Songs kommen hinzu. Ein bis zwei Auftritte sind in Vorbereitung! Wir freuen uns immer über neue Stimmen.

**Northeim**, Oberschule, Aula  
Arentsschildtstr. 15 a

Matthias Hofmann

Montag, 29.1.2024, 19.45 bis 21.30 Uhr

17 Termine, 62,50 Euro

**Kurs-Nr.: J2080P3**

● **KVHS-Orchester**

Das KVHS-Orchester ist ein Orchester für alle Instrumentalisten, die gerne in einer größeren Gruppe musizieren möchten. Besonders eingeladen sind Laienmusiker\*innen, die auf diese Weise ihre Instrumentalkenntnisse frischhalten möchten. Die Zusammenarbeit mit Solist\*innen oder Chören ist auch möglich. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den technischen Möglichkeiten aller Mitspielenden zwischen leicht & mittelschwer. Anmeldungen sind jederzeit möglich.

**Northeim**, Gymnasium Corvinianum,  
Mensa, Wierterstr. 3

Heinz Weyhing

Mittwoch, 31.1.2024, 18 bis 19.30 Uhr

18 Termine, kostenlos

**Kurs-Nr.: J2080P4**

Rhythmus/Percussion

● **Trommelkurs für Anfänger\*innen**

*Rhythmen aus Cuba, Brasilien & Co.*

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!

➔ **WWW**

**Norheim**, Theater der Nacht

Obere Straße

Kathrin Bogislav

Di., 4.6. und 11.6.2024, 17.30 bis 21 Uhr

2 Termine, 72 Euro

(keine Ermäßigung möglich)

Anmeldeschluss: 28.5.2024

**Kurs-Nr.: J2080P1K**

Saiteninstrumente: Gitarre, Ukulele

● **Baglama Unterricht**

Der Baglama-Kurs richtet sich an alle, die Interesse an traditioneller türkischer Musik haben und das anatolische Musikinstrument lernen wollen. Vermittelt werden die Grundlagen des Spielens auf einer Baglama von den ersten Noten bis zu kompletten Melodien und Stücken. Ziel des Kurses ist gemeinsam zu musizieren & die türkische Volksmusik kennenzulernen. Anmeldungen erfolgen über Herrn Turgay unter 0176/21546930 oder feyzo1976@hotmail.com

**Norheim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum 0.05

Faysal Turgay

Sonntag, 21.1.2024, 12 bis 14 Uhr

20 Termine

**Kurs-Nr.: J2080P2**

● **Gitarre oder Keyboard für Anfänger\*innen**

Mit exakter Anleitung und angepasstem Lerntempo, je nach Vorkenntnissen, wird es... Lesen Sie weiter auf Seite 60



**Bad Gandersheim**, Oberschule, Stettiner Str. 2, Gebäude rechts vom Haupteingang, Raum 1.1.11 im OG Anke Unglenk-Oltmanns  
Donnerstag, 8.2.2024, 18 bis 18.45 Uhr und 9 weitere Termine und Uhrzeiten zu 90 Minuten nach Absprache  
10 Termine, 67,45 Euro  
Anmeldeschluss: 1.2.2024  
**Kurs-Nr.: J2084A1**

● **Gitarre für Anfänger\*innen**

Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen die Gitarre zum Einsatz kommen kann, z.B. bei Feiern, in Kita und Schule, am Lagerfeuer usw. Sie lernen in dem Kurs die Liedbegleitung auf der Gitarre mit einfachen deutschen und englischen Songs. Notenkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Bitte Gitarre und Schreibzeug mitbringen.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 16

Hans-Georg König

Mittwoch, 31.1.2024, 18 bis 19.15 Uhr

10 Termine, 60,35 Euro

**Kurs-Nr.: J2084P2**

● **Gitarrenforum**

Dieses Angebot richtet sich an alle Gitarrenspieler\*innen, die Interesse haben, in einer Gemeinschaft zu musizieren und zu singen. Jede\*r Teilnehmer\*in kann seine eigenen "Favoritenstücke" mitbringen (Pop, Rock, Folk, Klassik). Durch gegenseitiges Austauschen der Lieder und

Spieltechniken können dabei alle profitieren. Das Forum findet einmal monatlich statt, ist kostenlos und soll sich langfristig etablieren. Bitte mitbringen: s. Webinfo.

➔ **WWW**

**Hardeggen**, OT Gladebeck, Pfarrhaus

Wolfgang Hoffmann

Donnerstag, 1.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr

5 Termine, kostenlos

**Kurs-Nr.: J2084H3**

● **Aufbaukurs Gitarre**

Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler\*innen, die den Anfänger\*innenkurs besucht haben oder einen ähnlichen Stand besitzen. Einsteiger\*innen sind willkommen. Der Kurs baut auf Grundkenntnissen auf und vermittelt das Spielen der Gitarre als Solo- u. Begleitinstrument. Es werden Stücke aus Pop, Rock, Folk u. Klassik mit den passenden Spieltechniken erlernt. Bitte mitbringen: Konzert- oder Westergitarre (keine E-Gitarre), Notenständer, Fußbank, Stift und Block.

➔ **WWW**

**Hardeggen**, Weperschule

Weperstraße 3, Forum

Wolfgang Hoffmann

Mittwoch, 7.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr

10 Termine, 71 Euro

Lehrbuch: Gitarre spielen - mein schönstes Hobby, Rolf Tönnies, Schott Verlag

ED 9475D, ISMN 979-0-001-20797-3

ISBN 978-3-7957-1783-4. (Empfehlung)

**Kurs-Nr.: J2084H2**

NEU!

**NEU!**

● **Gitarrenkurs für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle Gitarrenspieler\*innen, die bereits Kenntnisse haben und diese ausbauen möchten. Es werden Stücke aus Pop, Rock, Folk, Klassik und der Liedermacherszene eingeübt. Die dafür erforderlichen Anschlagstechniken, Zupfmuster und Fingerpickings werden gezeigt. Bitte mitbringen: Konzertgitarre (keine E-Gitarre), Notenständer (falls vorhanden), Fußbank, Stift und Schreibblock.

**Hardeggen, Weperschule**  
 Weperstraße 3, Forum  
 Wolfgang Hoffmann  
 Montag, 06.09.2023, 18 bis 19.30 Uhr  
 (nicht am 25.9., am 2.10. und während der Herbstferien)  
 10 Termine, 71 Euro  
 Lehrbuch: Gitarre spielen - mein schönstes Hobby, Rolf Tönnes, Schott Verlag, Band 1, ED 9475D  
 ISMN 979-0-001-20797-3  
 ISBN 978-3-7957-1783-4. (Empfehlung)  
 Kurs-Nr.: J2084H1

● **Gitarrenspiel für den Beruf**

Sie benötigen erste Grundkenntnisse im Gitarrenspiel, um einfache Lieder für Ihren Berufsalltag (z.B. in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen oder Senior\*innen) mit diesem Instrument begleiten zu können? Wir starten mit ersten Akkorden sowie einfachen Zupfmustern. Bringen Sie bitte eine akustische Gitarre (wenn bereits vorhanden), Mappe und Schreibzeug sowie eigene Liedvorschläge mit.

**Einbeck, Kreisvolkshochschule**  
 Hullerser Straße 19, Raum 2, EG  
 Volker Tennstedt  
 Freitag, 9.2.2024, 16 bis 17 Uhr  
 10 Termine, 49,70 Euro  
 Kurs-Nr.: J2084E1

● **Zusammen Ukulele spielen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mal Ukulele gespielt haben. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Leichte Griffe werden vorausgesetzt. Wir werden in diesem Kurs alte und neue Lieder zusammen singen und auf der Ukulele begleiten. Von Schlagern, Volksliedern und aktuelle

Liedern ist alles im Programm. Gerne dürfen neue Lieder oder Lieblingslieder eingebracht werden. Bitte mitbringen: eigene Ukulele und vorhandenes Notenmaterial.

**Northeim, Kreisvolkshochschule**  
 Wallstraße 40, Raum U 16  
 Sandra Weiß  
 Samstag, 10.2., 9.3., 6.4., 4.5., 8.6. und 17.8., jeweils von 10 bis 11.30 Uhr  
 6 Termine, 42,60 Euro  
 Kurs-Nr.: J2084P1

**Musikschule Leinetal**  
 Sandra Weiß



**Flöte, Ukulele, Gitarre**  
 Marienstein 24a 37176 Nörten-Hardenberg  
 05503 / 53 85 49



**RadHaus**  
 im StadtMuseum Einbeck

FASZINATION  
 FAHRRAD  
 NEU  
 ENTDECKEN

**StadtMuseum Einbeck**  
 Auf dem Steinwege 11/13 • 37574 Einbeck  
 Fon: (05561) 916504 • Fax: (05561) 916500504  
 E-Mail: museum@einbeck.de

**Öffnungszeiten**  
 Dienstag bis Sonntag: 11:00–16:00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

[www.stadtmuseum-einbeck.de](http://www.stadtmuseum-einbeck.de)




**Scheele-Druck**

**DRUCKHAUS**  
 Jahnstr. 2 • Einbeck  
 neben dem PS-Speicher

Schte Einbecker seit 1932

[www.scheele-druck.de](http://www.scheele-druck.de)

### ● Ukulele für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen interessant! Themen sind: Liedbegleitung mit einfachen Akkorden, Melodiespiel mit einfachen Liedern/Songs für Anfänger\*innen. Fingerstyle und Solospiel auf der Ukulele für fortgeschrittene Spieler\*innen! Im Rahmen des Workshops kann das u.a. Lehrbuch direkt erworben werden.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 11  
Hans-Georg Gloger  
Samstag, 24.2.2024, 10 bis 15 Uhr  
1 Termin, 21,30 Euro

Lehrbuch: Ukulele spielen - mein schönstes Hobby, ISBN-13 978-3-7957-2456-6 (Schott Music Verlag)  
Anmeldeschluss: 16.2.2024  
**Kurs-Nr.: J2084U1**

### Tasteninstrumente: Keyboard, Klavier

### ● Akkordeonkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, Ihr Akkordeon (mit Klaviertasten auf der rechten Seite) mitzubringen und das Spielen (ohne Vorkenntnisse) zu erlernen. Wir beginnen mit einfachen Melodien für die rechte Hand und später auch mit Begleitung durch die linke Hand. Die Fortgeschrittenen können das zweistimmige Spielen der rechten Hand erlernen. Dazu kommen Spielarten wie Staccato und Legato. Bitte mitbringen: Akkordeon, Bleistift, Radiergummi.

**Bad Gandersheim**, Gymnasium, Bismarckstraße 17, Gebäude 2, Forum  
Florian Unglenk  
Mittwoch, 21.2.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
10 Termine, 71 Euro  
Anmeldeschluss: 14.2.2024  
**Kurs-Nr.: J2086A1**

### ● Gitarre oder Keyboard für Anfänger\*innen

Mit exakter Anleitung und angepasstem Lerntempo, je nach Vorkenntnissen, wird es allen möglich, auf dem Keyboard oder der Gitarre Lieder zu spielen. Musikal. Vorerfahrung & Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten werden im Kurs vermittelt. Am 1. Abend werden die weiteren Termine besprochen und Sie werden ggf. beim Kauf eines Instruments beraten. Bei Fragen wenden Sie sich direkt an die Kursleiterin Fr. Unglenk-Oltmanns, Tel. 0152 29044882.

➔ **WWW**

**Bad Gandersheim**, Oberschule,  
Stettiner Str. 2, Gebäude rechts vom Haupteingang, Raum 1.1.11 im OG  
Anke Unglenk-Oltmanns  
Donnerstag, 8.2.2024, 18 bis 18.45 Uhr und 9 weitere Termine und Uhrzeiten zu 90 Minuten nach Absprache  
10 Termine, 67,45 Euro  
Anmeldeschluss: 1.2.2024  
**Kurs-Nr.: J2084A1**



# Music is it

„Musik, auch die am festesten geformte, ist eigentlich grenzenlos“ (Carl Nielsen)  
... und schafft unter anderem Begegnung und Resonanz

Im Flächenland Niedersachsen nehmen die Kontaktstellen Musik als regionale Interessensvertretungen vor allem für die Laienmusikorganisationen des Landes eine besondere Stellung ein. Sie sind die regionalen musikalischen Netzwerke und verknüpfen die vielfältigen Musikkulturen. Dazu gehören Kulturpartner\*innen aus kleinen Ensembles, Musikschulen, Verbänden, Vereinen und Chören, darüber hinaus Organisationen, die mit anderen Partnern wie Kitas, Schulen, Kirchen oder Universitäten beispielsweise in Projekten miteinander „in Kontakt“ sind.

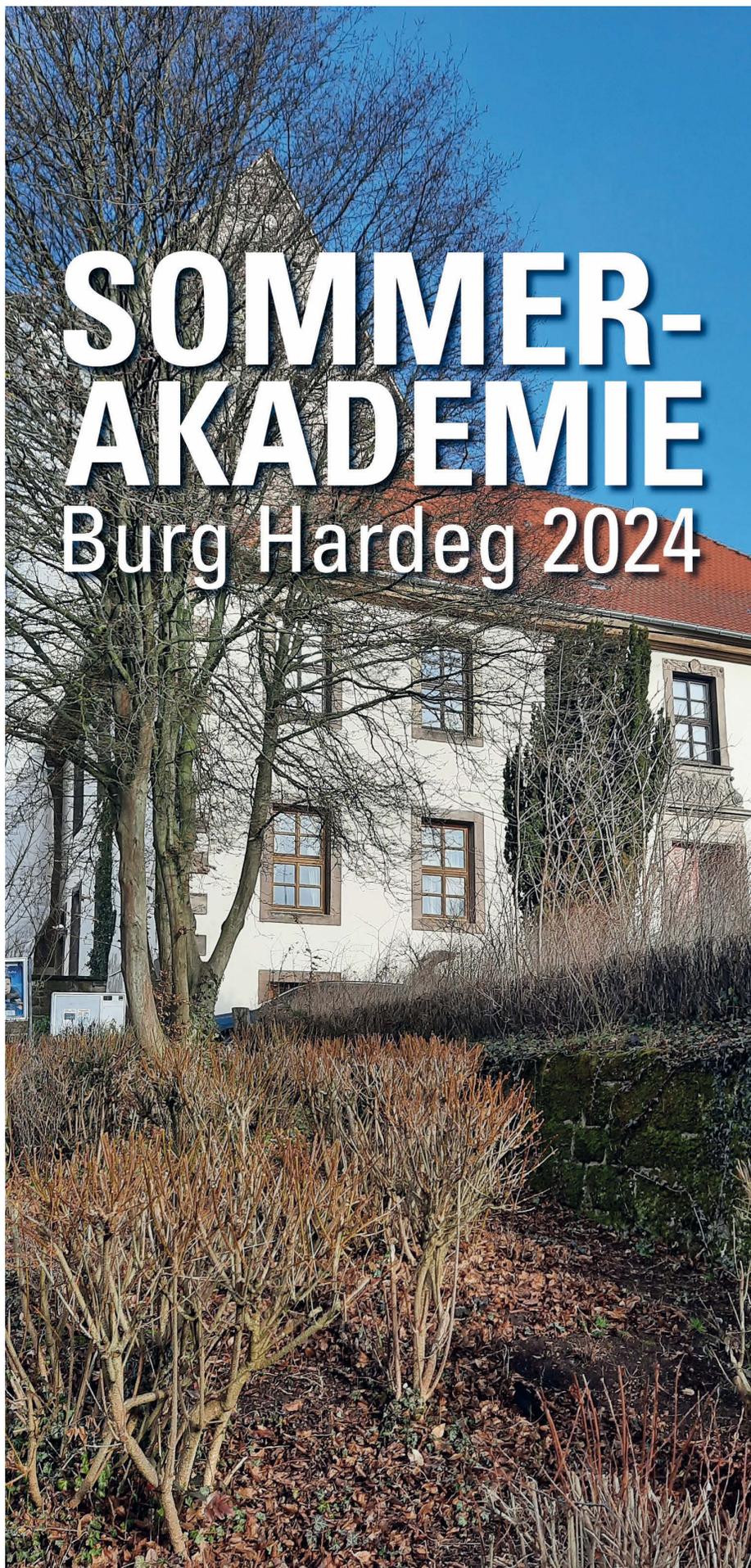
Hinter diesem Netzwerk stehen aber vor allem Menschen. Der persönliche Austausch sowie die Begegnung mit den Akteuren, die Berührungspunkte sind für die Kontaktstelle Musik sehr wichtig.

Die Kontaktstelle Musik des Landkreises Northeim lädt vierteljährlich zum Netzwerktreffen alle Musikinteressierten, deren Hobby oder Beruf die Musik ist, zum Austausch, zur Information und Diskussion, aber auch vor allem zur Anregung von weiteren Projekten und Entwicklungen ein – sie lädt ein zur Begegnung und Resonanz.

Und das Musik grenzenlos ist, war u.a. bei einem Auftritt des (Virtual) Vocal Popchores beim Herbstfest der Chöre auf der Landesgartenschau in Bad Gandersheim zu hören: Nach 4 virtuellen Chorprojekten seit Anfang der Pandemie haben hier an einem Wochenende viele Sänger\*innen (aus verschiedenen Regionen Deutschlands) erstmalig ohne Bildschirm miteinander geprobt und dann direkt auf der Sparkassen-Seebühne einen tollen Auftritt hingelegt! Als neues Format soll es im Juli eine Frauenchor-Workshop-Woche „The Ladies Sing“ im Rahmen der nächsten Sommerakademie in Hardegsen geben.

Mehr dazu in diesem Heft.

**Ihre Ansprechpartnerin**  
**Jessica Krause**  
**Kontaktstelle Musik**  
**Tel. 0 55 51/ 70 88 22 0**  
**[jkrause@landkreis-northeim.de](mailto:jkrause@landkreis-northeim.de)**



# SOMMER- AKADEMIE

## Burg Hardeg 2024

### ● SOMMERAKADEMIE: Schmieden

*Qualifikation Kulturtechnikpfleger\*in Modul Schmieden - Bildungsurlaub*

Beim Schmieden wird das harte und starre Eisen im Feuer weich und formbar. Dieser Prozess fasziniert Menschen seit 3000 Jahren. Wir führen Sie in die Grundtechniken des Schmiedens und des Schweißens ein. Dann können eigene Ideen umgesetzt werden. Gebrauchsgegenstände, Gartenobjekte oder archaischer Schmuck entstehen. Eigenes Material oder Schrott kann mitgebracht werden. Gestellt werden Handschuhe und Schutzausrüstung. Arbeitskleidung und feste Schuhe sind mitzubringen. Stefan Kunze stammt aus Mecklenburg. Nach einer Ausbildung zum Schaugewerbegealter wandte er sich komplett dem Metall zu und studierte Metallgestaltung an der Fachhochschule Hildesheim. Seit 1999 gibt er Schweiß- und Schmiedekurse und macht Projekte mit Kindern und Jugendlichen. Seit 2003 hat er eine eigene Werkstatt. Das Schaffensfeld reicht von Skulpturen über Auftragsarbeiten bis zu Geländern und Kunsthandwerk. Das Schmieden von Eisen belebt diesen Werkstoff und transformiert ihn in völlig neue, meist organische Formen. "Dieser Prozess ist unglaublich faszinierend." (Stefan Kunze)

➔ [www](http://www.kunze-stefan.de)

**Hardeggen**, Burggelände

Stefan Kunze

Montag, 01.07. bis Freitag, 05.07.2024

jeweils 9 bis 17 Uhr

5 Termine, 320 Euro (keine Ermäßigung möglich). In der Gebühr sind 2 kg Material und 10 Euro Nutzungsentgelt für die erforderlichen Geräte enthalten. Weiteres Material kann im Kurs hinzugekauft werden.

Anmeldeschluss: 01.06.2024

**Kurs-Nr.: J2200H1K**

● **SOMMERAKADEMIE: DAS EXPERIMENT KÖPFE in Zeichnung und Malerei**

Über spielerische und experimentelle Übungen nähern wir uns dem Thema Kopf. Ausflüge in die Kunstgeschichte von den alten Meistern bis hinein in die Moderne werden uns Anregung sein. Der Kopf eines Menschen und sein Gesicht sind Spiegel seiner Persönlichkeit, seines Wesens. Durch ihn wird eine nahezu unerschöpfliche Zahl von Verinnerlichtem sichtbar.

Wer möchte, ist eingeladen, sich mit der Anatomie und den Proportionen, der Ganzheit des Kopfes (Auge/Nase/Mund/Ohr) - auseinander zu setzen und über das Naturstudium in die Abstraktion zu gehen.

Möglich sind: Mischtechnik - Stifte/ Kohle/ Öl- u. Pastellkreiden/ Oilstick/ Acryl/ Aquarell/ Feder u. Tuschen.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Anne Brömme hat an der Hochschule für Kunst und Design „Burg Giebichenstein“ studiert. Von Anfang an bewegt sie sich in Ihrer Kunst zwischen der Zeichnung, der Malerei und der Plastik. Neben ihrer eigenen künstlerischen Arbeit begleitet sie seit Jahren Menschen in ihrem Kunst machen und Schöpferisch-Sein.

Lehrtätigkeiten an der Kunsthochschule in Halle/ Grundlagen/Aktstudium, Gastdozenturan der Leonardo Kunstakademie Salzburg, Dozentur für freie Malerei in Hamburg, Kunstfabrik Hannover, Boesner. Zahlreiche Kunstprojekte an Schulen, der Musikhochschule für Musik, Theater und Medien, Hannover, künstlerische Fortbildungen für Lehrer, Heilpädagogen und Kunsttherapeuten.

➔ WWW

**Hardeggen**, Burggelände

Anne Brömme

Montag, 01.07. bis Freitag, 05.07.2024

jeweils 9 bis 17 Uhr

5 Termine, 290 Euro (keine Ermäßigung möglich). In der Gebühr sind 20 Euro Materialkosten enthalten. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden. Weiteres Material kann im Kurs hinzugekauft werden.

Anmeldeschluss: 01.06.2024

**Kurs-Nr.: J2200H2K**

● **SOMMERAKADEMIE: Steinbildhauen mit Thüster Kalkstein**

*Qualifikation Kulturtechnikpfleger\*in Modul Steinmetzarbeiten / Steinbildhauerarbeiten*

Durch Abtragen eine Form zu erarbeiten, ist eine ganz andere Erfahrung, als diese mit Ton aufzubauen. Wie bei anderen intensiven Arbeiten geht auch das allmähliche Hervortreten aus dem rohen Block einher mit der Vertiefung der Beziehung zum Material und dem Arbeiten selbst. Am Anfang lässt man sich vom "Zufall" der Form des Steines leiten oder wählt nach eigener Vorstellung einen möglichst passenden Stein. Wir lernen den Stein und die Werkzeuge kennen und entwickeln Schritte für den Beginn. Etwas später haben sich Abläufe eingespielt und Formüberlegungen stehen im Vordergrund. Körperkraft ist nicht das entscheidende, sondern der Wille, eine Formvorstellung umzusetzen und eine gewisse Beharrlichkeit. Der Bildhauer Dieter Homeyer wurde 1953 geboren. Nach verschiedenen technischen Berufstätigkeiten kam er erst mit 42 Jahren als Autodidakt zur Bildhauerei. Ausgangspunkt war ein VHS-Wochenende. Es folgten Aufenthalte in Italien und Österreich. Seit 2001 arbeitet er in seinem Atelier in der Nähe von Hildesheim mit den klassischen Materialien der Bildhauerei. Kurz darauf entstanden eine Bronzegießerei und Schmiede. "Um zu wissen, was man will, muss man anfangen." (Picasso)

➔ WWW

**Hardeggen**, Burggelände

Dieter Homeyer

Montag, 01.07. bis Freitag, 05.07.2024

jeweils 9 bis 17 Uhr

5 Termine, 320 Euro (keine Ermäßigung möglich). In der Gebühr sind 20 Euro Materialkosten enthalten. Weiteres Material kann im Kurs hinzugekauft werden.

Anmeldeschluss: 01.06.2024

**Kurs-Nr.: J2200H3K**

● **SOMMERAKADEMIE :The Ladies Sing**

*Workshop-Woche für Frauenchor*

Ein erdiger, grooviger Chorsound geht nicht ohne Bass? Geht ja wohl.

Fünf Tage lang wird es in den Räumen der Sommer-Akademie in Hardeggen grooven und swingen, mal mit, mal ohne Instrumente. Und dass Pop und Jazz auch nur mit Sopran und Alt funktionieren kann, werden wir im Seminar beweisen. Dabei werden die wichtigsten Stile und Musikgenres abgedeckt, unter anderem mit Songs von Revolverheld oder Bruno Mars.

Neben den Songproben im Chor werden wir Abstecher in die Bereiche Body-Percussion und Choreographie unternehmen. Ein Highlight dieser Extras ist das Seminar zum Thema Beatbox, in dem wir mit dem Vorurteil aufräumen werden, dass es sich hierbei um eine reine Männerdomäne handelt. Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind von Vorteil. Die Materialien werden vor Kursbeginn zur Vorbereitung per E-Mail verschickt.

Den Bereich Beatbox übernimmt Inke Petruszek aus Osterode, den Großteil der Chorwoche wird André Wenauer unterrichten: Er ist Chorleiter, Instrumentallehrer und Arrangeur von Vokalmusik und Band-Arrangements. Absolvent an der Bundesakademie Wolfenbüttel im Lehrgang "Jazz- und Popchorleitung Stufe B", Juror bei Chorwettbewerben und Dozent im Bereich "Jazz und Pop im Chor" u.a. im Niedersächsischen Chorverband, im Chorverband Niedersachsen-Bremen und der Bundesakademie Wolfenbüttel. Seit 2000 Leiter unterschiedlichster Chöre mit dem Schwerpunkt Jazz/Pop in der Region Südharz, seit 2008 freiberuflich tätig.

➔ WWW

**Hardeggen**, Burggelände

André Wenauer, Inke Petruszek

Montag, 01.07. bis Freitag, 05.07.2024

jeweils 9 bis 17 Uhr

5 Termine, 345 Euro

(keine Ermäßigung möglich)

Anmeldeschluss: 1.6.2024

**Kurs-Nr.: J2200H4K**

## Dänemark, das Land der vielen Inseln und unglaublich leckerem Kuchen

Immer ganz dicht am Meer und eine leichte Brise in den Haaren. Ich vermisse Dänemark und das Meer sehr und natürlich den dänischen Kuchen. Deshalb backe ich auch sehr gerne und hier kommt eines meiner Lieblingsrezepte. Fastelavnsboller. Die essen wir immer zum Fasching. Man kann sie aber das ganze Jahr backen.



### Fastelavnsboller

Cremefüllung:

300 ml Milch, Vanillestange, 3 Eigelb, 25 Gramm Stärkemehl, 50 Gramm Zucker  
Milch und Vanille erwärmen und die restlichen Zutaten in einer Schüssel zusammen  
rühren. Dann alles wieder in den Topf geben und aufkochen lassen, dabei immer  
umrühren. Die Creme in den Kühlschrank stellen.

Teig:

25 Gramm Hefe, 150 ml Milch, 500 Gramm Mehl, 100 Gramm weiche Butter, 2 Eier,  
1 Teelöffel Kardamom, 3 Esslöffel Zucker, 1 Messerspitze Salz

Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe auflösen. Dann mit den restlichen Zutaten  
vermischen und zu einem Teig verarbeiten. Der Teig eine Stunde abgedeckt an eine  
warme Stelle gehen lassen.

60 Gramm Marzipan mit einem Esslöffel Zucker und 25 Gramm weiche Butter mischen.  
Den Teig zu einem Viereck ausrollen und ca. 15 gleich große Stücke schneiden. Auf  
jedem Viereck ein Löffel Creme und Marzipan geben. Dann zusammenfalten und  
umgedreht auf das Backblech legen, nochmal 45 Minuten abgedeckt gehen lassen.  
Dann ca. 12 Minuten bei 200 Grad backen.

Mit Zuckerguss, (wer mag Kakao zufügen) und Streusel verzieren und genießen.



Dänemark ist die Heimat  
unserer Dozentin Lene Garus-Jochumsen

### Dänisch

#### Anfänger\*innenkurs Dänisch

Grundstufe A1/1 und A1/2

in Northeim

Donnerstag, 15.2.2024

19.30 bis 21 Uhr

Kurs J4221P1

Seite 41

# Kochen & Genießen

**Kontakt:** Jessica Krause  
 Vakanzvertretung  
 Programmbereichsleitung  
 Kochen & Genießen  
 Tel: 05551/708-8220  
 jkrause@landkreis-northeim.de



## Basics in der Küche

### ● Eltern-Kind-Kochen

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.

*Northeim*, Erich-Kästner-Schule  
 Lehrküche, Sudheimer Straße 22  
 Aloisia Tietz

Samstag, 24.2.2024, 10.30 bis 13.30 Uhr  
 1 Termin, 40 Euro für ein Elternteil und ein Kind (incl. Lebensmittelkosten)  
 (keine Ermäßigung möglich)  
 Anmeldeschluss: 18.2.2024  
 Kurs-Nr.: J3710P1K

## Saisonales & Regionales

### ● Frühjahrskräuter - von Veilchen, Bärlauch und Löwenzahn

Das erste wilde Grün enthält viele Vitamine, Mineral- und Nährstoffe. Als Salat, Suppe, Brotbelag oder pur als Saft/Tee regen sie die im Winter erlahmten Stoffwechselvorgänge im Körper an. Wir ge-

hen in die Natur, lernen die essbaren Wildkräuter kennen, ernten was wir brauchen, um eine leckere Mahlzeit daraus zu bereiten u. genießen gemeinsam die Köstlichkeiten zum Schluss. Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergem. Kleidung, Korb/Tasche, 2-3 kleine verschließbare Gläser.

*Einbeck*, Drüber, Leinetalschule,  
 An der Schule 2, Lehrküche  
 Elke Kusum Hanstein

Samstag, 27.4.2024, 11 bis 17.30 Uhr  
 1 Termin, 33,20 Euro (incl. 6 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
 Anmeldeschluss: 21.4.2024  
 Kurs-Nr.: J3730E1

### ● Sommerkräuter - von Kamille, Rosen und Holunderduft

*Wilde Sommerblüten in Küche, Kosmetik und Heilkunde*

Sommer, Sonne und Düfte erleben, wilde Blüten in der Natur ernten. Daraus werden wir uns einen "Blütenimbiss" zubereiten und gemeinsam genießen. Ebenso werden wir verschiedene Auszüge kennenlernen, die aus den gesammelten Blüten hergestellt werden und als Hausmittel oder zur Körperpflege verwendet werden können. Bitte feste Schuhe u. wettergemäße Kleidung tragen, Korb/Tasche zum Sammeln der Blüten sowie 2-3 kleine verschließbare Gläser mitbringen.

*Einbeck*, Drüber, Leinetalschule,  
 An der Schule 2, Lehrküche  
 Elke Kusum Hanstein

Samstag, 15.6.2024, 11 bis 17.30 Uhr  
 1 Termin, 33,20 Euro (incl. 6 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
 Anmeldeschluss: 9.6.2024  
 Kurs-Nr.: J3730E2

## Kochkulturen

### ● Klosterküche

Viele Klöster bewahren bis heute ihr großes Wissen über Heilkräuter und die heilende Wirkung von gesunder Ernährung. Die Klosterküche bietet eine kulinarische Schatztruhe von einfachen bis anspruchsvollen Gerichten. Bewährte Rezepte werden durch aktuelle Rezepte ergänzt. Bitte Behältnisse für Kostproben, Geschirrhandtuch und scharfes Messer mitbringen.

*Einbeck*, Drüber, Leinetalschule,  
 An der Schule 2, Lehrküche  
 Aloisia Tietz

Dienstag, 4.6.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
 1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
 Anmeldeschluss: 28.5.2024  
 Kurs-Nr.: J3730E3

### ● Italienische Küche

Pizza und Pasta gehören zu unserem alltäglichen Speiseplan und werden gerne gegessen. Die italienische Küche lässt sich darauf nicht reduzieren. Sie bietet für jeden Geschmack köstliche Spezialitäten. Bitte Behältnisse für Kostproben, scharfes Messer und Geschirrhandtuch mitbringen.

**Northeim**, Erich-Kästner-Schule  
Lehrküche, Sudheimer Straße 22  
Aloisia Tietz  
Mittwoch, 24.4.2024, 19 bis 22 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 € Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
Anmeldeschluss: 17.4.2024  
**Kurs-Nr.: J3730P1**

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Haus I, Raum 117, EG  
-Eingang vom Hof-  
Aloisia Tietz  
Dienstag, 28.5.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 € Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
Anmeldeschluss: 21.5.2024  
**Kurs-Nr.: J3730E4**

### ● Pasta

Nudeln machen glücklich, schmecken unwiderstehlich und es gibt viele Möglichkeiten sie zuzubereiten. Wir kochen Pasta mit feiner Soße, raffiniert gefüllte Nudeln mit selbst zubereitetem Nudelteig. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze, scharfes Messer und Geschirrhandtuch mitbringen.

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Raum 109 (Küche), Haus I, EG,  
-Eingang vom Hof-  
Aloisia Tietz  
Dienstag, 7.5.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
Anmeldeschluss: 30.4.2024  
**Kurs-Nr.: J3750E4**

### ● Indisches Fingerfood

Wer schon einmal in Indien war, hat erlebt, dass dort an jeder Straßenecke kleine Stände mit Fingerfood anzutreffen sind. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Bhuturas, Paronthas und dazu verschiedene Chutneys zubereiten. Dazu servieren wir Tee (Chai) und Mango Lassi. Diese Küche ist schnell und unkompliziert.

**Nörten-Hardenberg**, KGS Außenstelle  
Nörten-Hdbg., An der Bünte 2, Küche  
Arjan Pal Singh  
Mittwoch, 29.5.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
Anmeldeschluss: 22.5.2024  
**Kurs-Nr.: J3730N1**

### ● Indische Küche

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: Restebehälter, Schürze, zwei Geschirrtücher, ein Messer.

**Nörten-Hardenberg**, KGS Außenstelle  
Nörten-Hdbg., An der Bünte 2, Küche  
Arjan Pal Singh  
Dienstag, 11.6.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
Anmeldeschluss: 4.6.2024  
**Kurs-Nr.: J3730N2**



NEU!

### ● Indischer Grillabend

In diesem Kurs werden verschiedene Fleischsorten, Fisch und Gemüse eingelegt, gegrillt oder im Ofen gebraten. Mit diversen selbst zubereiteten Saucen und Dips bietet sich damit ohne größeren Aufwand eine Bereicherung für die heimische Küche an. Ebenfalls im Kurs enthalten: schnell und einfach zubereitete Nachspeisen. Versorgen Sie sich bitte selbst mit geeigneten Getränken.

Bitte eine Schürze, 2 Geschirrtücher und Behältnisse für Reste mitbringen.

**Nörten-Hardenberg**, KGS Außenstelle Nörten-Hdbg., An der Bunte 2, Küche Arjan Pal Singh

Mittwoch, 19.6.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro

(incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 12.6.2024

**Kurs-Nr.: J3750N3**

### ● Indische Küche

Die indische Küche ist geprägt von der Vielzahl ihrer Gewürze. Entdecken Sie interessante Mischungen und die richtige Zubereitung beim Kochen mit vielerlei Gewürzen, um die raffinierte Küche Indiens zu riechen und zu schmecken.

Bitte mitbringen: scharfes Messer und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen.

**Uslar**, Sollingschule  
Zur Schwarzen Erde 3, Lehrküche  
Gesine Rode

Freitag, 9.2.2024, 17 bis 20 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro

(incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 4.2.2024

**Kurs-Nr.: J3750U5**

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Haus I, Raum 117, EG

-Eingang vom Hof-

Gesine Rode

Freitag, 16.2.2024, 17 bis 20 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro

(incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 11.2.2024

**Kurs-Nr.: J3750E2**

**Northeim**, Erich-Kästner-Schule  
Lehrküche, Sudheimer Straße 22  
Gesine Rode

Freitag, 23.2.2024, 17 bis 20 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro  
Lebensmittelkosten, die nicht  
ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 18.2.2024

**Kurs-Nr.: J3750P1**

### ● Afrikanische Hauptgerichte

*Gebratene Hähnchenschenkel mit  
Kokosmilch und Gewürzen*

Dieses Gericht ist einfach lecker. Das müssen Sie selbst probieren. Dieses Hauptgericht beinhaltet eine landestypische Mischung von afrikanischen Gewürzen und Kokosmilch. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam dieses Gericht zubereiten. Haben Sie Lust auf etwas Neues? Lassen Sie uns gemeinsam kochen. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Restebehälter für nicht verzehrte Speisen, Getränk.

**Uslar**, Sollingschule

Zur Schwarzen Erde 3, Lehrküche

Tryphéne Tchonang

Dienstag, 6.2.2024, 16.30 bis 19.30 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebens-  
mittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 29.1.2024

**Kurs-Nr.: J3750U1**

### ● Afrikanische Frikadelle

In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen afrikanische Frikadelle mit Hackfleisch, aromatischen Kräuter, Gemüsen und afrikanischen Gewürzen zubereiten. Die Rezepte sind einfach und schnell sowie besonders lecker. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Restebehälter für nicht verzehrte Speisen, Getränk.

**Uslar**, Sollingschule

Zur Schwarzen Erde 3, Lehrküche

Tryphéne Tchonang

Mittwoch, 6.3.2024, 16.30 bis 18.45 Uhr

1 Termin, 23,20 Euro (incl. 13 Euro Lebens-  
mittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 28.2.2024

**Kurs-Nr.: J3750U2**

### ● Afrikanische Hauptgerichte

*Poulet DG*

Dieses Rezept wird mit Hähnchen, Gemüse, afrikanischen Gewürzen und Kochbananen gekocht. Wir wollen gemeinsam dieses Gericht zubereiten. In unserer Familie ist dies unsere Lieblingsspeise und es könnte auch Ihre werden. Sie sind herzlich eingeladen, die Küche Afrikas näher kennenzulernen. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Restebehälter für nicht verzehrte Speisen, Getränk.

**Uslar**, Sollingschule

Zur Schwarzen Erde 3, Lehrküche

Tryphéne Tchonang

Dienstag, 9.4.2024, 16.30 bis 19.30 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebens-  
mittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 2.4.2024

**Kurs-Nr.: J3750U3**

### ● Afrikanisches Fingerfood - Bananen Donuts

*Bananen Donuts*

Mit diesen Rezept werden Sie nie wieder sehr reife Bananen wegschmeißen. Es wird mit Bananen, Mehl, Milch vorbereitet und frittiert. Kommen Sie gern vorbei, damit wir dieses Gericht zusammen zubereiten. Das ist einfach und sehr lecker. Ich freue mich darauf, Ihnen die afrikanische Küche ein wenig näher zu bringen. Bitte mitbringen: scharfes Messer und Behälter, für nicht verzehrte Speisen.

**Uslar**, Sollingschule

Zur Schwarzen Erde 3, Lehrküche

Tryphéne Tchonang

Mittwoch, 5.6.2024, 16.30 bis 18.45 Uhr

1 Termin, 23,20 Euro (incl. 13 Euro Lebens-  
mittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 28.5.2024

**Kurs-Nr.: J3750U4**

Ernährungsstile

NEU!

● **Yoga und Ayurvedische Winterküche**

Yoga kann helfen, Körper & Geist in Einklang zu bringen, ausgeglichen, wach und ... Lesen Sie weiter auf Seite 76

**Einbeck**, Drüber, Leinetalschule,  
An der Schule 2, Lehrküche  
Arjan Pal Singh

Samstag, 17.2.2024, 10 bis 16 Uhr  
1 Termin, 40,20 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 9.2.2024

**Kurs-Nr.: J3750E5**

● **Yoga und Ayurvedische Sommerküche**

Yoga kann helfen, Körper & Geist in Einklang zu bringen, ausgeglichen, wach und ... Lesen Sie weiter auf Seite 77

**Einbeck**, Drüber, Leinetalschule,  
An der Schule 2, Lehrküche  
Arjan Pal Singh

Sonntag, 26.5.2024, 10 bis 16 Uhr  
1 Termin, 40,20 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 17.5.2024

**Kurs-Nr.: J3750E1**

● **Ayurvedische Frühjahrsküche**

Die ayurvedische Frühjahrsküche dient der Reinigung des Körpers und der Gewichtsreduktion. Das hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Allergien, indem es das Immunsystem unterstützt. Im Kurs werden die Teilnehmenden mit den sechs Geschmacksrichtungen und fünf Elementen bei der Zubereitung von ayurvedischen Essen bekannt gemacht.

**Nörten-Hardenberg**, KGS Außenstelle  
Nörten-Hdbg., An der Bunte 2, Küche  
Arjan Pal Singh

Mittwoch, 6.3.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 28.2.2024

**Kurs-Nr.: J3750N1**

● **Indische vegetarische Küche**

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 von köstlichen Gemüsegerichten indischer Art vorgestellt bekommen, die einfach nachzukochen sind. Bitte mitbringen: scharfes Messer und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen.

**Northeim**, Erich-Kästner-Schule  
Lehrküche, Sudheimer Straße 22  
Gesine Rode

Freitag, 5.4.2024, 17 bis 20 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 29.3.2024

**Kurs-Nr.: J3750P2**

**Uslar**, Sollingschule

Zur Schwarzen Erde 3, Lehrküche  
Gesine Rode

Freitag, 12.4.2024, 17 bis 20 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 7.4.2024

**Kurs-Nr.: J3750U6**

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Raum 109 (Küche), Haus I, EG,  
-Eingang vom Hof-  
Gesine Rode

Freitag, 19.4.2024, 17 bis 20 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 14.4.2024

**Kurs-Nr.: J3750E3**

● **Indische vegane Küche**

Vegane Küche verzichtet auf Lebensmittel tierischer Herkunft - auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte. Wir kochen schmackhafte, gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich vegan ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden. Bitte eine Schürze, zwei Geschirrtücher, einen Wok u. Behältnisse für Reste mitbringen.

**Nörten-Hardenberg**, KGS Außenstelle  
Nörten-Hdbg., An der Bunte 2, Küche  
Arjan Pal Singh

Mittwoch, 10.4.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 3.4.2024

**Kurs-Nr.: J3750N2**

● **Indische vegetarische Küche**

Vegetarische Küche verzichtet auf einige Lebensmittel tierischer Herkunft - auf Fleisch & Fisch. Wir kochen schmackhafte, gesunde Gerichte, die sich leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich vegetarisch ernähren, den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder an Laktoseintoleranz bzw. unter hohen Cholesterinwerten leiden. Bitte Schürze, zwei Geschirrtücher, Wok und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen mitbringen.

**Nörten-Hardenberg**, KGS Außenstelle  
Nörten-Hdbg., An der Bunte 2, Küche  
Arjan Pal Singh

Mittwoch, 8.5.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 1.5.2024

**Kurs-Nr.: J3770N1**

● **Low Carb Küche - Gesund und fit mit weniger Kohlenhydraten**

Low Carb kochen? Das geht auch lecker, schnell und abwechslungsreich, denn es muss nicht immer fettig, gebraten und viel sein, damit das Essen schmeckt und satt macht. In unserem gesunden Kochkurs mit low-carb-Gerichten und ballaststoffreichen Lebensmitteln zeigen wir Ihnen, wie eine Ernährungsumstellung ohne Verzicht auf Genuss möglich ist. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behältnisse für nicht verzehrte Speisen sowie Getränke für den Eigenbedarf mitbringen.

*Einbeck*, BBS, Walkemühlenweg 2

Haus I, Raum 117, EG

-Eingang vom Hof-

Gesine Rode

Freitag, 1.3.2024, 17 bis 20 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 25.2.2024

*Kurs-Nr.: J3770E1*

*Northeim*, Erich-Kästner-Schule  
Lehrküche, Sudheimer Straße 22  
Gesine Rode

Freitag, 8.3.2024, 17 bis 20 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 3.3.2024

*Kurs-Nr.: J3770P1*

● **Gesund und aktiv ins Alter**

*Eine ausgewogene Ernährung hält fit*  
Die richtige Ernährung in Kombination mit Bewegung trägt maßgeblich zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens bei. Wir kochen Gerichte, die auf die speziellen Bedürfnisse der Generation 60+ eingehen. Bitte Behältnisse für Kostproben mitbringen.

*Bad Gandersheim*, Oberschule, Stettiner  
Straße 2, Küche (Altbau)

Aloisia Tietz

Montag, 8.4.2024, 14 bis 17 Uhr

4 Termine, 106,40 Euro (incl. 52 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 1.4.2024

*Kurs-Nr.: J3770A1*

● **Nachhaltig kochen und essen**

*Mit Kichererbsen und Linsen*

Kichererbsen und Linsen liefern wertvolles pflanzliches Protein, Vitamine und Mineralstoffe und sind daher für nachhaltiges Kochen sehr gut geeignet. Aus Kichererbsen lassen sich lecker Hummus, Falafel, Salat zubereiten. Die verschiedenen Sorten an Linsen erweitern unseren Speiseplan. Bitte Behältnisse für Kostproben, scharfes Messer und Geschirrtuch mitbringen.

*Northeim*, Erich-Kästner-Schule  
Lehrküche, Sudheimer Straße 22  
Aloisia Tietz

Mittwoch, 13.3.2024, 19 bis 22 Uhr

1 Termin, 26,60 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)

Anmeldeschluss: 6.3.2024

*Kurs-Nr.: J3770P2*



# MAGAZIN

## Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in ihrem „Global Status Report On Physical Activity 2022“ mindestens 150 Minuten Bewegung für Erwachsene wöchentlich. Dabei zählt jeder Schritt, denn körperliche Aktivität fördert und schützt sowohl die mentale als auch die physische Gesundheit. Insgesamt ist es nie zu spät, damit anzufangen, mehr Bewegung in sein Leben zu integrieren.

In diesem Programmheft werden Sie u. a. ein breites Yoga-Angebot finden. Die ersten Formen von Yoga wurden bereits vor 5000 Jahren in Indien praktiziert. Heute gibt es neben den Grundübungen (den sog. Asanas) zahlreiche Stilrichtungen und Facetten dieser Bewegungsform, die neben einem reinen Work-out eben auch ein Work-in bedeuten kann, irgendwo zwischen Sport und Meditation.

Unsere Yoga-Angebote beinhalten viele Vorteile: In einer Einheit wird der gesamte Körper in Bewegung gebracht (die Gelenke schonend in einem großen Bewegungsumfang, verschiedene Muskelgruppen), Sie finden unterschiedliche Levels (Angebote für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene) an verschiedenen Kursorten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (von Hatha Yoga bis Yin Yoga) verteilt. Yoga kann insgesamt entspannend, aber auch körperlich anstrengend gestaltet werden.

Dies ist nur ein Teil der guten Gründe, um Yoga für sich auszuprobieren und zu erfahren, welcher Stil am besten zu Ihnen passt, eventuell länger dabei zu bleiben und von den positiven Effekten zu profitieren. Und wer noch mehr will, kann die Kombination aus Yoga und einer pflanzenbasierten Ernährung gleich mitbuchen.

Jessica Krause

### Gesundheit

Hatha Yoga	
<b>Kurse J3132B1/B2/D1/P1/U1-3</b>	Seite 74
Kum Nye Yoga	
<b>Kurs J3132A2</b>	Seite 74
Yoga für einen entspannten Rücken	
<b>Kurs J3132P3</b>	Seite 77
Yoga auf dem Stuhl	
<b>Kurs J3132E3</b>	Seite 75
Yin Yoga	
<b>Kurs J3132E4</b>	Seite 75
Marma-Yoga®	
<b>Kurse J3132P2/P4</b>	Seite 75
Lachyoga	
<b>Kurse J3135E1/P1</b>	Seite 76
Yoga und ayurvedische Winter- bzw. Sommerküche	
<b>Kurse J3750E5/E1</b>	Seite 76

# Gesundheit

Kontakt:

**Kathrin Knöchelmann**

für Gesundheitswissen

Tel: 05551/708-8218

kknoechelmann@landkreis-northeim.de

**Jessica Krause**

für Entspannen und Bewegen

Tel: 05551/708-8220

jkrause@landkreis-northeim.de



## Entspannungsmethoden

### ● Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung ist eine Methode zur Tiefenmuskelentspannung, um Stress abzubauen und vorzubeugen. Lernen den Körper wahrzunehmen und mit Hilfe des gezielten Einsatzes von Anspannungs- und Entspannungsphasen sich selbst besser regulieren zu können. Ziel dieses Kurses ist das Erlernen dieser Methode, um selbständig und regelmäßig die Übungen im Alltag einzubringen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, evtl. ein Kissen.

*Uslar, KVHS-Haus*

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12

Helena Herbold

Dienstag, 27.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr

10 Termine, 68 Euro

nicht am 12.3 und 9.4., Kurs läuft in den Ferien durch

*Kurs-Nr.: J3113U2*

### ● Entspannung, Techniken kennenlernen

Entspannungstechniken können uns dabei helfen, Abstand von der alltäglichen Hektik zu gewinnen, z.B. durch Tiefenentspannung, Progressive Muskelentspannung oder auch Autogenes Training und Meditation. Lernen Sie in diesem Kurs Stressbewältigungsstrategien kennen, mit denen Sie zur Ruhe und Ausgeglichenheit zurückfinden können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, warme Socken.

chenheit zurückfinden können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, warme Socken.

*Einbeck, Drüber, KVHS,*

An der Schule 2, 1.OG

Multifunktionsraum

Andrea Plenge

Mittwoch, 7.2.2024, 18.30 bis 19.45 Uhr

10 Termine, 57,80 Euro

*Kurs-Nr.: J3120E1*

### ● Stress abbauen - Zeit für dich!

Bist du gestresst? Dann bist du hier richtig: Ein Tag nur für dich, um es dir gutgehen zu lassen, neue Kraft und Energie zu tanken, den Alltag mal draußen lassen, die Sonne in dein Herz aufnehmen, ausgiebig zu lachen, mit anderen Menschen gemeinsam Freude zu haben, in Bewegung zu kommen und zu spüren, wie es in dir wieder zu fließen beginnt und abschließend zu entspannen. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, beq. Kleidung, dicke Socken, Verpflegung.

⇒ WWW

*Einbeck, Drüber, KVHS,*

An der Schule 2, 1.OG

Multifunktionsraum

Sita Ringler

Samstag, 9.3.2024, 10 bis 15.15 Uhr

1 Termin, 23,80 Euro

Anmeldeschluss: 1.3.2024

*Kurs-Nr.: J3136E1*

## Outdoor

### ● Achtsamkeit in der Natur - Waldbaden

In Japan ist Shinrin Yoku (übersetzt: Waldbaden) bereits als präventivmedizinische Maßnahme anerkannt. Der Waldaufenthalt kann das Immunsystem stärken und den Blutdruck harmonisieren. Gezielte Übungen 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. Den Wald einmal anders erleben, für neue Energie und Schaffenskraft. Mehr dazu unter:

⇒ WWW

*Bad Gandersheim, Osterberg, Dr. Heinrich-Jasper-Straße bis zum Ende hochfahren, Treffpunkt: Parkplatz am Wald (gegenüber Glaubenszentrum)*

Ilka Brodtmann

Freitag, 12.4.2024, 16 bis 18.15 Uhr

1 Termin, 14,30 Euro

Anmeldeschluss: 7.4.2024

*Kurs-Nr.: J3120A1*

*Bad Gandersheim, Osterberg, Dr. Heinrich-Jasper-Straße bis zum Ende hochfahren, Treffpunkt: Parkplatz am Wald (gegenüber Glaubenszentrum)*

Ilka Brodtmann

Freitag, 14.6.2024, 17 bis 19.15 Uhr

1 Termin, 14,30 Euro

Anmeldeschluss: 9.6.2024

*Kurs-Nr.: J3120A2*

● **Achtsam im Wald - Waldbaden**

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

➔ [WWW](http://WWW)

**Northeim**, Treffpunkt Parkplatz Gutshof Wiebrechtshausen  
Mona Hichert  
Samstag, 25.5.2024, 10 bis 13 Uhr  
1 Termin, 19,10 Euro  
Anmeldeschluss: 23.5.2024  
**Kurs-Nr.: J3120P1**

**Northeim**, Treffpunkt Parkplatz Gutshof Wiebrechtshausen  
Mona Hichert  
Freitag, 7.6.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
1 Termin, 14,30 Euro  
Anmeldeschluss: 4.6.2024  
**Kurs-Nr.: J3120P2**

● **Spaziergang mit Alpakas**

Schon einmal ein Alpaka persönlich getroffen? Bei einem Spaziergang kann diesem besonderen Tier näher gekommen werden und viel Interessantes über Alpakas und einem selbst herausgefunden werden. Ein guter Weg zu lernen, mit sich selbst, Tieren und der Natur gut umzugehen - im entspannten Spaziertempo. Bei Sturm oder Gewitter findet das Angebot nicht statt. Bitte berücksichtigen: wetterfeste, warme Kleidung tragen und Verpflegung mitbringen.

**Einbeck**, Auf der Hube, Parkplatz Nähe Hotel Hasenjäger Richtung Grillplatz Sina Wedekind  
Sonntag, 11.2.2024, 14 bis 16.15 Uhr  
1 Termin, 12,20 Euro  
Anmeldeschluss: 4.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3120E2**

**Northeim**, Kiessee  
Parkplatz am Nordhafen  
Sina Wedekind  
Sonntag, 10.3.2024, 15 bis 17.15 Uhr  
1 Termin, 12,20 Euro  
Anmeldeschluss: 3.3.2024  
**Kurs-Nr.: J3120P3**

**Dassel**, Treffpunkt, Parkplatz Erholungsheimstr. 12  
Sina Wedekind  
Sonntag, 7.4.2024, 15 bis 17.15 Uhr  
1 Termin, 12,20 Euro  
Anmeldeschluss: 29.3.2024  
**Kurs-Nr.: J3120D1**

**Uslar**, Treffpunkt  
Am Schmetterlingspark  
Sina Wedekind  
Sonntag, 26.5.2024, 15 bis 17.15 Uhr  
1 Termin, 12,20 Euro  
Anmeldeschluss: 19.5.2024  
**Kurs-Nr.: J3120U1**



50 m Schwimmbecken | Saunalandschaft  
Wasserspielgarten für Kinder

**SCHWIMMEN & RELAXEN.**  
... zum Wohlfühlen!

**HALLENBAD  
NORTHEIM**

Arentsschildtstraße 2 | 37154 Northeim | Telefon: (0 55 51) 60 05 - 680 | [www.hallenbad-northeim.de](http://www.hallenbad-northeim.de) **SWN** Stadtwerke Northeim



055 61/940-220  
[physio@einbecker-buergerspital.de](mailto:physio@einbecker-buergerspital.de)

**EBS-PHYSIOTEAM**  
Mit der medizinischen Kompetenz des Einbecker BürgerSpital

**RÄUMLICHKEITEN**  
Jeder Therapeut nutzt ein eigenes Behandlungszimmer. Zusätzlich steht eine ca. 70qm große Trainingshalle eingerichtet mit Laufband, Stepper, zwei Fahrradergometern, diversen Seilzugapparaten, Beinpresse, Hanteln etc. zur Verfügung.

**LEISTUNGSSPEKTRUM**  
▶ Allgemeine Krankengymnastik  
▶ Manuelle Therapie  
▶ Massage, Fangopackung  
▶ und vieles mehr

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo. bis Do. 07:30–19:00 Uhr  
Fr. 07:30–13:30 Uhr

Entspannende Massagen oder Krankengymnastik. Nutzen Sie unser umfangreiches Physio-Angebot auch ambulant!

Einbecker BürgerSpital GmbH | Andershäuser Str. 8  
37574 Einbeck | Telefon: (05561) 940-0  
[www.einbecker-buergerspital.de/physiotherapie](http://www.einbecker-buergerspital.de/physiotherapie)

**EBS**  
Einbecker BürgerSpital

## Yoga

## Yoga - Kurse

## ● Yoga

Yoga ist ein altes, ganzheitliches, praktisches Übungssystem aus Indien. Ziel ist es, Körper, Geist & Seele zu harmonisieren. Sie lernen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemlenkung), Entspannung, pos. Denken und Meditationsübungen. Yoga kann zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe & Bewusstheit, Energie, Vitalität, Kraft & Beweglichkeit führen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte, kleines Kissen mitbringen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Bad Gandersheim**, Barfüßerkloster 10, Zentrum für Salutogenese  
Maren Randriamanampisoa  
Donnerstag, 15.2.2024, 20 bis 21.30 Uhr  
10 Termine, 96,60 Euro  
Anmeldeschluss: 7.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3132A1**

## ● Lust auf Yoga

In diesem Kurs praktizieren wir Asanas (Körperhaltungen) und erlernen Bewegungen zur Dehnung u. Stärkung der Muskulatur, üben vertiefte und bewusste Atmung, durch die der Geist zur Ruhe kommt. Es können verschiedene Entspannungstechniken erfahren und erlernt werden, durch die sich die Wirkungen der Yogaübungen in das körperliche Energiesystem entfalten und die sich bei Einschlafstörungen bewährt haben. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Getränk mitbringen.

⇒ WWW

**Nörten-Hardenberg**, KGS Außenstelle Nörten-Hdbg., An der Bunte 2  
Gabriele Weiß  
Montag, 5.2.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr  
4 Termine, 40,80 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132N1**

**Einbeck**, BBS, Walkemühlenweg 2  
Haus I, Raum 344, 2. OG  
-Eingang vom Hof-  
Gabriele Weiß  
Donnerstag, 15.2.2024, 18.45 bis 21 Uhr  
4 Termine, 40,80 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132E2**

## ● Yoga - ein Schnupperkurs am Mittag

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die Yoga gerne ausprobieren oder auffrischen wollen. In jeweils 60 Minuten wird außer Asanas (Yogastellungen) und Pranayama (Atemübungen) Wert darauf gelegt, die Muskelstärke mit verschiedenen Kraftübungen zu entwickeln, kombiniert mit Gleichgewichtsübungen und Entspannungseinheiten. Die Teilnehmer\*innen können lockerer und beweglicher werden. Bitte beq. Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, warme Socken mitbringen.

⇒ WWW

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Barbara Guichard  
Donnerstag, 8.2.2024, 12 bis 13 Uhr  
8 Termine, 5 Euro  
kein Unterricht im März  
**Kurs-Nr.: J3133P3**

## ● Yoga am Abend

Yoga ist ein altes, ganzheitliches, praktisches Übungssystem aus Indien. Ziel ist es, Körper, Geist & Seele zu harmonisieren. Sie lernen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemlenkung), Entspannung, pos. Denken und Meditationsübungen. Yoga kann zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe & Bewusstheit, Energie, Vitalität, Kraft & Beweglichkeit führen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte, kleines Kissen mitbringen. Für Einsteiger & Fortgeschrittene.

**Einbeck**, Hullersen  
Hundersunakademie, Dorfstraße 10  
Wolf-Dieter Gebhardt  
Dienstag, 6.2.2024, 17.45 bis 19.15 Uhr  
12 Termine, 107,31 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132E1**

Gesund  
in Northeim

Helios Albert-Schweitzer-Klinik Northeim  
Albert-Schweitzer-Weg 1, 37154 Northeim  
T (05551) 97-0, F (05551) 97-12 99  
information.northeim@helios-gesundheit.de



[www.helios-gesundheit.de/northeim](http://www.helios-gesundheit.de/northeim)



NOLTE  
BESTATTUNGEN

Amtsgänge, Telefonate  
und Formalitäten.

Für Ihre Entlastung  
sorgen wir gerne.

Tel.: 0 55 51/99 35-0  
[www.nolte-bestattung.de](http://www.nolte-bestattung.de)  
Hagenstr. 5 · 37154 Northeim

**Yoga Spezial**

● **Kum Nye Yoga: Entspannung und Transformation**

Die alte tibetische Heilkunst, die der Lehrer Tarthang Tulku für Menschen im Westen in neuer Form zugänglich gemacht hat, ist eine sanfte Methode der Selbstheilung. Sie kann Stress auflösen, negative Verhaltensweisen umformen, zu einem ausgeglichenen, gesünderen Lebensstil führen und dazu beitragen, dass wir das Leben mehr genießen können. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, Stoppersocken.

**Bad Gandersheim**, Barfüßerkloster 10, Zentrum für Salutogenese  
 Britta Hauenschild  
 Mittwoch, 21.2.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
 7 Termine, 67,60 Euro  
 Anmeldeschluss: 14.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3132A2**

● **Hatha Yoga Basis**

Die körperliche, psychische und energetische Wirkung des Yoga erfahren. Mit Körper- und Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung zu neuer Lebensfreude, Kraft und Flexibilität! Dieser Kurs ist für Einsteiger\*innen oder auch Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet. Der Fokus der Yoga-Einheiten liegt auf Atmung und Wahrnehmung und holt die Teilnehmenden bei der Basis ab. Bitte bequeme Kleidung, ggf. eigene Yogamatte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
 Wallstraße 40, Raum U 18  
 Eingang Rückseite des Gebäudes  
 Mona Hichert  
 Mittwoch, 7.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
 10 Termine, 68 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132P1**

● **Hatha-Yoga**

Yoga ist ein altes, ganzheitliches, praktisches Übungssystem aus Indien. Ziel ist es, Körper, Geist & Seele zu harmonisieren. Sie lernen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemlenkung), Entspannung, positives Denken und Meditationsübungen. Yoga kann zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe & Bewusstheit, Energie, Vitalität, Kraft & Beweglichkeit

führen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte, kleines Kissen mitbringen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Bodenfelde**

Heinrich-Roth-Gesamtschule (IGS), Forum  
 Christine Kasten  
 Dienstag, 20.2.2024, 17.30 bis 19 Uhr  
 12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132B1**

**Bodenfelde**

Heinrich-Roth-Gesamtschule (IGS), Forum  
 Christine Kasten  
 Dienstag, 20.2.2024, 19.15 bis 20.45 Uhr  
 12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132B2**

**Uslar**, KVHS-Haus  
 Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
 Christine Kasten  
 Mittwoch, 21.2.2024, 17.30 bis 19 Uhr  
 12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132U1**

**Uslar**, KVHS-Haus  
 Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
 Christine Kasten  
 Donnerstag, 22.2.2024, 17.30 bis 19 Uhr  
 12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132U2**

**Uslar**, KVHS-Haus  
 Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
 Christine Kasten  
 Donnerstag, 22.2.2024, 19.15 bis 20.45 Uhr  
 12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132U3**

## FRUCHTHOF NORTHEIM



Täglich  
frisch!

■ Obst & Gemüse & Convenience   ■ Bananenreiferei   ■ Packstation  
 ■ Temperierte Lagerung   ■ Frische Logistik

UNTERNEHMENSGRUPPE FRUCHTHOF NORTHEIM  
 Northeim · Mühlhausen · Hildesheim

Tel.: 05551 98 05-80 · Fax: 05551 98 05-23  
 service@fruchthof-northeim.de · [www.fruchthof-northeim.de](http://www.fruchthof-northeim.de)

### ● Hatha Yoga

Hatha Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl zu aktivieren und zu verbessern. Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis, wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität, wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Gymnastik- bzw. Yogamatte.

**Dassel**, Sporthalle der Harz-Weser-Werke gGmbH, Maschweg 17

Kathrin Worm

Montag, 29.1.2024, 18 bis 19 Uhr

8 Termine, 80,25 Euro

**Kurs-Nr.: J3132D1**

NEU!

### ● Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs bietet eine sanfte und zugängliche Form des Yoga, die speziell für Menschen entwickelt wurde, die Probleme haben, auf einer Yogamatte zu sitzen oder zu stehen. In diesem Kurs werden Yoga-Übungen & Atemtechniken praktiziert, die alle auf einem Stuhl durchgeführt werden können. Die Übungen zielen darauf ab, die Flexibilität, Kraft & Balance zu verbessern. Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters & Levels. Bitte beq. Kleidung & Yogamatte mitbringen.

➔ WWW

**Einbeck**, Yogastudio, Hallenplan 3

Nicolas Herting

Montag, 12.2.2024, 10 bis 11 Uhr

10 Termine, 69 Euro

**Kurs-Nr.: J3132E3**

NEU!

### ● Yin Yoga

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Praxis, die darauf abzielt, Körper und Geist zu entspannen und zu regenerieren. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Yin Yoga vermittelt, um Stress abzubauen, die Flexibilität zu verbessern und die innere Balance wiederherzustellen. Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen und eine Yogamatte mitzubringen.

**Einbeck**, Yogastudio, Hallenplan 3

Sandra Wittwer

Donnerstag, 15.2.2024, 17 bis 18 Uhr

10 Termine, 69 Euro

**Kurs-Nr.: J3132E4**

### ● Marma-Yoga®

**Antistress und Aktivierungstraining**  
Marma-Yoga® ist eine wissenschaftl. Weiterentwicklung der Körper- u. Atemübungen im Hatha-Yoga. Mit diesem Gesundheitstraining üben Sie, Ihre Selbstregulation auch in belastenden Situationen wiederzugewinnen u. zu erhalten. Durch die Kombination mit Schwingstäben langsamer Frequenz gleichen die Übungen in kurzer Zeit Bewegungsmangel aus, können Konzentrations- u. Koordinationsfähigkeit fördern u. zu tiefer Entspannung u. Regeneration führen. Bitte mitbringen: beq. Kleidung.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 18

Eingang Rückseite des Gebäudes

Matthias Dommich

Donnerstag, 8.2.2024, 18.45 bis 20.15 Uhr

10 Termine, 68 Euro

**Kurs-Nr.: J3132P2**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 18

Eingang Rückseite des Gebäudes

Matthias Dommich

Donnerstag, 30.5.2024, 18.45 bis 20.15 Uhr

10 Termine, 68 Euro

**Kurs-Nr.: J3132P4**

### ● Mit Yoga zu mehr Beweglichkeit

Die Bewegung der Wirbelsäule, der Hüfte und der Knie bereitet mit zunehmendem Alter oft Probleme und verursacht Schmerzen. Die Teilnehmer\*innen lernen Übungen - um vorhandene Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen - für die Gelenke, zur Kräftigung der wichtigs-

ten Muskelgruppen und Kraftübungen für Arme & Beine, Atem- u. Entspannungsübungen. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Bitte beq. Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken, Yogagurt (falls vorhanden) mitbringen.

➔ WWW

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 18

Eingang Rückseite des Gebäudes

Barbara Guichard

Mittwoch, 7.2.2024, 10.45 bis 12.15 Uhr

12 Termine, 81,60 Euro

kein Unterricht im März

**Kurs-Nr.: J3133P2**

### ● Yoga als Hilfe zur Selbsthilfe

**kein Anfänger\*innenkurs**

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die mit Yoga ein besseres Körpergefühl durch verschiedene Übungen erreichen u. dabei Beweglichkeit & Kraft entwickeln wollen. Es geht um die bewusste Verbindung der Bewegung mit der Atmung. Das verbessert die Koordination, Konzentration & Wahrnehmung des Körpers u. kann dazu beitragen, Ausgeglichenheit & Zufriedenheit zu erlangen. Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, Vorerfahrung aus Yoga, Gymnastik oder Ballett.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule

Wallstraße 40, Raum U 18

Eingang Rückseite des Gebäudes

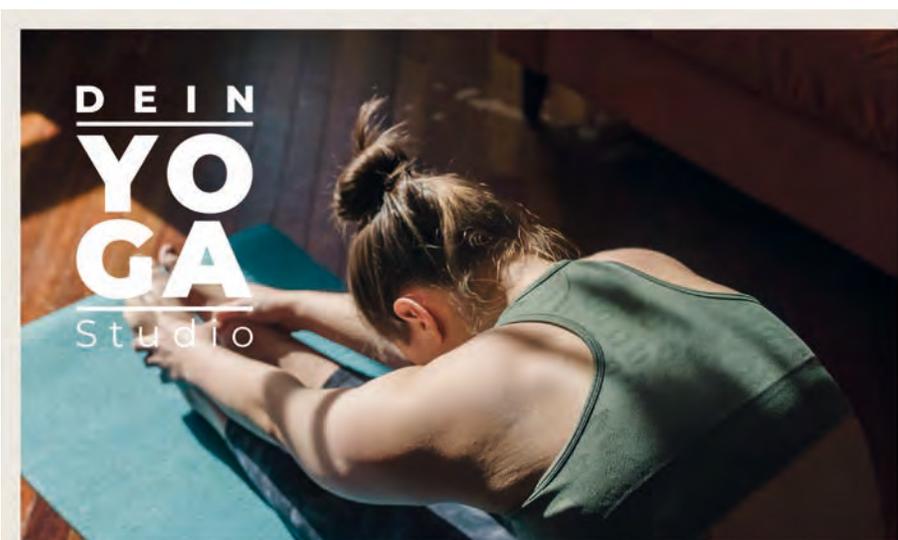
Barbara Guichard

Donnerstag, 8.2.2024, 10 bis 11.30 Uhr

12 Termine, 81,60 Euro

kein Unterricht im März

**Kurs-Nr.: J3133P4**



Hallenplan 3 - Einbeck  
www.deinyogastudio.com

● **Lachyoga**

Lachyoga, auch Hasya-Yoga, Lachen ohne Grund, genannt, besteht aus einer Kombination von Atem-, Dehn-, Klatsch- und natürlich Lachübungen. Lachen hat wissenschaftl. bewiesen äußerst positive Auswirkungen. In diesem Kurs lernen Sie Lachyoga und dessen Wirkung auf den Körper & die Psyche kennen. Bewegung, Gespräch und Kurzvortrag mit Anregungen für den Alltag sind geplant. Bitte bequeme Kleidung, leichte Decke, Isomatte, dicke Socken, Verpflegung mitbringen.

**Einbeck**, Drüber, KVHS,  
An der Schule 2, 1.OG  
Multifunktionsraum  
Sita Ringler  
Samstag, 17.2.2024, 10 bis 15.15 Uhr  
1 Termin, 23,80 Euro  
Anmeldeschluss: 9.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3135E1**

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Sita Ringler  
Samstag, 27.4.2024, 10 bis 15.15 Uhr  
1 Termin, 23,80 Euro  
Anmeldeschluss: 21.4.2024  
**Kurs-Nr.: J3135P1**

**NEU!**

● **Yoga und Ayurvedische Winterküche**

Yoga kann helfen, Körper & Geist in Einklang zu bringen, ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, sodass jede/r mitmachen kann. Nach 60 Minuten Übung gibt es eine halbstündige Entspannung. Anschließend bereiten wir leichte indische Kost zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restbehälter, Yogamatte, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk.

**Einbeck**, Drüber, Leinetalschule,  
An der Schule 2, Lehrküche  
Arjan Pal Singh  
Samstag, 17.2.2024, 10 bis 16 Uhr  
1 Termin, 40,20 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
Anmeldeschluss: 9.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3750E5**



**Senioren- und  
PflegeStützpunkt  
Niedersachsen**



**Pflegeberatung für alle Altersgruppen**

**Seniorenberatung**

individuell • unabhängig • kostenlos • persönlich • telefonisch • vor Ort

**Kontakt:**

Landkreis Northeim  
Medenheimer Str. 6/8 ■ 37154 Northeim  
Telefon: 0 55 51 / 708 -123; -124; -379; -420  
Email: [spn@landkreis-northeim.de](mailto:spn@landkreis-northeim.de)



**LANDKREIS  
NORTHEIM**

### ● Yoga und Ayurvedische Sommerküche

Yoga kann helfen, Körper & Geist in Einklang zu bringen, ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, sodass jede\*r mitmachen kann. Nach 60 Minuten Übung gibt es eine halbstündige Entspannung. Anschließend bereiten wir leichte indische Kost zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restbehälter, Yogamatte, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk.

**Einbeck**, Drüber, Leinetalschule,  
An der Schule 2, Lehrküche  
Arjan Pal Singh  
Sonntag, 26.5.2024, 10 bis 16 Uhr  
1 Termin, 40,20 Euro (incl. 13 Euro Lebensmittelkosten, die nicht ermäßigbar sind)  
Anmeldeschluss: 17.5.2024  
**Kurs-Nr.: J3750E1**

### Yoga für ...

### ● Yoga für einen entspannten Rücken

Viele Menschen verbringen einen großen Teil ihres (Arbeits-)Tages im Sitzen. Besonders die sanften Übungen aus dem Rückenyoga können dabei helfen, der Muskulatur einen Ausgleich zu verschaffen. In diesem Kurs können auch weniger Bewegliche von den speziellen Übungen profitieren: Verspannungen und Schmerzen können rasch gemildert werden. Für Fortgeschrittene werden alternative Übungen angeboten. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

⇒ WWW

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Susanne Fricke  
Dienstag, 6.2.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
**Kurs-Nr.: J3132P3**

### ● Yoga für Frühaufsteher\*innen

*Mit Yoga den Tag beginnen*  
Der Kurs richtet sich an alle, die mit Yoga schon in Kontakt gekommen sind. Es werden sowohl einfache als auch anspruchsvollere Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) vermittelt. Die Teilnehmer\*innen werden angeleitet, ihren Körper wahrzunehmen u. seine Grenzen, aber auch seine Fähigkeiten zu erkennen. Auch Dehn-, Kraft- u. Gleichgewichtsübungen werden berücksichtigt. Am Ende gibt es eine Entspannungsphase. Bitte mitbringen: siehe Webinfo.

⇒ WWW

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Barbara Guichard  
Mittwoch, 7.2.2024, 9 bis 10.30 Uhr  
12 Termine, 81,60 Euro  
kein Unterricht im März  
**Kurs-Nr.: J3133P1**

### Qigong

NEU!

### ● Mit Qigong gut durch das Jahr

Die Qigong-Übungsreihe der 5 Elemente basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin: Zu jeder Jahreszeit werden jeweils andere Organe und ihre Meridiane aktiviert. Anhand der Qigong-Übungen werden die Zusammenhänge vermittelt und erfahrend verständlich. Gemäß der Jahreszeit Frühjahr liegt der Schwerpunkt auf Reinigung und Entschlackung von Körper, Seele und Geist. Bitte mitbringen: warme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Isomatte und Verpflegung.

⇒ WWW

**Einbeck**, Drüber, KVHS,  
An der Schule 2, 1.OG  
Multifunktionsraum  
Jutta Elisa Kägeler  
Samstag, 6.4.2024, 10 bis 14.30 Uhr  
1 Termin, 20,40 Euro  
Anmeldeschluss: 29.3.2024  
**Kurs-Nr.: J3151E1**

apotheker  
im Marktkauf · Katrin Kanne

Inh.: Katrin Kanne  
Hillerser Straße 11  
37154 Northeim  
Tel (05551) 90 82 00

Wir sind für Sie da:  
Mo - Sa: 8.30 - 20 Uhr

[www.apotheke-northeim.de](http://www.apotheke-northeim.de)

Ausgewählte Pflegeprodukte  
und mehr ...  
Besuchen Sie uns im Internet:  
[shop-apotheke-northeim.de](http://shop-apotheke-northeim.de)



ang

SCHUMANN

Zweithaarstudio, Friseur & Kosmetik

Mona Schumann - Inder Linde 24 - 37154 Hammenstedt / Northeim  
Telefon: 05551 / 2147 - friseurteam-schumann.de

NEU!

● **Qigong in der Natur nahe Fredesloh**

Die Weper mit faszinierender Vielfalt an Tieren und Pflanzen auf Trockenrasenflächen mit Weitblick in die umgebende Landschaft und die fließenden ruhigen Bewegungen der Qigong-Übungen ergänzen sich und bescheren tiefes Durchatmen und Genießen. Der Kurs ist gut geeignet, die Übungen vom Kurs am Bergsee Delliehausen zu vertiefen und zu festigen. Es ist genauso gut möglich, auch neu einzusteigen. Nur bei geeignetem Wetter (Info unter Tel.: 01520-2005059).

**Moringen, Fredelsloh**

Jutta Elisa Kägeler  
Samstag, 1.6.2024, 10 bis 13 Uhr  
1 Termin, 13,60 Euro  
Anmeldeschluss: 30.5.2024

**Kurs-Nr.: J3151M1**

● **Zen-Meditation (Zazen) und Qigong**

Qigong-Übungen sind besonders geeignet, um loszulassen, zu entspannen, in die eigenen Mitte und innere Ruhe zu kommen. Qigong & Zen-Meditation ergänzen sich in ihrer Ausrichtung auf Selbst-Wahrnehmung/-Bewusstsein und wirken positiv auf Psyche & Körper. Die Übungen aus dem vorherigen Kurs werden vertieft und ergänzt und sind auch für Neueinsteiger\*innen geeignet. Bitte warme beq. Kleidung, Decke, Sitzkissen mitbringen. Sitzen auf dem Stuhl ist möglich.

➔ **WWW**

**Northeim, Kreisvolkshochschule**

Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Jutta Elisa Kägeler  
Samstag, 9.3.2024, 10 bis 13.45 Uhr  
1 Termin, 17 Euro  
Anmeldeschluss: 5.3.2024

**Kurs-Nr.: J3151P3**

**viNATURis**  
Northeim

Öko-Kontrollstelle:  
GFRS  
Gesellschaft für  
Ressourcenschutz mbH  
DE-ÖKO-039 GFRS

**Unverpacktes**  
Einkaufen wie früher - sparen Sie Verpackung und bringen Sie Ihre eigenen Gefäße mit. Für Kurzsentschlossene haben wir plastikfreie Umverpackungen vorrätig.

**& mehr**  
Wir führen ein großes Sortiment an Bio-Lebensmitteln einschließlich einer vielfältigen Käseauswahl und regionalen Backwaren.

Vinaturis Northeim GmbH · Markt 20 · 37154 Northeim  
Tel. (0 55 51) 5 42 40 30 · info@vinaturis-northeim.de

● **Qigong**

*am Vormittag*

Die langsamen, harmonischen, fließenden, heilsamen Bewegungsübungen des Qigong stärken die eigene Energie- und Körperwahrnehmung, helfen Blockaden & Anspannung loszulassen, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und fördern Elastizität, Kraft & Beweglichkeit. Es werden einfache wirkungsvolle Bewegungen erlernt, die innere Ruhe und Gelassenheit unterstützen. Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen.

**Uslar, KVHS-Haus**

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
Jutta Elisa Kägeler  
Montag, 5.2.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
8 Termine, 54,40 Euro

**Kurs-Nr.: J3151U3**

**Uslar, KVHS-Haus**

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
Jutta Elisa Kägeler  
Montag, 8.4.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
10 Termine, 68 Euro

**Kurs-Nr.: J3151U4**

● **Qigong am Nachmittag**

Die langsamen, harmonischen, fließenden, heilsamen Bewegungsübungen des Qigong stärken die eigene Energie- und Körperwahrnehmung, helfen Blockaden und Anspannung loszulassen, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte, fördern Elastizität, Kraft und Beweglichkeit. Es werden einfache wirkungsvolle Bewegungen gelernt, die innere Ruhe und Gelassenheit unterstützen. Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen.

**Uslar, KVHS-Haus**

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
Jutta Elisa Kägeler  
Montag, 5.2.2024, 17 bis 18.30 Uhr  
8 Termine, 61,20 Euro

**Kurs-Nr.: J3151U1**

**Uslar, KVHS-Haus**

Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
Jutta Elisa Kägeler  
Montag, 8.4.2024, 17 bis 18.30 Uhr  
10 Termine, 61,20 Euro

**Kurs-Nr.: J3151U5**

NEU!

### ● Qigong am Bergsee Delliehausen

Natur, die Ruhe des alten Buchenwaldes und die Kraft des Wassers in Bächen und dem tiefen Bergsee sind die Energiequellen, die wir mit Qigong-Übungen nutzen und verstärken. Tief durchatmen und sich dem wohltuenden Bewegungsfluss hingeben... Die Veranstaltung findet nur bei geeignetem Wetter statt (Info unter Tel.: 01520 2005059). Bitte eine kleine Pausen-Verpflegung mitbringen.

**Uslar**, Delliehausen  
Wanderparkplatz oben  
Jutta Elisa Kägeler  
Samstag, 4.5.2024, 10 bis 13 Uhr  
1 Termin, 13,60 Euro  
Anmeldeschluss: 30.4.2023  
**Kurs-Nr.: J3151U2**

### ● Qigong am Vormittag

Qi Gong bedeutet Übungen zur Pflege der Lebenskräfte. Die Übungen basieren auf der alten Tradition der Chin. Medizin und ihrer Elemente- bzw. Meridianlehre. Qi Gong wirkt positiv auf unseren Körper, auf Muskeln, Faszien u. Gelenke sowie auf die Funktionen der inneren Organe. Es harmonisiert u. balanciert unser Herz-Kreislauf-System, die Atmung u. das Nervensystem. Wir üben uns zu zentrieren, zu erden u. zur Ruhe zu kommen. Bitte Schuhe für draußen und drinnen mitbringen.

➔ **WWW**

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Christine Solf  
Dienstag, 6.2.2024, 10.15 bis 11.15 Uhr  
15 Termine, 68 Euro  
**Kurs-Nr.: J3151P1**

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Christine Solf  
Dienstag, 6.2.2024, 11.30 bis 12.30 Uhr  
15 Termine, 68 Euro  
**Kurs-Nr.: J3151P2**

## Bewegung & Körpererfahrung

### Körpererfahrung

#### ● Sich selbst helfen mit Jin Shin Jyutsu I

*durch die Hände inneres Gleichgewicht, Gesundheit und Wohlbefinden erlangen*  
Wir legen ganz automatisch die Hände auf eine schmerzende Körperstelle und es bringt Erleichterung. Genau dies tun wir mit der Anwendung des Jin Shin Jyutsu, nur gezielter, mit mehr Bewusstsein. Es bekämpft keine Beschwerden, sondern harmonisiert das gesamte menschl. System. Sie lernen Grundlagen des Jin Shin Jyutsu und gut im Alltag anwendbare Selbsthilfegriffe kennen. Bitte mitbringen bzw. tragen: beq. Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Buntstifte und Getränke.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Brigitte Conradi  
Sa., 24.2. und So., 25.2.2024, 13-16.15 Uhr  
2 Termine, 27,20 Euro  
Anmeldeschluss: 18.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3152P1**

#### ● Sich selbst helfen mit Jin Shin Jyutsu II

Wir tauchen weiter ein in den Hintergrund und Anwendungsmöglichkeiten der Selbsthilfe mit Jin Shin Jyutsu. Dieser Kurs ist unabhängig von Kurs 1 buchbar.

**Norheim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 18  
Eingang Rückseite des Gebäudes  
Brigitte Conradi  
Sa., 20.4. und So., 21.4.2024, 13-16.15 Uhr  
2 Termine, 27,20 Euro  
Anmeldeschluss: 14.4.2024  
**Kurs-Nr.: J3152P2**

**SBK  
SNS** Schädlingsbekämpfung  
Süd-niedersachsen

#### Unsere Dienstleistungen

- Insektenbekämpfung
- für Wespen auch Beratung und Umsiedelung
- Schädnerbekämpfung (Ratten, Mäuse)
- Monitoring für Gastronomie- und Lebensmittelbetriebe
- Mardervergrämung und Prävention
- Waschbärenvergrämung und Prävention
- Taubenvergrämung
- Holz- und Bautenschutz
- Beratung vor Ort
- Beratung zu thermischen Verfahren der Holzschädlingsbekämpfung in der Möbelerestoration

Amtsweg 3  
37170 Uslar

Telefon: 05571 - 911 24 14  
Mobil: 0162 - 187 93 92  
Fax: 05571 - 911 24 14 9

E-Mail: service@sbk-sns.de  
Internet: www.sbk-sns.de

**Immer erreichbar:  
05571 - 911 24 14**

#### ● Stressmanagement

##### Wochenendkurs für Frauen

An diesem Wochenende wollen wir uns mit den Themen Stressauslöser, der Prävention sowie der Stressreduktion beschäftigen. Unter anderem lernen Sie den Orientalischen Tanz an Land und an Wasser kennen. Mit Bewegungs- u. Entspannungsübungen finden wir innere Ruhe und Kraft für neue Aufgaben. Bitte mitbringen: beq. Kleidung, Gymnastikhose, Tuch für die Hüfte, Badeanzug, Handtücher u. wenn vorhanden, einen Schleier. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

➔ **WWW**

##### Wochenendseminar, Landstr. 93

Hotel Rennschuh

Beate Lau

Samstag, 9.3.2024, 12 bis 18 Uhr

Sonntag, 10.3.2024, 9 bis 15 Uhr

2 Termine, 221,50 Euro keine Ermäßigung möglich, inkl. 1 Übernachtung/Frühstück im EZ, Kaffee und Kuchen und Abendessen am Samstag, (die An- und Abreise sind keine Leistungen der KVHS).

Anmeldeschluss: 9.2.2023

**Kurs-Nr.: J3221W2K**

**Sportliche Bewegung**

● **CIRCL Mobility™ und Abschlussentspannung**

Der Fokus liegt auf Flexibilisierung, Mobilisierung und Atmung. Der Kurs ist darauf ausgerichtet getreu dem Motto „Release. Restore. Renew.“ (loslassen, wiederherstellen, erneuern) den Körper zu entspannen und ihm im Stress des Alltags etwas zurückzugeben. Auf die Übungen abgestimmte Musik unterstützt die entspannende Atmosphäre. Nach 35 Minuten ist noch eine Abschlussentspannung möglich. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

**Bad Gandersheim**, Gymnasium, Bismarckstraße 17, Gebäude 2, Forum  
Dorina Münnig  
Donnerstag, 8.2.2024, 20 bis 20.45 Uhr  
10 Termine, 34 Euro  
Anmeldeschluss: 1.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3020A1**

● **CIRCL Mobility™**

Der Fokus liegt auf Flexibilisierung, Mobilisierung & Atmung. Der Kurs ist darauf ausgerichtet getreu dem Motto „Release. Restore. Renew.“ (loslassen, wiederherstellen, erneuern) den Körper zu entspannen und ihm im Stress des Alltags etwas zurückzugeben. Auf die Übungen abgestimmte Musik unterstützt die entspannende Atmosphäre. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

**Einbeck**, Drüber, KVHS,  
An der Schule 2, 1.OG  
Multifunktionsraum  
Dorina Münnig  
Montag, 29.1.2024, 20 bis 20.30 Uhr  
10 Termine, 23,80 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3020E1**

● **Tabata**

Es handelt sich um ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination aus Kraft- u. Ausdauertraining bildet. Diese Trainingsmethode reduziert Körperfett u. verbessert die allgemeine Ausdauer. Tabata besteht aus mehreren Intervallen. Es gibt einen ständigen Wechsel zwischen 20 Sek. Belastungszeit und einer 10-sekündigen Regeneration. Für die Ausführung werden eine Gymnastikmatte und ausreichend zu trinken benötigt.

**Einbeck**, Drüber, KVHS,  
An der Schule 2, 1.OG  
Multifunktionsraum  
Dorina Münnig  
Montag, 29.1.2024, 18.55 bis 19.55 Uhr  
10 Termine, 47,60 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3048E1K**

**Tanzen**

● **animoVida® - Tanz du für dein Leben gern?**

animoVida® ist eine selbstwertschätzende, achtsame Tanzmethodik, um in Bewegung zu kommen. Es fördert das Miteinander, lädt dazu ein, dich auszuprobieren ganz nach deinem Rhythmus, mal alleine, zu zweit o. in der Gruppe zu tan-

zen. Es gibt kein Schrittelernen. Wenn du Freude an Bewegung hast u. frische Energie tanken möchtest - einfach wunderbar für die Seele! Bitte Verpflegung, dicke Socken, beq. Kleidung, Isomatte mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig.  
➔ **WWW**

**Einbeck**, Drüber, KVHS,  
An der Schule 2, 1.OG  
Multifunktionsraum  
Sita Ringler  
Samstag, 13.4.2024, 10 bis 15.15 Uhr  
1 Termin, 23,80 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 5.4.2024  
**Kurs-Nr.: J3221E1K**



Telefon (05561) 4651 | [info@buerger-praxis-einbeck.de](mailto:info@buerger-praxis-einbeck.de)



**Dr. med. Eric Bürger**

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Kardiale CT und MRT Diagnostik (DGK), Notfall-/Rettenungsmedizin, Intensivmedizin, Ernährungsmedizin (DGEM), Palliativmedizin, psychosomatische Grundversorgung, Hausärztliche Versorgung

**Telefonische Sprechzeiten**

Mo. – Fr. 08.00 bis 12.00 Uhr  
Mo., Di. + Do. 16.00 bis 17.30 Uhr

**Öffnungszeiten Praxis**

Montag: 08.00 Uhr bis 10.00 Uhr + 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Dienstag: 08.00 Uhr bis 13.00 Uhr + 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Mittwoch: nach telefonischer Vereinbarung  
Donnerstag: 08.00 Uhr bis 13.00 Uhr + 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Freitag: 08.00 Uhr bis 13.00 Uhr

**Privatsprechstunde**

Mi., Fr. + Sa. nur mit telefonischer Vereinbarung

**Zusätzliche Notfallsprechstunden**

werden vorgehalten

Rezeptbestellung auch per Fax oder E-Mail möglich

### ● Orientalischer Bauchtanz

Sie wollten den Orientalischen Bauchtanz schon immer mal kennenlernen? An diesem Nachmittag wollen wir durch verschiedene Tanz- u. Gymnastikübungen etwas für uns und unseren Körper tun, um wieder beweglicher zu werden. Zu arabischer Musik lernen wir die Grundlagen des orientalischen Tanzes kennen. Bitte eine Decke für die anschl. Entspannung, beq. Kleidung, Rock o. Gymnastikhose, Tuch für die Hüften u. wenn vorhanden, einen Schleier mitbringen.

**Nörten-Hardenberg**, OT Angerstein  
Ev. Gemeindehaus, Kirchstraße 7  
Beate Lau  
Freitag, 1.3.2024, 17 bis 19.15 Uhr  
1 Termin, 12,35 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 18.2.2024  
**Kurs-Nr.: J3221N1K**

**Nörten-Hardenberg**, OT Angerstein  
Ev. Gemeindehaus, Kirchstraße 7  
Beate Lau  
Freitag, 12.4.2024, 17 bis 19.15 Uhr  
1 Termin, 12,35 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Anmeldeschluss: 7.4.2024  
**Kurs-Nr.: J3221N2K**

### ● Biodanza - Der Tanz des Lebens

Biodanza basiert auf dem Erlebnis von Tanz, Musik und Begegnung in der Gruppe und kann damit zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Es werden keine Schrittfolgen vermittelt: Die Bewegungen entstehen aus dem Erleben in einem Wechselspiel von lebhaften, rhythmischen Tänzen und ruhigen, sanften Bewegungsformen. Mitreißende Rhythmen verschiedener Musikrichtungen bringen uns in Bewegung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Wasser.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
M. Teresa Pineda Perez  
Donnerstag, 8.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
10 Termine, 40,80 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3221P3K**

## Gymnastik & Fitness

### ● Fit mit Antje

Allgemeine Gymnastik: Kreislauftraining, Kräftigung und Lockerung der Muskeln und Gelenke. Es wird im Stand und am Boden, teilweise mit kleinen Geräten, gearbeitet. Der Kurs trägt zur allgemeinen Fitness bei. Bitte Sportbekleidung, Iso-matte o.ä. mitbringen.

**Einbeck**, Grundschule am Teichenweg,  
Teichenweg 26 - 28, Gymnastikraum  
Antje Leypoldt  
Donnerstag, 8.2.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
16 Termine, 108,80 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3231E1K**

### ● Hula-Hoop-Anfänger\*innenkurs

Sie möchten Hula-Hoop lernen und Ihre Fitness verbessern? Der Hula-Hoop-Reifen ist ein absolutes Multitalent. Er stärkt nicht nur die Rumpfmuskulatur, sondern trainiert außerdem Ihren Bauch und Taille, den Beckenboden und das Herz-/Kreislaufsystem. Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewichtssinn

werden geschult. Eigener Reifen ist nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Sportschuhe, enge Sportkleidung und ein Getränk.

**Einbeck**, Drüber, KVHS,  
An der Schule 2, 1.OG  
Multifunktionsraum  
Isabell Hartmann  
Dienstag, 2.4.2024, 18 bis 18.45 Uhr  
6 Termine, 20,40 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3231E2K**

**Northeim**, Sporthalle Berufsschulzentrum,  
Sudheimer Straße 43  
Isabell Hartmann  
Mittwoch, 7.2.2024, 17.15 bis 18 Uhr  
6 Termine, 20,40 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3231P1K**

**Northeim**, Sporthalle Berufsschulzentrum,  
Sudheimer Straße 43  
Isabell Hartmann  
Mittwoch, 15.5.2024, 17.15 bis 18 Uhr  
6 Termine, 20,40 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3231P2K**






## Herzlich willkommen bei Radiologie Northeim!

- Computertomographie (CT)
- Röntgen
- Mammographie
- Ultraschalldiagnostik
- Facettengelenksinfiltration
- Periradikuläre Therapie (PRT)
- Magnetresonanztomographie (MRT)



**Radiologie Northeim • Dr. med. Wolf-Henning Dörner  
Albert-Schweitzer-Weg 9 • 37154 Northeim  
Tel. 0 55 51 - 40 64 80 • [www.radiologie-northeim.de](http://www.radiologie-northeim.de)**

● **Gymnastik für ältere Frauen**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Herz-Kreislauf-Training, ferner auf Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur. Teilweise wird mit Kleingeräten im Stand oder auf der Matte trainiert. Der Kurs trägt zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der körperlichen Fitness bei. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung.

**Kalefeld**, Schwimmbadstraße 11  
Sporthalle

Gisela Höbelmann  
Mittwoch, 31.1.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
10 Termine, 47,60 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Kurs-Nr.: J323511K

● **Rücken- und Beckenbodentraining**

*Kraftvolle Mitte und gesunder Rücken*  
Gezieltes Muskeltraining & Übungen für die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur im Wechsel mit sanften Spür- und Dehnübungen. Mit wachsendem Trainingserfolg können Sie Ihre Haltung verbessern, Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich lösen. Die Übungen sind altersunabhängig, kräftigen, helfen bei der Rückbildung, sind fördernd zur Vorbeugung von Senkungen, Inkontinenz, Prostatabeschwerden. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke mitbringen.

➔ WWW

**Nörten-Hardenberg**, OT Angerstein  
Ev. Gemeindehaus, Kirchstraße 7  
Elke Kusum Hanstein  
Mittwoch, 7.2.2024, 18.15 bis 19.45 Uhr  
10 Termine, 89,40 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Kurs-Nr.: J3252N1K

● **Fitnessgymnastik zur Stärkung von Herz und Kreislauf**

In diesem Kurs wird der ganze Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung trainiert. Mit ausgleichenden Übungen soll die Beweglichkeit der Gelenke und der Muskulatur erhalten und gefördert werden. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Fitness für Herz und Kreislauf gelegt. Durch Entspannungs- und Atemübungen werden stressbedingte Verspannungen abgebaut. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Kontakt über die Kursleiterin: 05561/2370.



Zahnarztpraxis  
Matthias Pollok

Kieferorthopädie · Implantologie

Telefonnr. 5-7- 37154 Nürnberg · Tel. 05351-86650 · info@praxispollok.de  
- - - Barrierefreier Zugang zur Praxis - - -



einbeck.golf

**Jetzt Golf lernen!**

Golf ist der schönste Sport der Welt, hält gesund, verlängert das Leben und macht irre Spaß.

Probier es einfach aus. Du hast nichts zu verlieren – aber eine Menge Lebensfreude zu gewinnen.

Golf und Country Club  
Leinetal Einbeck e. V.

Erfahre mehr unter  
[www.einbeck.golf](http://www.einbeck.golf)



**Bad Gandersheim**, Grundschule  
Roswithastraße 16, Turnhalle  
Eingang vom rückseitigen Hof  
Renate Tersch  
Montag, 12.2.2024, 15.30 bis 16.30 Uhr  
15 Termine, 68 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Kurs-Nr.: J3253A1K

● **Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf**

Regelmäßige körperliche Bewegung kann erwiesenermaßen das Risiko verringern, an einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall zu erkranken. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Erkrankungen am Herzen oder Bluthochdruck durch sportliche Aktivität vorbeugen möchten. Das sportliche Training umfasst Gymnastik, Ausdauertraining und Spiele.

**Northeim**, Sporthalle Berufsschulzentrum, Sudheimer Straße 43  
Andreas Oppermann  
Mittwoch, 31.1.2024, 18 bis 19 Uhr  
19 Termine, 85 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
Kurs-Nr.: J3253P1K

**Pilates**

● **Pilates**

Pilates ist ein Training zur Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Bei dem Training arbeiten wir mit unserer Körperspannung und trainieren dabei unsere Rumpfmuskulatur. Die Übungen sind sanft, aber effektiv! Der Körper wird mit langsamen, kontrollierten Bewegungen bis in die tiefste Muskulatur gestärkt. Zudem wird durch die Konzentration auf Übungen ein entspannter Effekt erzielt. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Decke.

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 12  
Helena Herbold  
Dienstag, 27.2.2024, 16.45 bis 18.15 Uhr  
10 Termine, 68 Euro  
nicht am 12.3 und 9.4., Kurs läuft in den Ferien durch  
Kurs-Nr.: J3113U1

## Bewegung im Wasser

### ● Aqua-Cycling

#### Anfänger\*innen

Aqua-Cycling ist ein gelenk- und bänder-schonendes Training mit hohem Kalorienverbrauch im Wasser. Die effektiven Bewegungsabläufe werden zur Musik ausgeführt, die Freude kommt dabei nicht zu kurz.

**Einbeck**, Hallenbad

Am Schwimmbad 11, Variobecken  
Bernd Kunert

Donnerstag, 18.1.2024, 18 bis 18.45 Uhr

7 Termine, 55 Euro (keine Ermäßigung möglich), zzgl. Eintritt ins Hallenbad

**Kurs-Nr.: J3243E1K**

### ● Aqua-Cycling

#### Fortgeschrittene

Aqua-Cycling ist ein gelenk- und bänder-schonendes Training mit hohem Kalorienverbrauch im Wasser. Die effektiven Bewegungsabläufe werden zur Musik ausgeführt, die Freude kommt dabei nicht zu kurz.

**Einbeck**, Hallenbad

Am Schwimmbad 11, Variobecken  
Bernd Kunert

Donnerstag, 18.1.2024, 19 bis 19.45 Uhr

7 Termine, 55 Euro (keine Ermäßigung möglich), zzgl. Eintritt ins Hallenbad

**Kurs-Nr.: J3243E2K**

## Öko-Kartoffeln ab Hof

Verkauf freitags 12 – 17 Uhr  
Klostergut Wiebrechtshausen

KWS Klostergut Wiebrechtshausen GmbH  
Wiebrechtshausen 1 37154 Northeim (0 55 51) 99 55 49

[www.kws.de](http://www.kws.de)

ZUKUNFT SÄEN  
SEIT 1856

KWS



SAISONENDE  
KARTOFFELVERKAUF  
MITTE MAI

## Bewegung Outdoor

NEU!

### ● Nordic Walking - der Ferienkurs

Genießen Sie mit Nordic Walking jeden Tag eine dreiviertel Stunde Bewegung in der Natur. Tun Sie sich etwas Gutes und kommen Sie in die Bewegungsroutine, um nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Tricksen Sie Ihren "inneren Schweinehund" aus. Die Beschreibung zum Kurs finden Sie unter Nordic Walking - Bewegung, die Ihre Gesundheit fördert.

**Uslar**, KVHS-Haus, Haupteingang  
Manuela Niessing

Samstag, 22.6.2024, 18.30 bis 19.15 Uhr  
8 Termine, 27,20 Euro

**Kurs-Nr.: J3151U7**

NEU!

### ● Nordic Walking - Bewegung, die Ihre Gesundheit fördert

Nordic Walking ist ein Ausdauersport mit vielen positiven gesundheitlichen Aspekten. Richtig ausgeführt wirkt es auf die Fettverbrennung, entspannt den Schulter/Nackebereich aber auch den gesamten Körper, fördert einen besseren Schlaf, regt das Herz-Kreislauf-System an, schont die Gelenke & sorgt für eine bessere Beweglichkeit. Wir werden langsam beginnen u. uns steigern. Nähere Informationen ab Feb. bei der Kursleiterin unter 0163-3094586 und zusätzlich unter:

➔ [WWW](http://WWW)

**Uslar**, KVHS-Haus, Haupteingang  
Manuela Niessing

Samstag, 6.4.2024, 16.30 bis 17.15 Uhr  
6 Termine, 20,40 Euro

**Kurs-Nr.: J3151U6**



## Das Projekt „Beruf & Pflege“ ist am 15. März 2023 mit 10 Unternehmen erfolgreich in die 2. Runde gestartet!

14 Mitarbeitende aus regionalen Unternehmen nehmen bis zum März 2024 an der einjährigen Schulung zum/r betrieblichen Pflegelots\*innen teil. Das umfangreiche Projekt wird durch einen Kooperationsverbund bestehend aus der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim, dem Unternehmensnetzwerk Familie & Wirtschaft e.V., dem Senioren- und Pflegestützpunkt Nds. im Landkreis Northeim, der KVHS, der Gleichstellungsstelle und der Wirt-

schaftsförderung des Landkreises Northeims umgesetzt.

**Pfiegelots\*innen und ein digitaler Pflegekoffer** informieren über bestehende Angebote zur Vereinbarkeit von Arbeit und Pflegeverantwortung. Sie ersparen ihren pflegenden Kolleg\*innen Wege beim Aufbau eines stabilen Pflegearrangements durch Informationen über Beratungsstellen und Hilfeangebote. Die beteiligten Unternehmen machen sich damit auf dem Weg, individuelle Arbeitszeitmodelle und -organisation für ihre Beschäftigten den pflegerischen Anforderungen dieser geprägten und herausfordernden Lebensphase anzupassen.

## Weitere Informationen sind zu finden unter

[www.unternehmensnetzwerk-northeim.de](http://www.unternehmensnetzwerk-northeim.de) oder telefonisch bei der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim, Kerstin Lüpkes 05551-9788-14.



Quelle: Pflegelots\*innen-Projekt

### Bauch, Beine & Po

#### ● Bauch - Beine - Po

Nach dem Aufwärmen wird die Kondition mit verschiedenen Trainingsmethoden verbessert. Danach folgen Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät. Die Muskeln werden gekräftigt, der Körper "geformt". Zum Ende der Stunde werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt. Bitte feste Turnschuhe, Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

**Einbeck**, ESV-Vereinsheim, Lönsweg 2  
Ulrike Scheider-Neumann  
Dienstag, 6.2.2024, 17.15 bis 18.15 Uhr  
10 Termine, 58,30 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3233E1K**

**Einbeck**, ESV-Vereinsheim, Lönsweg 2  
Ulrike Scheider-Neumann  
Dienstag, 6.2.2024, 18.15 bis 19.30 Uhr  
10 Termine, 58,30 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3233E2K**

**Einbeck**, ESV-Vereinsheim, Lönsweg 2  
Ulrike Scheider-Neumann  
Donnerstag, 8.2.2024, 18.30 bis 19.30 Uhr  
10 Termine, 58,30 Euro  
(keine Ermäßigung möglich)  
**Kurs-Nr.: J3233E3K**

### Rund um Körper & Gesundheit

#### Wissen rund um die Gesundheit

#### ● Ayurveda im Alltag

*Welche Möglichkeiten bieten sich dem Laien*

Die Prinzipien der ayurvedischen Medizin durchdringen alle Schichten unseres Seins, weshalb es möglich ist, mit diesen Maßnahmen sowohl den Körper als auch die Psyche zu erreichen. In diesem Vortrag möchte ich die Prinzipien erläutern und an Beispielen zeigen, wie man mit einfachen Mitteln, positiv auf verschiedene Störungen wie z.B. Konzentrations-, Verdauungs- oder Schlafstörungen einwirken kann. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

**Bad Gandersheim**, Heckenbeck, Methfesselstraße 37, Praxis Alemi  
Heilpraktikerin Matina Alemi  
Dienstag, 6.2.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
1 Termin, 10 Euro  
Anmeldeschluss: 30.1.2024  
**Kurs-Nr.: J3800A1**

NEU!

#### ● Konferenz für Kursleiter\*innen Gesundheit

Sie sind oder werden als Kursleiter\*in für die KVHS Northeim im Programmbereich Gesundheit tätig und haben Lust auf einen Austausch mit anderen Kursleitenden aus diesem Themenfeld? Die Programmbereichsleiterin Jessica Krause freut sich, mit Ihnen an diesem Vorabend ins Gespräch zu kommen, gemeinsam zu planen und/oder weitere Ideen zu entwickeln.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule,  
Wallstraße 40, Raum U 13  
Jessica Krause  
Dienstag, 9.4.2024, 17 bis 18.30 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 2.4.2024  
**Kurs-Nr.: J8000P1**

## Schwerpunktthema Depression

● **Depression ist behandelbar**  
Depressionen sind sehr unterschiedlich. Häufig treten Depressionen mit anderen psychischen Erkrankungen auf, z.B. mit Angststörungen. Helmut Platte, Oberarzt der Paracelsus-Roswitha-Klinik, informiert über die Zusammenhänge zwischen Angst u. Depression u. die verschiedenen Arten von Angststörungen. In Kooperation mit dem Bündnis ggn. Depression SüdnDS u. der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
Helmut Platte  
Dienstag, 20.2.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 14.2.2024  
Kurs-Nr.: J3820P1

● **Depression im Kindes- und Jugendalter**  
Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter und können mit Angststörungen und ADHS einher gehen. Helmut Platte, Oberarzt an der Paracelsus Roswithaklinik, informiert Betroffene und Angehörige über Auslöser, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

**Northeim**, Kreisvolkshochschule  
Wallstraße 40, Raum U 14  
Helmut Platte  
Dienstag, 27.2.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
1 Termin, kostenlos  
Anmeldeschluss: 21.2.2024  
Kurs-Nr.: J3820P2



## Fachklinik für Psychotherapie, Psychosomatik und Verhaltensmedizin



Wir sind Ihre Rehabilitationsklinik zur Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt.  
**Sprechen Sie uns an – wir helfen Ihnen gerne weiter!**

Paracelsus Roswithaklinik Bad Gandersheim  
T 05382 917 0 · info@roswitha.bad-gandersheim.pkd.de  
www.paracelsus-kliniken.de/reha/roswithaklinik-bad-gandersheim

Neues aus Ihrer  
Volksbank eG finden  
Sie unter [www.myvoba.com](http://www.myvoba.com).  
Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

myvoba.com

Volksbank eG  
in Einbeck



...mehr Werte für Menschen

## Gedächtnistraining

### ● Neuer Schwung für graue Zellen

#### Gedächtnistraining

Vergesslichkeit? Das muss nicht sein! Es gibt kein schlechtes Gedächtnis - nur ein untrainiertes! Bis ins hohe Alter kann unser Gehirn lernfähig u. aktiv sein. Mit Fantasie, Kreativität u. Humor wird das Gedächtnis trainiert. In entspannter Atmosphäre, gemeinsam mit Gleichgesinnten, ohne Leistungsdruck werden Konzentration, Merkfähigkeit & Denkfähigkeit gefördert u. die Sinne geschult. Bleiben o. werden Sie geistig aktiv u. fit!

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Michael Kompert  
Dienstag, 9.1.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
6 Termine, 40,80 Euro  
Kurs-Nr.: J3411U1

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Michael Kompert  
Mittwoch, 10.1.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
6 Termine, 40,80 Euro  
Kurs-Nr.: J3411U2

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Michael Kompert  
Dienstag, 5.3.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
6 Termine, 40,80 Euro  
Kurs-Nr.: J3411U3

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Michael Kompert  
Mittwoch, 6.3.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
6 Termine, 40,80 Euro  
Kurs-Nr.: J3411U4

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Michael Kompert  
Dienstag, 23.4.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
6 Termine, 40,80 Euro  
Kurs-Nr.: J3411U5

**Uslar**, KVHS-Haus  
Gerhart-Hauptmann-Str. 10, Raum 2  
Michael Kompert  
Mittwoch, 24.4.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
6 Termine, 40,80 Euro  
Kurs-Nr.: J3411U6

## Bad Gandersheim

### Leiterin der Außenstelle Bad Gandersheim:

Irene Söffker  
Tel. 05382/3124,  
E-Mail soeffkergan@t-online.de

Freunde des Plattdeutschen	12
Aquarell am Vormittag	49
Gitarre oder Keyboard für Anfänger*innen	60
Akkordeonkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	60
CIRCL Mobility™ und	80
Abschlussentspannung	
Achtsamkeit in der Natur - Waldbaden	71
Yoga	73
Kum Nye Yoga: Entspannung und Transformation	74
Fitnessgymnastik zur Stärkung von Herz und Kreislauf	82
Gesund und aktiv ins Alter	69
Ayurveda im Alltag	84
Englisch	35

## Bodenfelde

### Leiterin der Außenstelle Bodenfelde

Pia Engelhardt  
Tel. 05572/4559

Hatha-Yoga	74
------------	----

## Dassel

### Leiterin der Außenstelle Dassel

Karin Ganßmann  
Persönliche Sprechzeit  
Büro Hullerser Str. 19, Einbeck:  
donnerstags 10.30 bis 12 Uhr  
(außer in den Schulferien)  
Tel. 05551/708 8260,  
sonst tagsüber: Tel. 05561 7980903  
E-Mail ganssmann.karin@gmx.de

Spaziergang mit Alpakas	72
Hatha Yoga	75

Schreiben, Lesen, Rechnen für Menschen mit Beeinträchtigungen 31

## Einbeck

### Leiterin der Außenstelle Einbeck (ohne Kreiensen)

Karin Ganßmann  
Persönliche Sprechzeit  
Büro Hullerser Str. 19, Einbeck:  
donnerstags 10.30 bis 12 Uhr  
(außer in den Schulferien)  
Tel. 05551/708 8260,  
sonst tagsüber: Tel. 05561 7980903  
E-Mail ganssmann.karin@gmx.de

See Genezareth I: Jüdische und christliche Stätten an seinem Westufer	10
See Genezareth II: Jüdische und christliche Stätten an seinem Nord- und Ostufer	10
Aspendos und Side: Antike Handels- und Hafenstädte am Mittelmeer	11
Beikost leicht gemacht	17
Tragen (ver)bindet	17
Selbstmotivation	7
Das „Innere Kind“ kennenlernen	7
Leichter leben im Garten	12
Die Burgundertrüffel, der verborgene Schatz in unseren Wäldern.	13
Gruppe Literatur	47
Eine Kulturgeschichte der Schriftlichkeit im pharaonischen Ägypten	46
Das Rätsel von Delft - Jan Vermeer	46
Ölmalerei	50
Zeichnen, Skizzen und Buchillustration mit Buntstiften	49
Illustrations- und Zeichentechniken auf Postkarten	47
Aquarell-Malerei	49
Gitarrenspiel für den Beruf	59
Meine Digitalkamera, Technik und Bedienung	24
Portraitfotografie im Studio	24
Natur- und Landschaftsfotografie	24
Es hat geblitzt - Fotografieren in einem mobilen Fotostudio	24
Maschenzauber	55
CIRCL Mobility™	80
Tabata	80

Entspannung, Techniken kennenlernen	71
Spaziergang mit Alpakas	72
Yoga	73
Stress abbauen - Zeit für dich!	71
Mit Qigong gut durch das Jahr	77
animoVida® - Tanz du für dein Leben gern?	80
Fit mit Antje	81
Hula-Hoop-Anfänger*innenkurs	81
Bauch - Beine - Po	84
Aqua-Cycling	83
Frühjahrskräuter - von Veilchen, Bärlauch und Löwenzahn	65
Sommerkräuter - von Kamille, Rosen und Holunderduft	65
Klosterküche	65
Italienische Küche	66
Yoga und Ayurvedische Sommerküche	77
Indische Küche	67
Pasta	66
Yoga und Ayurvedische Winterküche	76
Low Carb Küche - Gesund und fit mit weniger Kohlenhydraten	69
Deutsch als Fremdsprache	44
Englisch	33
Cambridge Certificate Course	37
Französisch	37
Französisch für Interessierte	38
Spanisch	40
Arabisch	42
Neues Leben für alte PC und Notebooks mit Linux	25
EDV/PC und Internet im langsamen Lerntempo	21
Tabellenkalkulation mit Excel	23
Bildbearbeitung mit GIMP	25

## Hardeggen

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	59
Aufbaukurs Gitarre	58
Gitarrenforum	58
Fotografie im Wildpark	24
Hardeggen	
Zuschneiden und Nähen	55
SOMMERAKADEMIE:	62
Schmieden	
SOMMERAKADEMIE: DAS EXPERIMENT KÖPFE in Zeichnung und Malerei	63
SOMMERAKADEMIE: Steinbildhauen mit Thüster Kalkstein	63
SOMMERAKADEMIE :The Ladies Sing	63
English Conversation	36

**Kalefeld**

Gymnastik für ältere Frauen 82

**Kreiensen**

**Leiterin der Außenstelle**

**Kreiensen**

Susanne Nüsse

Tel. 05563/8008

Fax 05563/999303

E-Mail susanne-nuesse@web.de

Textiles Gestalten 55  
English Discussion 35

**Moringen**

Qigong in der Natur nahe Fredesloh 78

**Nörten-Hardenberg**

Lust auf Yoga 73  
Orientalischer Bauchtanz 81  
Rücken- und 82  
Beckenbodentraining  
Indische Küche 66  
Ayurvedische Frühjahrsküche 68

**Northeim**

**Leiterin der Außenstelle**

**Northeim**

Ulrike Berghahn

Persönliche Sprechzeiten

Büro Wallstr. 40, Northeim:

montags 16 bis 18 Uhr,

donnerstags 11.30 bis 12.30 Uhr

Tel. 05551/708-683

E-Mail kvhsnom@oekologie-zeit.de

See Genezaeth I: Jüdische und christliche Stätten an seinem Westufer 10  
See Genezaeth II: Jüdische und christliche Stätten an seinem Nord- und Ostufer 10  
Aspendos und Side: Antike Handels- und Hafenzentren am Mittelmeer 11  
Land im Wandel: Geschichte Niedersachsens vom Mittelalter bis heute 11

Einführung in die Familienforschung	11	Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf	82
Gruppen und Teams leiten: Reden hilft – Kommunikation für Beruf und Alltag	7	Eltern-Kind-Kochen	65
Das „Innere Kind“ kennenlernen	8	Italienische Küche	66
Ein geologischer Querschnitt durch den Solling von Hardegsen bis ins Wesertal	7	Indische Küche	67
Grundlagen der Gartenplanung	12	Low Carb Küche - Gesund und fit mit weniger Kohlenhydraten	69
Recht am Mittwoch: Vorsorge- vollmacht und Patientenverfügung	13	Nachhaltig kochen und essen	69
Recht am Mittwoch: Testament und Erbrecht	14	Depression ist behandelbar	85
Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen	14	Depression im Kindes- und Jugendalter	85
Qualifizierung zur Schulbegleitung	16	Deutsch als Fremdsprache	45
Märchen erzählen	16	Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2-B1	45
Das Rätsel von Delft - Jan Vermeer	18	Englisch	33
Ölmalerei	46	Französisch	37
Offenes Malatelier	50	Dänisch	41
Arbeitskreis Aquarellmalerei am Vormittag	51	Französisch	39
Malerei und Zeichnung für Anfangende und Fortgeschrittene	49	Italienisch	39
Raku -Themenkurs für Anfangende und Fortgeschrittene	48	Spanisch	40
Raku - Brennwochenende	52	Latein	41
Arbeiten mit Ton	51	Norwegisch	41
Steinbildhauerei für Anfangende und Fortgeschrittene	49	Koreanische Schriftzeichen und Kalligraphie	42
Blues Harp - Workshop	52	Küchengespräch Korea - Koreanische Snacks und Kultur	42
Trommelkurs für Anfänger*innen	52	Japanisch zum Kennenlernen	42
Baglama Unterricht	52	Podcast für Einsteiger	25
Popchor	53	Etwas mehr Privatsphäre bitte!	24
KVHS-Orchester	52	EDV/PC und Internet im langsamen Lerntempo	21
"Alles außer Klezmer"	52	Einsteigerkurs zur Nutzung von Handy und Smartphone	25
Zusammen Ukulele spielen	57	EDV-Workshop für Frauen mit Vorkenntnissen	22
Gitarre für Anfänger*innen	58	Textverarbeitung mit Word	23
Netzwerktreffen der Kontaktstelle Musik	58	Tabellenkalkulation mit Excel	23
Typ- und Stilberatung	57	Längere Dokumente mit Word gestalten	22
Die eigenen Farben finden	57	PowerPoint	23
Kreatives Nähwochenende	59	Von der Kamera zum guten Foto - Einführung in den Umgang mit Fotos	24
Nähen am Samstag	57	GIMP - Einführung in das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm	25
Waldbaden	8	Tastaturschreiben für alle ab 10 Jahren	21
Spaziergang mit Alpakas	9	Konferenz für Kursleiter*innen	84
Hatha Yoga Basis	56	Gesundheit	
Marma-Yoga®	56	Pädagogisch Mitarbeitende an Grundschulen	17
Yoga	72	Qualifizierung zur Assistenzkraft für Menschen mit Behinderungen	17
Lachyoga	72	Ihr Weg zum Hauptschul- oder Realschulabschluss - Infoabend	31
Qigong am Vormittag	74		
Zen-Meditation (Zazen) und Qigong	75		
Sich selbst helfen mit Jin Shin Jyutsu	73		
Biodanza - Der Tanz des Lebens	76		
Hula-Hoop-Anfänger*innenkurs	79		

## Uslar

### Leiterin der Außenstelle Uslar

Annegret Hermann  
Tel. 05571/5880  
E-Mail kvhs-uslar@t-online.de

See Genezareth I: Jüdische und christliche Stätten an seinem Westufer	10
See Genezareth II: Jüdische und christliche Stätten an seinem Nord- und Ostufer	10
Aspendos und Side: Antike Handels- und Hafenstädte am Mittelmeer	11
Malen für Menschen mit Behinderungen	14
Filzen für Menschen mit Behinderung	15
AUDEA Kreativ	18
Gemeinsam Kreativ	15
Aquarellmalerei und Mischtechniken für Anfänger*innen	49
Acrylmalerei und Anderes	51
Töpfern für Anfänger*innen	53
Tonarbeiten	54
Ukulele für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	60
Pilates	82
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	71
Spaziergang mit Alpakas	72
Hatha-Yoga	74
Qigong	78
Nordic Walking	83
Neuer Schwung für graue Zellen	85
Afrikanische Küche	67
Indische Küche	67
Deutsch als Fremdsprache.	44
Englisch	35
SOIRÉE FRANÇAISE - Französischer Abend mit Essen und Musik	37
Französisch	38

Beratungen zu den Kursen in Außenstellen ohne Außenstellenleitung gibt es über die KVHS-Geschäftsstelle in Einbeck-Drüber, Telefon 05551/708-8210 oder per E-Mail an [info@kvhs-northeim.de](mailto:info@kvhs-northeim.de).

## LEITBILD

### der Kreisvolkshochschule des Landkreises Northeim

#### Identität und Aufgaben

Die Kreisvolkshochschule ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung im Landkreis Northeim. Ihre Bildungsangebote stehen allen gleichermaßen offen. Sie fördern die persönliche, allgemeine und berufliche Entwicklung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Voraussetzungen. Die Kreisvolkshochschule bietet ein flächendeckendes Angebot an. Dabei arbeitet sie auch mit anderen Institutionen zusammen.

#### Grundsätze und Ziele

Die Kreisvolkshochschule arbeitet überparteilich und weltanschaulich neutral. Im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge ermöglicht sie eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben durch Bildung und trägt damit zur Verwirklichung von Chancengleichheit bei.

Sie fördert mit und in ihren Veranstaltungen die Werte der demokratischen Gesellschaft. Dies geschieht auf der Grundlage von Toleranz und der Zielsetzungen der Aufklärung.

Sie trägt zur Steigerung der Lebensqualität der Teilnehmenden bei, indem sie Lernangebote macht, die der persönlichen, sozialen und beruflichen Weiterentwicklung dienen.

Durch Kompetenzvermittlung in beruflichen Weiterbildungen ermöglicht sie den Erhalt von Arbeit bzw. die Eingliederung in Arbeit.

#### Kunden

Als Kunden versteht die Kreisvolkshochschule alle Teilnehmer\*innen und Interessierten. Sie entwickelt darüber hinaus Angebote für die Bedarfe neuer potentieller Kunden und Kundengruppen

Als Kunden versteht sie auch Kooperationspartner, örtliche Institutionen, Vereine, öffentliche Auftraggeber und Unternehmen.

#### Gelungenes Lernen

Die Angebote der Kreisvolkshochschule ermöglichen es, Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erwerben und zu vertiefen. Sie sollen die Selbstständigkeit des Urteils fördern, zur geistigen Auseinandersetzung anregen und so zur Bewältigung persönlicher und beruflicher Herausforderungen beitragen.

Das Ziel der Kreisvolkshochschule ist die Zufriedenheit der Teilnehmer\*innen mit dem Lernprozess und dem Lernergebnis. Sie betrachtet das Lernen als gelungen, wenn die Handlungskompetenz und Reflexionsfähigkeit der Teilnehmenden gefördert wird und wenn die individuellen Lernziele der Teilnehmenden erreicht werden.

Damit dies gelingen kann, schafft die Kreisvolkshochschule die erforderlichen Grundvoraussetzungen. Dies sind vor allem folgende:

- der Einsatz und die Weiterbildung qualifizierter Kursleiter/innen
- eine sorgfältige Auswahl von Veranstaltungsthemen und -formen und
- die Schaffung der organisatorischen und materiellen Voraussetzungen.

#### Ressourcen: Personal und Infrastruktur

Zur Erfüllung ihrer Aufgaben steht der Kreisvolkshochschule qualifiziertes haupt- und nebenberufliches Personal zur Verfügung. Dazu gehören pädagogische Mitarbeiter\*innen, Verwaltungsmitarbeiter\*innen, Außenstellenleiter\*innen und Kursleiter\*innen. Um einen reibungslosen Ablauf von Verwaltungs- und Bildungsprozessen zu gewährleisten, bildet sich das Personal regelmäßig weiter.

Die hauptberuflichen pädagogischen Mitarbeiter\*innen entwickeln das Programm der Kreisvolkshochschule. Sie beraten und unterstützen die nebenberuflichen Kursleiter\*innen. Diese steuern den Lernprozess, wobei sie die individuellen Voraussetzungen der Lernenden berücksichtigen.

Die Kreisvolkshochschule verfügt über eigene Unterrichtsräume in Einbeck, Northeim, Uslar und Katlenburg. Dort sorgt sie für eine erwachsenengerechte, sachgemäße Ausstattung und eine angenehme Atmosphäre. Zusätzlich nutzt sie überwiegend Räume in Schulen des Landkreises und der Gemeinden.

#### Fähigkeiten und Leistungen

Die Kreisvolkshochschule entwickelt ein vielseitiges und öffentlich gefördertes Bildungsangebot. Das Spektrum des Angebotes umfasst Sprachen und Integration, Gesundheitsbildung, kulturelle und politische Bildung, Pädagogik, Umwelt und Gesellschaft, Grundbildung und den Zweiten Bildungsweg sowie berufliche Bildung und EDV-Kurse.

Die Kreisvolkshochschule hat das Ziel, alle Bevölkerungsgruppen im gesamten Landkreis zu erreichen und steht ihnen mit ihrem Beratungs- und Bildungsangebot flächendeckend zur Verfügung. Veranstaltungen - auch für besondere Zielgruppen - , Vorträge, Kurse und Lehrgänge werden in zentralen Orten des Landkreises angeboten.

Die Kreisvolkshochschule informiert die Bevölkerung über das Bildungsangebot zweimal jährlich mit einem Programmheft, auf ihrer Homepage [www.kvhs-northeim.de](http://www.kvhs-northeim.de), einer eigenen App, gezielten Mitteilungen in der örtlichen Presse sowie mit einem regelmäßig erscheinenden Newsletter.

Die Kreisvolkshochschule betreut die Teilnehmenden u. a. durch persönliche Beratungen, Einstufungstests und Informationsveranstaltungen und informiert sie über finanzielle Fördermöglichkeiten. Die Kursorganisation von der Beratung über die Anmeldung bis zur Bezahlung ist teilnehmerorientiert und wird kontinuierlich weiterentwickelt.

## 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. Personenkreise 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](http://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.**

Stand: 08-2023

## Datenschutzbestimmungen der Kreisvolkshochschule des Landkreises Northeim

### Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule Northeim des Landkreises Northeim (nachfolgend „KVHS“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse (bei online-Anmeldungen), Altersstufe, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihre Altersstufe erhebt die KVHS zu statistischen Zwecken und um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers (soweit diese vom Kursteilnehmer abweichen) können Sie der KVHS ein Lastschriftmandat erteilen. Diese freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie der KVHS die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken können durch von der KVHS beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der KVHS zu verwenden. Ohne Einwilligung wird die KVHS Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie der KVHS über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### Weitergabe Ihrer Daten

Die KVHS gibt Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge-, gast- oder Telc-

Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen) leitet die KVHS die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen muss die KVHS Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### Kontaktaufnahme

Wenn Sie der KVHS eine Nachricht senden, nutzt die KVHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 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 gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags gelöscht.

Ihre Daten, die Sie der KVHS im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der KVHS 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 die KVHS auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

**Die Aufgaben des behördlichen Datenschutzbeauftragten für die KVHS nehmen die Kommunalen Dienste Göttingen (KDG) kAöR in Göttingen wahr. Direkter Kontakt zur zuständigen Ansprechpartnerin bzw. zum zuständigen Ansprechpartner kann über [datschutz.landkreis-northeim@kdgoe.de](mailto:datschutz.landkreis-northeim@kdgoe.de) aufgenommen werden.**

Stand: 08-2023



# WIE IM PARADIES.

Entspannen Sie in unserer Kaminlounge und tanken Sie neue Energie in der Vier-Jahreszeiten-, Panorama- oder Klassik-Sauna. Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel in der Dampfsauna an. Erfrischen Sie sich in den zahlreichen Erlebnis- und Eventduschen. Genießen Sie Ihre Ruhephasen in Pendelliegen oder Wasserbetten oder stärken Sie sich in unserer Saunabar.



[WWW.BADEPARADIES.DE](http://www.badeparadies.de)

Windausweg 60, 37073 Göttingen.  
Tel.: 50 70 90, [info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr.: 10 – 22 Uhr  
Sa., So., Feiertage: 9 – 22 Uhr

**BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.**

Göttinger Sport und Freizeit  
GmbH & Co. KG

MONTAGS  
GANZTÄGIG  
DAMENSAUNA



© BASTA, DE, 10/2023

Es ist doch nie der Weg zu weit,  
in ein Lokal mit Gastlichkeit.



## Hotel Schere

37154 Northeim · Breite Straße 24  
Telefon 055 51 / 969-0

[www.hotel-schere.de](http://www.hotel-schere.de) · [mail@hotel-schere.de](mailto:mail@hotel-schere.de)

# Ernst Kasten

[www.fahrschule-kasten.de](http://www.fahrschule-kasten.de)

Fahrschule  
**aller Klassen!**  
MOFA ■ MOTORROLLER ■ MOTORRAD  
PKW ■ LKW ■ BUS

**ab 16 Jahre:**

Jetzt **Motorrad-**  
führerschein machen!  
Bei uns mit der  
handlichen **KTM DUKE 125 - ABS**



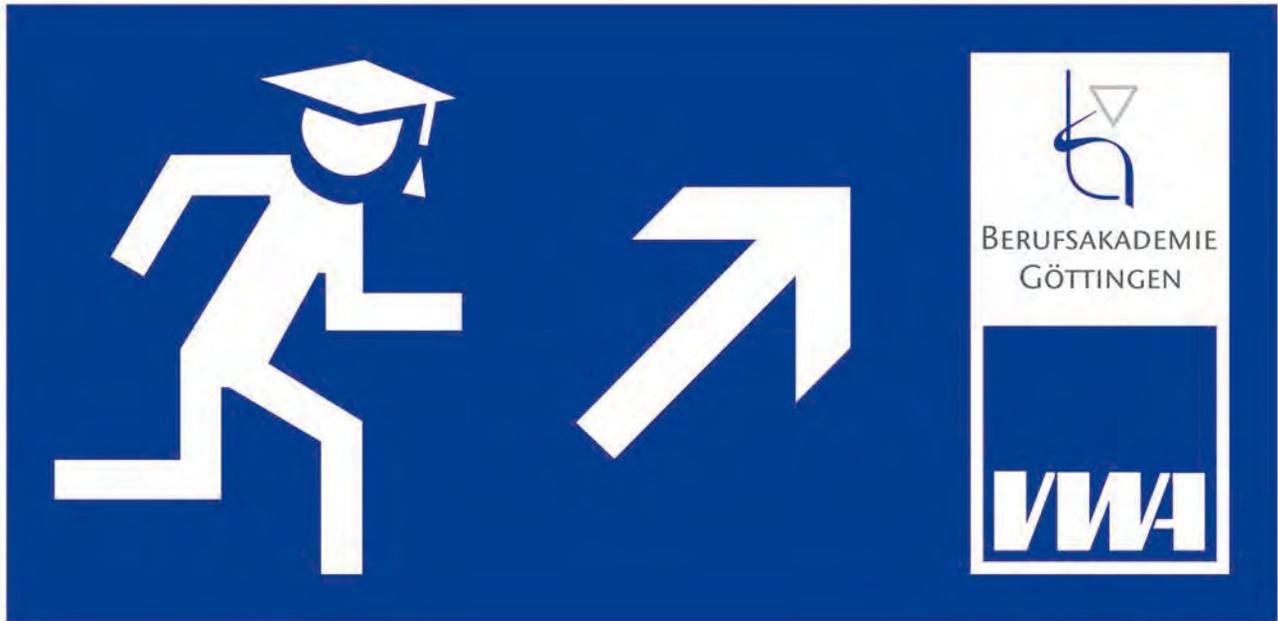
### Unsere Filialen

- Nörten-Hardenberg · Vetterweg 8  
Unterricht: DI und DO 18.00 - 19.30 Uhr
- Northeim · Holzhäuserstr. 29  
Unterricht: MO und MI 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

**Telefonisch jederzeit erreichbar unter**  
(05503) 49102 oder 0172 5600370



# Studiengänge **dual** oder **berufsbegleitend**



VWA und **Berufsakademie** Göttingen | Königsstieg 94 | 37081 Göttingen | [info@vwa-goettingen.de](mailto:info@vwa-goettingen.de) | [www.vwa-goettingen.de](http://www.vwa-goettingen.de)

## Dann halt Plan C, D oder E.

Das Leben steckt voller Chancen. Nutzen Sie sie und kehren Sie erfolgreich auf den Arbeitsmarkt zurück – mit unserer Beratung.



Sie wollen beruflich wieder einsteigen oder neue Wege einschlagen? Sie wollen sich weiterbilden, um mit Veränderungen Schritt zu halten? Wir beraten Sie gerne. Weitere Infos und Kontakt unter [www.arbeitsagentur.de/goettingen](http://www.arbeitsagentur.de/goettingen) – Berufsberatung im Erwerbsleben.



bringt weiter.



Kreis-Sparkasse  
Northeim

**KSN** Nähe  
verbindet.

# Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für das ein, was  
im Leben wirklich zählt. Für Sie,  
für die Region, für uns alle.

[www.KSN-Northeim.de](http://www.KSN-Northeim.de)