



Kurse in Wittingen

April - Juni 2022

Am Zimmerplatz 12
Beratung: Andrea Ritthaler
Telefon: 05371 9459-860
Anmeldung/Kursverwaltung:
Sandra Niebuhr
Telefon: 05471 9459-861
E-Mail: wittingen@kvhs-gifhorn.de



Gesellschaft

„... und plötzlich muss ich pflegen“

Manchmal kann es sehr schnell gehen - und plötzlich werden die Eltern von einem Tag auf den anderen zum Pflegefall...

Drängende Fragen müssen von jetzt auf gleich bedacht, besprochen und organisiert werden. Dieser Abend möchte ein Angebot dazu machen, sich beizeiten mit dem Thema Pflege auseinander zu setzen. Der Vortrag klärt über rechtliche Ansprüche und Pflichten auf und der Referent beantwortet an diesem Abend auch individuelle Fragen der Teilnehmer/innen.

W100003W, Wittingen, KVHS, Mi., 27.04.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 10,35 €, Thomas Böker

Die Energiewende im Blick - Nachhaltige Energiedienstleistungen am Beispiel von Ökostrom und Elektromobilität

Der Vortrag des Referenten der Stadtwerke Gifhorn beleuchtet die Möglichkeiten sowie Herausforderungen der Energiewende und stellt Lösungsansätze für Fragen nach Klimafreundlicher Mobilität, regenerativ erzeugtem Strom und Emissionseinsparungen vor.

W105002W, Wittingen, KVHS, Di., 24.05.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, entgeltfrei, Justin Junge

Stadtrundgang

Was Wittinger Häuser für Geschichten erzählen

Kennen Sie das Wittinger Schloß? Oder wissen Sie, wo es in Wittingen eine begehbare Kochstelle oder eine Tür mit Eselsrücken-Gewände zu besichtigen gibt? In diesem Stadtrundgang erfahren Sie nicht nur das, sondern Sie erhalten einen Einblick in die Stadtgeschichte von Wittingen.

W109001W, Wittingen, KVHS, Sa., 11.06.2022, 14:30 - 16:45 Uhr, 10,35 €, K. - U. Blomberg



Kultur

Schultüte nähen

Wir nähen unserem Kind zur Einschulung eine Schultüte! Es werden geeignete Stoffe, Muster & Motive ausgewählt, Applikationen erstellt und aufgenäht, usw. Die dafür erforderlichen Nähkenntnisse werden „ganz nebenbei“ erlernt bzw. aufgefrischt. Materialumlage: 5,00 €

W209001W, Wittingen, KVHS, Di., 28.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 x Di., 25,00 €, D. Naujok-Diehl

Einfach mal was Nähen!

Das Internet bietet viele tolle Vorlagen, Muster, Ideen und Anregungen - trotzdem ist es manchmal gar nicht so einfach, den Wunsch zu nähen dann auch in die Tat umzusetzen. Dieser Kurs bietet Hilfestellung und Tipps bei den ersten Nähversuchen. Das beginnt schon beim richtigen Einfädeln des Unterfadens in das Nadelöhr...

W209005W, Wittingen, KVHS, Do., 02.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x Do., 47,00 €, D. Naujok-Diehl

Verliebt in selbstgenähte Taschen

Frauen und Taschen – das ist eine unendliche Geschichte – es kann nie genug davon geben! Hier lernen Sie, individuelle Taschen selbst zu nähen - ganz einfache für den Anfang oder aufwändige Modelle, je nach Können, Lust & Laune.

W209006W, Wittingen, KVHS, Mo., 13.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x Mo., 40,00 €, D. Naujok-Diehl



Gesundheit

Yoga zur Stressbewältigung geeignet für Neueinsteiger/innen

Stress ist eine der Hauptursachen für Krankheiten. Beim Yoga baut man nicht nur kurzfristig Stress und Spannung ab, sondern trainiert die Fähigkeit, sich zu entspannen. Die Körperübungen sorgen außerdem für Dehnung, mehr Beweglichkeit und entspannen die Muskulatur. Die Atemübungen beruhigen und vertiefen die Atmung. Konzentrations- und Entspannungsübungen beruhigen und bringen mehr Bewusstheit und Sensibilität sich selber gegenüber.

W301010W, Wittingen, KVHS, Mo., 25.04.2022, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x Mo., 46,00 €, Petra Paeger

Qi Gong am Morgen

für Anfänger/innen und mit geringen Vorkenntnissen, Senior/innen erwünscht!

Qi Gong löst Verspannungen, kräftigt den gesamten Bewegungsapparat, schult die Konzentration und die Koordination und unterstützt eine ruhige, tiefe Atmung.

W301017W, Wittingen, KVHS, Di., 26.04.2022, 8:30 - 10:00 Uhr, 8 x Di., 73,60 € A. Fuhlbohm

Entspannen & bewegen für alle mit TaiJi und Qi Gong

geeignet für Menschen mit und ohne Behinderungen und für Senior/innen

W301018W, Wittingen, KVHS, Di., 26.04.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 x Di., 73,60 €, A. Fuhlbohm

Schattenboxen leicht gemacht - TaiJi Quan

geeignet für Anfänger/innen und mit geringen Vorkenntnissen, Senior/innen erwünscht
W301019W, Wittingen, KVHS, Mi., 27.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x Mi., 73,60 €, A. Fuhlbohm

Kanga-Training® - Fit mit Baby

Du möchtest nach Deiner Schwangerschaft wieder Sport machen, ohne Dein Baby abgeben zu müssen? Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse junger Mütter und ihre Babys abgestimmt. Während die Teilnehmerin bei einem vollständigen Ganzkörpertraining wieder rundum fit wird, genießt Ihr Baby die Kuscheleinheit und Nähe in der Tragehilfe.

W301031W, Wittingen, KVHS, Fr., 22.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr, 5 x Fr., 46,00 €, S. Joswig

Fit mit Latin Dance

Wir kombinieren Fitness und Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen zu cooler Musik. Das Ergebnis: Verbesserung von Kondition und Koordination mit hohem Spaßfaktor!

W302024W, Wittingen, KVHS, Di., 19.04.2022, 18:30 - 19:15 Uhr, 10 x Di., 46,00 €, Britta Gade

Ist Nordic-Walking was für mich?

Nordic Walking eignet sich für Teilnehmer/innen aller Altersgruppen, die etwas Neues ausprobieren möchten! Dabei können Sie Herz und Kreislauf stärken und Alltagsstress auf erholsame Weise abbauen. Die Sportart ist selbst für Menschen mit Gelenkproblemen geeignet.

W302013W, Wittingen, KVHS, So. 24.04.2022 10.00 - 12.15 Uhr, Di. 26.04.2022 18.00 - 19.30 Uhr, Di. 03.05.2022 18.00 - 19.30 Uhr, 31,50 €, A. Siewert

W302014W, Wittingen, KVHS, So., 22.05.2022, 10.00 - 12.15 Uhr, Di., 24.05.2022 18.00 - 19.30 Uhr, Di., 31.05.2022 18.00 - 19.30 Uhr, 31,50 €, A. Siewert

Hula Hoop!

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Hula Hoop macht Spaß und lässt den Schweiß fließen!

Lernen Sie neben verschiedenen Techniken auch Tricks und Kniffe kennen. „Hullern“ stärkt nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Untermuskulatur des Rückens und beugt Rückenbeschwerden langfristig vor. Es werden verschiedene Reifen durch die Dozentin zur Verfügung gestellt.

W302031W, Wittingen, KVHS, Fr., 29.04.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 8 x Fr., 36,80 €, Anette Weitzel

Kurse April bis Juni

Das komplette Angebot an Kurs- und Seminarangeboten am Standort Wittingen finden Sie im Internet unter www.kvhs-gifhorn.de/Wittingen



Kreisvolkshochschule
Gifhorn

Stand-Up Paddling

Sie hätten ja Lust, Stand-Up Paddling mal auszuprobieren, aber kein Board und keine Vorerfahrung? Dann sind Sie in diesem Einstiegs-Angebot genau richtig! Boards, Paddel und Schwimmwesten werden zur Verfügung gestellt, der lizenzierte Trainer leitet Sie bei Ihren ersten Paddelschlägen an, gibt individuelle Tipps und verrät Tricks aus der Praxis.

W302004W, Knesebeck, Strandbad, An der Badeanstalt 3, Sa, 02.07.2022, 12.30 – 15.00 Uhr, 50,00 €, Thore Langelüdecke

W302005W, Knesebeck, Strandbad, An der Badeanstalt 3, Sa, 02.07.2022, 10.00 – 12.15 Uhr 50,00 € Thore Langelüdecke

Faszien-Yoga zum Kennenlernen

Faszien-Yoga bietet eine umfangreiche Anleitung zu neuer Stärke, besserer Gesundheit, emotionalem Wohlbefinden und bringt das Fasziennetz in Balance. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die in Theorie und Praxis vorgestellt werden. Elastische Faszien zählen sich aus, denn sie sorgen für mehr Beweglichkeit, da die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Mit Ruhe und Gelassenheit werden wir uns Zeit nehmen, um in den Körper hinein zu fühlen - und heraus zu spüren, wo es „hakt“ und welche Bewegungen guttun.

W301016W, Wittingen, KVHS, Sa., 02.07.2022, 09:00 - 13:00 Uhr, 22,50 €, Claudia Kaatz

Fix & lecker kochen für die ganze Familie

Im manchmal hektischen (Familien-)Alltag kommt das Kochen und gemeinsame Essen oftmals zu kurz. Wer trotzdem schnell leckere und gleichzeitig gesunde Sachen auf den Tisch zaubern möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier erlernen Sie vom klugen Einkaufen und Vorbereiten auch One Pot-Gerichte und fixe Leckereien aus dem Ofen zuzubereiten - auch bei Zeitmangel kann man/frau sich und die Familie heutzutage saisonal & frisch ernähren.

W305022W, Wittingen, KVHS, Mi., 26.04.2022, 17:30 - 21:15 Uhr, 25,00 €, + Lebensmittel, D. Franke

Burgerlicious - Hochstapeln erlaubt! Der perfekte Burger

Das wohl bekannteste Fastfood-Gericht der Welt erlebt gerade eine Renaissance. Früher ein klassisches Junk Food, begeistern die Burger heute mit gesunden, ausgefallenen Kreationen von guter Qualität.

W305019W, Wittingen, KVHS, Mi., 27.04.2022, 17:30 - 21:15 Uhr, 25,00 €, + Lebensmittel, D. Franke

Spargel - Das königliche Gemüse

Von Ende April bis 24. Juni (Johanni) ist Spargelzeit. Einst eine seltene Delikatesse und nur dem Adel vorbehalten, sind die saftigen Stangen heute in kaum einer Küche mehr wegzudenken.

W305020W, Wittingen, KVHS, Mi., 11.05.2022, 17:30 - 21:15 Uhr, 25,00 €, + Lebensmittel, D. Franke

Backen fürs Barbecue - mit Dinkelmehl und Sauerteig

Erlernen und erleben Sie in diesem Back-Kurs, wie frische Backbelegen für den Grillabend gezaubert werden können. Bäckermeister Ulrich Hemp leitet Sie dabei an, vielfältige Leckereien für die Grillsaison frisch zuzubereiten.

W305003W, Wittingen, KVHS, Sa., 21.05.2022, 10:00 - 16:00 Uhr, 35,00 € + Lebensmittel, U. Hemp

Brötchen, Brot & Baguettes backen mit Dinkelmehl und Sauerteig

Gewusst wie - dann ist Selberbacken einfach lecker. Bäckermeister Ulrich Hemp erklärt, wie man selbst Brote und Brötchen „zaubert“. Er vermittelt die Zubereitung unterschiedlicher Sorten und gibt einen Einblick in die Warenkunde. Natürlich probieren Sie alle Arbeitsgänge selbst aus und kosten die selber hergestellten Backwaren. Guten Appetit!

W305002W, Wittingen, KVHS, Sa., 18.06.2022, 10:00 - 16:00 Uhr, 35,00 € + Lebensmittel, U. Hemp

Tapas Buenas

Tapas, die unwiderstehlichen kleinen Häppchen! Lernen Sie diese spanische Lebensart mit ihrer Fülle von Farben, Düften und Geschmacksrichtungen kennen und genießen. Zaubern Sie an diesem Abend diverse pikante Köstlichkeiten aus Gemüse, Fisch und Fleisch.

W305021W, Wittingen, KVHS, Mi., 29.06.2022, 17:30 - 21:15 Uhr, 25,00 €, + Lebensmittel, D. Franke



Sprachen

Sprachniveau A1 bedeutet:

Ein sanfter Einstieg in die neue Sprache. Mit vielfältigen Methoden und gemeinsamen Übungen wird ein abwechslungsreiches und effektives Sprachtraining angeboten. Im Vordergrund des Kurses steht die gesprochene Sprache. Der Kurs vermittelt die Fähigkeit zu einfacher Kommunikation in Freizeit und im Beruf. Die Grundgrammatik wird anhand alltagsnaher Situationen aufgebaut.

Englisch lernen von Anfang an A1

Für Anfänger/innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Menschen gedacht die nie Englisch gelernt haben oder vieles davon wieder vergessen haben.

W406001W, Wittingen, KVHS, Di., 10.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 x Di., 44,40 €, S. Lamoum

Französisch lernen von Anfang an A1

Für Anfänger/innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen

W408001W, Wittingen, KVHS, Do., 12.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 x Do., 44,40 €, S. Lamoum

Spanisch lernen von Anfang an A1

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

W422008W, Wittingen, KVHS, Mi., 20.04.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 11 x mittwochs, 81,40 €

Elodi Rohrbeck

Spanisch für Reiselustige A1

Für Anfänger/innen

Sie planen eine Reise ins spanischsprechende Ausland und möchten sich dort ein wenig verständigen können? Dieser Kurs stimmt Sie auf den Urlaub ein. Thematische sind Essen & Trinken, Kultur und die spanische Lebensart.

W422011W

Wittingen, KVHS, Do., 21.04.2022, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x donnerstags, 74,00 €, Elodi Rohrbeck

Sie haben schon Vorkenntnisse in einer Sprache und sind sich nicht sicher, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist? Dann empfehlen wir Ihnen, unseren kostenlosen Einstufungstest auf www.kvhs-gifhorn.de zu machen. Das Ergebnis schicken Sie bitte per E-Mail an a.riththaler@kvhs-gifhorn.de. Sie können sich auch gern telefonisch beraten lassen: **Andrea Riththaler, Tel.: 05371 9459-860.**



Beruf/EDV

Sicheres Surfen - ein Blick auf Ihre Privatsphäre lohnt sich

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Surfen, shoppen, Bankgeschäfte erledigen oder über soziale Netzwerke und Messenger kommunizieren – bei allen Aktivitäten hinterlassen wir Datenspuren im Netz. Die Referentin von der Verbraucherzentrale Niedersachsen, die online zugeschaltet ist, zeigt, wie Cookies verwaltet oder gelöscht werden können und wie das sog. „Tracking“ vermieden werden kann. Die Referentin wird über einen Großbildschirm in den Zuschauerraum zugeschaltet.

W501004W, vhs-Lernportal, Mo., 09.05.2022, 18.00 - 19.30 Uhr, 9,20 €, Kathrin Körber

Office - Fit im Büroalltag

Im Berufsalltag fehlen oft Zeit und Ruhe, um sich mit den umfangreichen Möglichkeiten von MS-Office zu beschäftigen. Hier wird Ihnen gezeigt, welche komfortablen Möglichkeiten in Word, Excel und PowerPoint stecken und wie Sie diese für Ihre Anforderungen effizient und sinnvoll nutzen können.

W501007W, Wittingen, KVHS, Mo., 16.05. bis Do., 19.05.2022, Mo., 23.05. und Di., 24.05.2022 jeweils 18:00 - 20:15 Uhr 6 Abende, 82,80 € Sascha Kiss

Excel - Grundkurs

Excel ist ein Kalkulations- und Geschäftsgrafikprogramm, das zur Lösung vielfältiger Aufgabenstellungen herangezogen werden kann. Erfahren Sie, wie Excel aufgebaut ist, wie Sie Daten in Tabellen erfassen können, wie Formeln eingebunden werden und wie Diagramme zur grafischen Veranschaulichung erstellt werden können. Es wird mit vielen praktischen Übungen gearbeitet.

W501010W, Wittingen, KVHS, Mo., 20.06. bis Mi., 22.06.2022, Mo., 27.06. bis Mi., 29.06.2022 jeweils 18:00 - 20:15 Uhr, 6 Abende, 82,80 €

Sascha Kiss

Sicherer Umgang mit Online-Banking

Die Möglichkeit bequem von zu Hause aus Überweisungen zu tätigen, einen schnellen Zugriff auf alle Konten zu haben, oder unabhängig von den Öffnungszeiten der Banken zu sein, sind nur einige Gründe warum sich Online-Banking zunehmender Beliebtheit erfreut. Daher bietet die Kreisvolkshochschule Gifhorn in Kooperation mit der Sparkasse am Standort Wittingen ein Seminar zum Online-Banking an.

W501011W, Wittingen, KVHS, Fr., 20.05.2022, 12:30 - 15:00 Uhr, entgeltfrei, Michael Albers

Ein neuer PC - was nun?

Sie haben einen neuen PC oder ein neues Notebook und kennen sich damit noch nicht aus? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Computer oder Ihr Notebook Ihren Wünschen anpassen, wie Sie nicht benötigte Programme entfernen und wie Sie es gegen Viren absichern, wie man Programme aus dem Internet herunterlädt, Email-Adressen anlegt und einrichtet, wie man Fotos von Ihrem Handy, auf den PC überspielt und wie man ein kostenloses Office-Paket mit Schreibprogramm und Tabellenkalkulation nutzt.

W501009W, Wittingen, KVHS, Mo-Do, 04.07. - 7.7.2022, 4 Abende, 18:00 - 20:15 Uhr, 55,20 € Sascha Kiss