



VHS-Kurse

55+

www.vhs-hildesheim.de

INHALT

Mensch & Gesellschaft	3
Kultur & Gestalten	10
Gesundheit & Wohlbefinden	15
Sprachen	19
Beruf & Digitalisierung	22
Datenschutz	23
Teilnahmebedingungen	23
Impressum	23





KURSE FÜR ALLE ÜBER 55

Lernen hört nicht auf – erst recht nicht, wenn wir reicher an Lebenserfahrung sind. Im Gegenteil: Dann macht es fast noch mehr Freude. Manche Menschen haben dann erst viel mehr Zeit und Muße für gezieltes Lernen, ob für private oder berufliche Zwecke.

Ganz gleich, wie fit und gesund Sie sind: Die VHS hat passende Kurse für unterschiedlichste Wünsche und individuelle Möglichkeiten. Aus allen unseren Bereichen haben wir hier für Sie zusammengefasst, was sich für Menschen ab etwa 55 Jahren eignet – oder auch ab 60, 70 oder 80 ...

MENSCH & GESELLSCHAFT



Pater Friederich Muckermann SJ – ein konservativer Demokrat und antiliberaler Gegner der Nationalsozialisten

T11016M Hildesheim Do, 09.03.23 1x 19:00–21:15 9,– €

Architektur und Kunst der 50er Jahre in Hildesheim

T11021M Hildesheim Sa, 22.04.23 1x 14:30–16:30 5,– €

Stadtführung – Wappen in Hildesheim

T11023M Hildesheim Sa, 01.04.23 1x 14:00–16:15 5,– €

Nordfriedhof, wo die Gräber Geschichte(n) erzählen

T11024M Hildesheim Sa, 24.06.23 1x 14:00–16:00 5,– €

Domäne Marienburg – Zwingburg des Bischofs – MUKU Eisfabrik – Kulturcampus der Universität Hildesheim.

T11025M Hildesheim Sa, 25.03.23 1x 14:00–16:00 5,– €

**„Mach es wie die Sonnenuhr – zähl' die heiteren Stunden nur“
Stadtspaziergang**

T11027M Hildesheim Sa, 01.07.23 1x 14:00–16:00 5,– €

Von Burg zu Burg – Fahrradführung von der Burg Steuerwald zur Domäne Marienburg

T11028M Hildesheim So, 11.06.23 1x 14:00–16:00 5,– €



Die Basilika St. Godehard – Historismus trifft auf Romanik

T11029M Hildesheim Sa, 22.04.23 1x 14:00–16:15 5,– €

Auf den Spuren des jüdischen Lebens

T11030M Hildesheim Sa, 10.06.23 1x 15:00–17:15 5,– €

Arbeitskreis Stadtgeschichte

T11073M Hildesheim Mo, 06.02.–05.06.23 5x 09:30–11:30 geb.frei

Das Kriegsende 1945 in der Region Hildesheim-Peine Hildesheimer Heimat- und Geschichtsvereins e.V.

In Kooperation mit der Volkshochschule Hildesheim

T11083M Hildesheim Mi, 15.03.23 1x 18:00–21:15 geb.frei

Frühe Architektur in Ägypten: Von der Grabgrube zur Stufenpyramide König Djosers

In Kooperation mit der ZEW Hannover

T11113M Hildesheim Di, 18.04.–06.06.23 7x 18:00–20:30 99,– €

Hitler – (K) eine Karriere! Vom Hitler-Putsch (1923) zur „Machtergreifung“ (1933)

T11134M Hildesheim Do, 25.05.23 1x 18:00–19:30 19,80 €

Die Geschichte des Staates Israel – die ersten Jahrzehnte – 1984 – 2001 – online

T11137D Virt. Lernort Mi, 19.04.–07.06.23 8x 19:15–20:45 68,80 €

Arbeitskreis Tibet

In Kooperation mit der Regionalgruppe Hannover/Hildesheim
der Tibetinitiative Deutschland e.V.

T12080M Hildesheim Mi, 15.02.–14.06.23 5x 19:15–21:45 geb.frei



„Liebe ist das Kind der Freiheit – Erich Fromm heute“

T13006M Hildesheim Sa, 13.05.23 1x 10:00–15:00 9,– €

Meinungsfreiheit und Religionsfreiheit

T13009M Hildesheim Di, 25.04.23 1x 19:00–21:15 9,– €

Widersprechen für Demokratie – Ein Kommunikationstraining

T13020M Hildesheim Sa, 18.02.23 1x 10:00–16:00 9,– €

T13021S Alfeld Sa, 18.03.23 1x 10:00–16:00 9,– €

T13022N Sarstedt Sa, 22.04.23 1x 10:00–16:00 9,– €

Lebensmittel und Textilien:

wie können wir als Konsumenten die Situation verbessern?

T13114M Hildesheim Mi, 22.03.23 1x 19:00–21:15 geb.frei

Die Kostenlawine rollt – Sparpotenziale in allen Bereichen optimieren

T13115M Hildesheim Mi, 22.02.23 1x 19:00–21:15 geb.frei

Kinder der Kriegskinder

T15006M Hildesheim Mo, 20.03.23 1x 18:30–20:00 15,– €

Was heißt denn hier hochsensibel?

T15611M Hildesheim Mi, 15.03.23 1x 17:00–21:00 38,– €

Glückspilz statt Pechvogel

T15618M Hildesheim Di, 09.05.–23.05.23 3x 18:00–20:00 64,– €

Philosophischer Gesprächskreis

T15830M Hildesheim Do, 09.02.–13.07.23 6x 18:00–20:30 35,– €

Philosophischer Zirkel

T15831M Hildesheim Mi, 22.02.–26.07.23 6x 18:00–20:30 72,– €

Einführung in die Philosophie I: Elementares Grundwissen

T15833N Sarstedt Do, 22.06.23 1x 18:00–20:30 15,– €

Happy Hours! Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

T15839M Hildesheim Do, 25.05.23 1x 20:00–21:30 19,80 €

Naturseifen sieden und zum Muttertag verschenken, Teil I (Theorie) & Teil II (Praxis) – Online-Kurs

T16037D Virt. Lernort Mi, 08.03.–22.03.23 2x 18:00–19:30 77,79 €

Bärlauch-Führerschein

T16043S Freden Sa, 22.04.23 1x 15:00–17:15 20,– €

Gestaltung von Naturgärten – Online-Kurs

In Kooperation mit dem NABU Hildesheim

T16052D Virt. Lernort Fr, 03.03.23 1x 19:00–21:15 5,– €



Rückblick auf die Amphibiensaison 2023 – Online-Kurs

In Kooperation mit dem NABU Hildesheim

T16080D Virt. Lernort Mo, 19.06.23 1x 19:00–21:15 geb.frei

Ich Sorge vor: Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

T17001S Elze Mo, 20.03.23 1x 19:00–21:15 5,- €

T17004N Sarstedt Mo, 15.05.23 1x 19:00–21:15 5,- €

T17005S Alfeld Do, 04.05.23 1x 19:00–21:15 5,- €

T17009O Söhle Mo, 20.02.23 1x 19:00–21:15 5,- €

Finanzplanung 60 plus: Geldanlage und Finanzstrategie für den Ruhestand – Online-Kurs

T17022D Virt. Lernort Mo, 08.05.–09.05.23 2x 18:00–21:00 44,- €

Finanzplanung für Frauen: Ein Ehemann ist keine Altersvorsorge – Online-Kurs

T17023D Virt. Lernort Mo, 17.04.–18.04.23 2x 18:00–21:00 44,- €

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – Online-Kurs Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

T17027D Virt. Lernort Di, 09.05.23 1x 18:30–21:00 20,- €

Neue Trends in der Geldanlage – Online-Kurs für Anleger*innen mit ersten Erfahrungen

T17028D Virt. Lernort Di, 18.04.23 1x 18:30–21:00 20,- €

Richtig investieren in Aktien und ETFs – Online-Kurs

T17030D Virt. Lernort Di, 25.04.23 1x 18:30–21:00 20,- €

Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen – Online-Kurs

T17031D Virt. Lernort Do, 20.04.23 1x 18:30–21:00 20,- €

Investieren in Kryptowährungen – Online-Kurs für Teilnehmer*innen mit ersten Kenntnissen

T17032D Virt. Lernort Mo, 24.04.23 1x 18:30–21:00 20,- €

Basiswissen: Das ist Ihr gutes Recht

In Kooperation mit AWO SDH gGmbH
Bezirk Hannover TRIALOG

T17600M Hildesheim Di, 18.04.23 1x 18:00–20:00 geb.frei

Fit mit dem Pedelec

T18403M Hildesheim Sa, 04.03.23 1x 09:00–14:00 geb.frei

Imkern



Faszination

Honigbienen in der Natur

Imkeranfängerschulung Frühjahr 2023 – Infoabend –

T16001D Virt. Lernort Fr, 10.02.23 1x 18:00–19:00 geb.frei

Imkeranfängerschulung Frühjahr 2023

T16000D Virt. Lernort Do, 23.02.–09.03.23 5x 18:00–20:00 30,- €

Honigsachkunde nach DIB Richtlinien mit Praxisteil

T16002D Virt. Lernort Do, 23.03.23 1x 19:00–20:30 40,- €

T16003D Virt. Lernort Do, 20.04.23 1x 19:00–20:30 40,- €

Rückenschonend und kraftsparend Imkern leicht gemacht

T16004D Virt. Lernort Mi, 08.03.23 1x 19:00–20:00 20,- €

Zucht und Vermehrung von Bienenvölkern

T16005D Virt. Lernort Mi, 22.02.23 1x 19:00–20:30 20,- €

T16006D Virt. Lernort Mi, 05.04.23 1x 19:00–20:30 20,- €

T16007D Virt. Lernort Mi, 12.04.23 1x 19:00–20:30 20,- €

T16008D Virt. Lernort Mi, 26.04.23 1x 19:00–20:30 20,- €

Honigpower mit der Zweivolksbetriebsweise

T16009D Virt. Lernort Fr, 10.03.23 1x 19:00–20:30 30,- €

T16011D Virt. Lernort Fr, 21.04.23 1x 19:00–20:30 30,- €

T16012D Virt. Lernort Fr, 12.05.23 1x 19:00–20:30 30,- €

Blütenpollen: Gewinnung, Verarbeitung, Vermarktung

T16013D Virt. Lernort Mi, 01.03.23 1x 19:00–21:00 40,- €

T16014D Virt. Lernort Do, 30.03.23 1x 19:00–21:00 40,- €

T16015D Virt. Lernort Do, 18.05.23 1x 19:00–21:00 40,- €

Herstellung Met/Honigwein

T16016D Virt. Lernort Mi, 08.03.23 1x 20:30–22:00 30,- €

T16017D Virt. Lernort Mi, 19.04.23 1x 20:30–22:00 30,- €

T16018D Virt. Lernort Mi, 02.08.23 1x 20:30–22:00 30,- €

Die Pandemie der Honigbienen – Die Faulbrut – Online-Kurs

T16019D Virt. Lernort Do, 16.03.23 1x 20:00–21:30 20,- €

T16020D Virt. Lernort Do, 06.04.23 1x 20:00–21:30 20,- €

Die Kurse finden als Online-Kurs statt



Mein Hund & Ich

Trennungsstress beim Hund

T16500D Virt. Lernort Do, 23.02.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Medical Training

T16501D Virt. Lernort Do, 02.03.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Clickern, Markern, Konditionieren

T16502D Virt. Lernort Do, 09.03.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Hundebegegnungen

T16503D Virt. Lernort Do, 16.03.23 1x 19:00–21:00 30,- €

So setzt du richtig Grenzen

T16504D Virt. Lernort Do, 23.03.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Kreatives Alltagstraining

T16505D Virt. Lernort Do, 30.03.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Trick Dogging

T16506D Virt. Lernort Do, 06.04.23
1x 19:00–21:00 30,- €

Friss das nicht

T16507D Virt. Lernort Do, 13.04.23
1x 19:00–21:00 30,- €

Aggressionen – angeboren oder anerzogen?

T16508D Virt. Lernort Do, 20.04.23
1x 19:00–21:00 30,- €

Positives Mindset für Hundehalter*innen – Hilfe in schwierigen Situationen

T16509D Virt. Lernort Do, 27.04.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Border Collie und Co.

T16510D Virt. Lernort Do, 04.05.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Großstadtjungle

T16511D Virt. Lernort Do, 11.05.23 1x 19:00–21:00 30,- €

Der Alte Hund

T16512D Virt. Lernort Do, 25.05.23 1x 19:00–21:00 30,- €



Ein Welpe zieht ein

T16513D Virt. Lernort Do, 01.06.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Akita, Shiba Inu

T16514D Virt. Lernort Do, 08.06.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Achtsames Begegnungstraining

T16515D Virt. Lernort Do, 15.06.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Allein bleiben

T16516D Virt. Lernort Do, 22.06.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Leben mit einem dementen Hund

T16517D Virt. Lernort Do, 29.06.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Voll in der Pubertät – Den Alltag mit deinem Junghund gelassen meistern

T16522D Virt. Lernort Do, 03.08.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Je mehr, desto besser!?

T16523D Virt. Lernort Do, 10.08.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Nasenspiele

T16524D Virt. Lernort Do, 17.08.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Vom Welpen zum erwachsenen Hund

T16525D Virt. Lernort Do, 24.08.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Aus Angst wird Neugier

T16526D Virt. Lernort Do, 31.08.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Stress bei Hunden

T16527D Virt. Lernort Do, 07.09.23 1x 19:00–21:00 30,– €

Die Kurse finden als Online-Kurs statt





KULTUR & GESTALTEN



Autoren*innenkreis „Wort für Wort“

T20703S Sibbesse Mi, 01.02.–23.09.23 24x 19:00–21:30 geb.frei

Hinter den Kulissen

T21204M Hildesheim Di, 28.02.–23.05.23 4x 18:30–20:00 32,50 €

Theater spielen mit Alt und Jung

T21210M Hildesheim Mo, 24.04.–21.08.23 10x 16:15–18:30 104,- €

Highspeedfotografie/Weinsplash – WE

T21630M Hildesheim Sa, 04.03.–04.03.23 1x 11:00–15:30 45,40 €

Model on Location

T21631M Hildesheim Di, 09.05.–09.05.23 1x 18:00–21:00 45,40 €

Available Light – Portraitfotografie mit vorhandenem Licht

T21632M Hildesheim Di, 02.05.–16.05.23 1x 18:00–21:00 45,40 €

Fotoclub Pro (Portrait- und Peoplefotografie)

T21634M Hildesheim Do, 23.03.–06.07.23 3x 18:00–21:00 132,20 €

Fotoreise nach Hamburg – Portrait- und Peoplefotografie an der Elbe auf höchstem Niveau

T21635M Extern Sa, 19.08.–20.08.23 2x 14:00–22:30 284,- €

Fotoreise nach Leipzig – Fotowalk und Shooting im einzigartigen „Lost Place“: Historisches Stadtbad Leipzig

T21636M Extern Sa, 06.05.–07.05.23 2x 14:00–22:30 284,- €



**Fotos bearbeiten – Grundlagen Bildbearbeitung mit Adobe
Für Menschen ohne oder wenig Erfahrung**

T21642S Alfeld Sa, 18.03.–19.03.23 2x 10:00–13:00 62,– €

**Fotografie für Anfänger*innen (ohne oder mit wenig Vorerfahrung)
– Grundlagenameratechnik und Bildgestaltung – WE**

T21643S Alfeld Sa, 22.04.–23.04.23 2x 10:00–13:00 62,– €

Gitarrenspiel für Anfänger*innen Teil 1

T22402M Hildesheim Di, 07.03.–20.06.23 12x 18:15–19:45 122,– €

Gitarrenspiel: Aufbaukurs für Anfänger*innen – Teil 2

T22403M Hildesheim Di, 07.03.–20.06.23 12x 20:00–21:30 80,– €

Ein Mendelssohn/ Schubert Programm Teil 2

In Kooperation mit dem Chor UNICANTO – Universität Hildesheim

T22705M Hildesheim Di, 11.04.–25.06.23 13x 19:30–21:15 55,40 €

Singen erleben – (der VHS-Chor)

Generationsübergreifendes Singen ab 16 Jahre

T22714M Hildesheim Do, 09.03.–29.06.23 14x 18:30–20:00 110,– €

Chor – Just For Fun – Neue Mitglieder gesucht!

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

T22731S Alfeld Mo, 27.02.–11.09.23 26x 19:00–20:30 geb.frei

Buntes Konzertprogramm zur Oster- und Sommerzeit

In Kooperation mit der Gerhard-Most-Musikschule Alfeld e.V.

T22732S Alfeld Sa, 25.03.–24.06.23 2x 17:00–20:00 9,– €

Orientalischer Tanz – Anfänger*innen mit ohne Vorkenntnissen

T23152N Sarstedt Mi, 22.02.–10.05.23 10x 17:10–18:10 68,– €

Orientalischer Tanz – für Mittelstufe und Fortgeschrittene

T23153N Sarstedt Mi, 22.02.–28.06.23 17x 18:20–19:40 133,– €

Lesemarathon des Verbands

Deutsch-italienischer Gesellschaften VDIG

In Kooperation mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft

T24000M Hildesheim Di, 07.03.23 1x 18:00–20:00 geb.frei

Bella Italia – fiabe popolari – tipicamente italiano?

Ein Erzählabend in deutscher Sprache

In Kooperation mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft

T24003M Hildesheim Mi, 26.04.23 1x 19:00–21:00 5,– €

Offenes Mal-Atelier

In Kooperation mit dem Bündnis gegen Depressionen e.V.

T25001M Hildesheim Do, 23.02.–14.09.23 29x 16:30–18:30 geb.frei

Malen und Zeichnen zum Kennenlernen

T25002N Algermissen Mi, 22.02.–03.05.23 8x 19:00–21:15 94,– €

T25003N Algermissen Do, 23.02.–27.04.23 8x 19:00–21:15 94,– €



Aquarellmalerei – Blumen, Landschaften, Stilleben

T25110M	Hildesheim	Do, 02.02.–09.03.23	5x	09:15–11:30	71,– €
T25111M	Hildesheim	Do, 13.04.–04.05.23	6x	09:15–11:30	83,60 €
T25112M	Hildesheim	Do, 08.06.–06.07.23	6x	09:15–11:30	83,60 €

Aquarellmalerei

T25150S	Alfeld	Di, 07.03.–16.05.23	6x	18:00–20:00	80,– €
----------------	--------	---------------------	----	-------------	--------

Aquarellmalerei am Vormittag

T25170N	Sarstedt	Di, 21.02.–16.05.23	10x	09:30–11:45	104,– €
----------------	----------	---------------------	-----	-------------	---------

Sommerakademie – Aquarellmalerei

T25171N	Sarstedt	Mo, 14.08.23	1x	09:45–16:15	44,– €
----------------	----------	--------------	----	-------------	--------

Aquarellmalerei – Malen ist die schönste Sache der Welt!

T25200M	Hildesheim	Mi, 22.02.–17.05.23	11x	09:30–11:45	113,– €
T25201M	Hildesheim	Fr, 24.02.–26.05.23	11x	09:30–11:45	113,– €

Sommerakademie – Bunter Sommerzauber – WE

Kreative Bilder auf Leinwand und Papier

T25415M	Hildesheim	Sa, 19.08.–20.08.23	2x	11:00–20:00	110,– €
----------------	------------	---------------------	----	-------------	---------

Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

T25420M	Hildesheim	Mi, 01.03.–17.05.23	10x	09:30–11:45	104,– €
----------------	------------	---------------------	-----	-------------	---------

The Joy of Painting® "Quiet Stream"

Landschaftsmalerei nach BobRoss®

T25430M	Hildesheim	Do, 09.03.23	1x	18:00–21:30	63,– €
----------------	------------	--------------	----	-------------	--------

The Joy of Painting® "Golden Stream"

Landschaftsmalerei nach BobRoss®

T25431M	Hildesheim	Mi, 10.05.23	1x	18:00–21:30	63,– €
----------------	------------	--------------	----	-------------	--------

Acrylmalerei – Spiel mit Farben und Formen – WE

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

T25440M	Hildesheim	Sa, 25.03.–26.03.23	2x	10:00–18:00	68,– €
----------------	------------	---------------------	----	-------------	--------

Freiraum für Kunst – Acrylmalerei – WE

T25441M	Hildesheim	Sa, 17.06.–18.06.23	2x	10:00–18:00	68,– €
----------------	------------	---------------------	----	-------------	--------

Acrylmalerei – Freie Werkstatt

T25445N	Sarstedt	Mi, 22.02.–24.05.23	12x	15:30–18:30	46,– €
----------------	----------	---------------------	-----	-------------	--------

Sommerakademie – Acrylmalerei

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

T25450S	Alfeld	Mo, 17.07.–21.07.23	5x	09:45–16:15	157,– €
----------------	--------	---------------------	----	-------------	---------

Frühlingserwachen: Zeit zum Ausprobieren: Aquarell-, Gouache-, Acryl-, Ölfarben-Einblicke

T25454M	Hildesheim	Mo, 06.03.–15.05.23	7x	18:30–20:30	98,10 €
----------------	------------	---------------------	----	-------------	---------

Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

T25460S	Alfeld	Mo, 27.02.–24.04.23	6x	09:30–12:30	120,– €
----------------	--------	---------------------	----	-------------	---------

Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

T25461S	Alfeld	Mi, 08.03.–26.04.23	6x	09:30–12:30	120,– €
T25462S	Alfeld	Mi, 08.03.–26.04.23	6x	16:00–19:00	120,– €

Portraitzeichnen lernen – WE

T25715S	Alfeld	Sa, 11.03.23	1x	10:00–16:00	80,– €
----------------	--------	--------------	----	-------------	--------

Kalligrafie – Grundlagen

T25802M	Hildesheim	Mi, 01.03.–19.04.23	6x	19:00–20:45	53,– €
T25803M	Hildesheim	Mi, 26.04.–07.06.23	7x	19:00–20:45	60,– €

Offene Kreativwerkstatt: Sorbische Ostereier

T26103M	Hildesheim	Mo, 13.03.23	1x	18:00–19:30	15,– €
T26104S	Alfeld	Di, 21.03.23	1x	18:00–19:30	15,– €

Offene Kreativwerkstatt:

Leporello, dein Buch für den Sommer

T26301M	Hildesheim	Mo, 12.06.23	1x	18:00–19:30	15,– €
T26305S	Alfeld	Di, 20.06.23	1x	18:00–19:30	15,– €

Offene Kreativwerkstatt: Mandala Steine bemalen

T26309M	Hildesheim	Mo, 08.05.23	1x	18:00–19:30	15,– €
T26312S	Alfeld	Di, 16.05.23	1x	18:00–19:30	15,– €

Offene Kreativwerkstatt:

Körbe aus Zeitungspapier flechten

T26310M	Hildesheim	Mo, 17.04.23	1x	18:00–20:00	15,– €
T26311S	Alfeld	Di, 18.04.23	1x	18:00–19:30	15,– €





Goldschmieden – WE

T26502M Extern Mi, 03.05.–07.05.23 3x 10:00–17:15 130,– €

Patchwork – WE

T27211M Diekholzen Mo, 06.03.–12.03.23 4x 19:30–20:30 84,– €

Patchwork

T27213M Diekholzen Mo, 17.04.–23.04.23 4x 19:30–20:30 84,– €

Nähwerkstatt

T27220M Hildesheim Di, 21.02.–02.05.23 8x 19:15–21:30 86,– €

T27224M Hildesheim Do, 16.03.–25.05.23 8x 18:30–20:45 86,– €

Sommerakademie – Ein Nähwochenende

T27250N Sarstedt Fr, 11.08.–12.08.23 2x 17:00–21:00 56,– €

Siebdruck

T27280M Hildesheim Mi, 01.03.–22.03.23 4x 18:30–20:00 93,60 €

FILME IM KELLERKINO

Jeweils 17.00 Uhr Riedelsaal, VHS Hildesheim 7,– €

T21422M 21.2.23 **Alcarràs – Die letzte Ernte**

T21423M 28.2.23 **Das Ereignis (L'événement)**

T21424M 07.3.23 **Quo vadis, Aida?**

T21425M 14.3.23 **Martin Eden**

T21426M 21.3.23 **Il buco – Ein Höhlengleichnis**

T21427M 18.4.23 **Moleküle der Erinnerung – Venedig, wie es niemand kennt**

T21428M 25.4.23 **Acht Berge (Le otto montagne)**
geänderte Anfangszeit 16.30 Uhr

T21429M 02.5.23 **Isadoras Kinder (Les enfants d'Isadora)**
1. Vorführung: 17:00 Uhr
2. Vorführung: 19:30 Uhr

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Arthrose – jetzt packe ich es an!

T31842S	Alfeld	Fr, 24.02.–03.03.23	2x	10:00–14:15	69,50 €
T31843M	Hildesheim	Fr, 28.04.–05.05.23	2x	10:00–14:15	69,50 €
T31847N	Sarstedt	Fr, 16.06.–23.06.23	2x	10:00–14:15	69,50 €
T31845S	Elze	Fr, 02.06.–02.06.23	1x	10:00–15:15	47,50 €

Vortrag: Qigong – viel mehr als nur Gymnastik

T31809M	Hildesheim	Mo, 13.02.–13.02.23	1x	18:00–20:00	geb.frei
----------------	------------	---------------------	----	-------------	----------

Qigong Schnuppertag

T31822M	Hildesheim	Sa, 18.02.–18.02.23	1x	09:00–12:30	27,70 €
----------------	------------	---------------------	----	-------------	---------

Qigong für Anfänger

T31813M	Hildesheim	Di, 21.02.–21.03.23	5x	20:15–21:45	51,50 €
----------------	------------	---------------------	----	-------------	---------

Qigong für Anfänger

T31814M	Hildesheim	Di, 18.04.–27.06.23	10x	20:15–21:45	93,50 €
----------------	------------	---------------------	-----	-------------	---------

Qigong

T31824S	Alfeld	Di, 21.02.–23.05.23	14x	10:00–11:30	134,60 €
T31808M	Hildesheim	Mi, 22.02.–21.06.23	16x	10:30–12:00	151,40 €
T31812M	Hildesheim	Mi, 22.02.–21.06.23	16x	19:00–20:30	149,90 €
T31816M	Hildesheim	Do, 23.02.–15.06.23	14x	10:30–12:00	134,60 €
T31810M	Hildesheim	Do, 23.02.–15.06.23	14x	19:30–21:00	133,10 €
T31800M	Hildesheim	Fr, 24.02.–16.06.23	14x	16:30–18:00	134,60 €
T31818N	Sarstedt	Mi, 01.03.–17.05.23	10x	16:15–17:45	93,50 €

Qigong Hybrid-Kurs

T31825S	Elze	Mo, 20.02.–19.06.23	13x	16:30–18:00	126,20 €
T31826S	Elze	Mo, 20.02.–19.06.23	13x	18:00–19:30	126,20 €

Qigong – gut für Schmerzpatienten – im Sitzen oder Stehen

T31819N	Sarstedt	Di, 21.02.–02.05.23	8x	09:45–10:45	54,40 €
----------------	----------	---------------------	----	-------------	---------

Qigong am Abend – für alle, die regelmäßig Energie tanken wollen

T31827S	Gronau	Do, 23.02.–15.06.23	14x	19:30–20:30	89,50 €
----------------	--------	---------------------	-----	-------------	---------

Schmerzlinderung mit Qigong – auch im Sitzen

T31828S	Gronau	Di, 21.02.–20.06.23	14x	09:30–11:00	134,60 €
----------------	--------	---------------------	-----	-------------	----------

Zur Quelle der Kraft – Punkt für Punkt mehr Wohlbefinden

T31837S	Alfeld	Sa, 25.02.–25.02.23	1x	10:00–12:30	26,20 €
T31839M	Hildesheim	Sa, 03.06.–04.06.23	2x	10:00–12:30	42,90 €
T31840O	Bad Salzdetfurth	Do, 23.02.–23.03.23	5x	19:30–21:00	59,50 €

Hatha Yoga

T31082M	Hildesheim	Mo, 20.02.–19.06.23	12x	10:30–12:00	117,80 €
T31005M	Hildesheim	Di, 18.04.–20.06.23	9x	10:30–12:00	101,- €

Hatha Yoga – Hybrid-Kurs

T31045M	Hildesheim	Do, 23.02.–22.06.23	15x	17:45–19:15	141,50 €
----------------	------------	---------------------	-----	-------------	----------



Hatha Yoga mit dem Stuhl

T31080M Hildesh, Do, 23.02.–22.06.23 14x 08:30–10:00 134,60 €

Hatha Yoga – Mit Hatha Yoga mehr Entspannung und Beweglichkeit in den Alltag bringen

T31196S Elze Di, 21.02.–20.06.23 14x 18:00–19:30 133,10 €

Hatha Yoga mit dem Stuhl für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

T31320N Algermissen Di, 21.02.–20.06.23 14x 09:00–10:30 133,10 €

T31154S Alfeld Fr, 24.02.–16.06.23 14x 09:00–10:15 133,70 €

T31156S Alfeld Fr, 24.02.–16.06.23 14x 10:30–11:45 133,70 €

T31330N Sarstedt Fr, 14.04.–23.06.23 10x 09:30–11:00 128,- €

Fit und beweglich mit Entspannung – auch ab 70

T32334N Sarstedt Mo, 20.02.–19.06.23 13x 15:00–16:00 82,30 €

Pilates und Entspannung – 50+

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

T32628S Alfeld Mo, 20.02.–12.06.23 13x 10:15–11:15 82,30 €

Wirbelsäulengymnastik und Funktionsgymnastik 60 Plus

T32328M Hildesheim Mi, 22.02.–05.07.23 16x 08:30–09:15 75,20 €

T32329M Hildesheim Mi, 22.02.–05.07.23 16x 09:15–10:00 75,20 €

T32331M Hildesheim Mi, 22.02.–05.07.23 16x 10:00–10:45 75,20 €

T32332M Hildesheim Mi, 22.02.–05.07.23 16x 10:45–11:30 75,20 €

Themen-Donnerstag

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus

Geriatric – was bedeutet das?

T34601M Hildesheim Do, 16.02.23 1x 17:30–19:00 geb.frei

Diagnose Darmkrebs – Vorsorge & Behandlung

T34602M Hildesheim Do, 16.03.23 1x 17:30–19:00 geb.frei

Hilfe bei Übergewicht: Adipositaszentrum am BK

T34603M Hildesheim Do, 20.04.23 1x 17:30–19:00 geb.frei

Prostatavergrößerung oder Prostatakrebs

T34604M Hildesheim Do, 25.05.23 1x 17:30–19:00 geb.frei

Wechseljahre – (k)ein Problem?

T34606M Hildesheim Do, 24.08.23 1x 17:30–19:00 geb.frei

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, es gilt die FFP2-Maskenpflicht.
Anmeldung unter 05121 90-1605.

St. Bernward Krankenhaus, Godehardsaal, Gebäude B,
Treibstraße 9, 31134 Hildesheim

Wirbelsäulengymnastik – Aktives Rücken- und Faszientraining

T32242M Hildesheim Do, 23.02.–29.06.23 14x 19:45–20:45 86,50 €

Vital – Training für Körper und Geist 50 Plus

T32309M Hildesheim Fr, 24.02.–30.06.23 14x 08:00–08:45 66,80 €

T32310M Hildesheim Fr, 24.02.–30.06.23 14x 08:45–09:30 66,80 €

T32311M Hildesheim Fr, 24.02.–30.06.23 14x 09:30–10:15 66,80 €

Osteoporose-Gymnastik

T32325M Hildesheim Mi, 22.02.–05.07.23 16x 11:30–12:15 75,20 €

Aquafitness für Ältere I

Gruppe A (im Wechsel mit Gruppe B)

T32580N Harsum Fr, 24.02.–02.06.23 6x 15:00–15:45 37,70 €

Aquafitness für Ältere II

Gruppe B (im Wechsel mit Gruppe A)

T32581N Harsum Fr, 03.03.–26.05.23 6x 15:00–15:45 37,70 €

Positiv denken geht nicht? Das wäre doch gelacht!

T31110M Hildesheim Do, 09.03.23 1x 17:30–20:30 28,- €

Mit Lachyoga die positive Kraft des Lachens nutzen

Glückszelle, ich finde dich!

T31111M Hildesheim Do, 04.05.23 1x 17:30–20:30 28,- €

Bogenschießen – finde Dein Ziel

T32708M Hildesheim Mo, 17.04.–22.05.23 5x 10:00–12:00 116,20 €

T32712M Hildesheim Mo, 05.06.–03.07.23 5x 10:00–12:00 116,20 €

T32714M Hildesheim Mo, 20.02.–20.03.23 5x 10:00–12:00 116,20 €





Bogenschießen Schnupperkurs

T32715M	Hildesheim	Di, 28.03.–30.03.23	2x	18:00–20:30	62,90 €
T32716M	Hildesheim	Di, 11.07.–13.07.23	2x	18:00–20:30	62,90 €

Umgang mit Demenz: Offene Selbsthilfegruppe für pflegende Partner*innen

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft e.V.

T34746M	Hildesheim	Mi, 01.03.–02.08.23	6x	11:00–12:30	geb.frei
T34745M	Hildesheim	Mo, 06.03.–04.09.23	7x	16:00–18:00	geb.frei

Umgang mit Demenz: Selbsthilfegruppe für Töchter und Söhne

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft e.V.

T34744M	Hildesheim	Mo, 13.03.–11.09.23	7x	19:00–20:30	geb.frei
T34749M	Hildesheim	Di, 14.03.–12.09.23	7x	17:30–19:00	geb.frei

Gesprächsgruppe für Angehörige und Freunde von psychisch Erkrankten

In Kooperation mit AWO SDH gGmbH TRIALOG

T34764M	Hildesheim	Do, 09.03.23	1x	17:00–19:15	geb.frei
T34771S	Alfeld	Do, 04.05.23	1x	17:00–19:15	geb.frei
T34772S	Alfeld	Do, 01.06.23	1x	17:00–19:15	geb.frei
T34766M	Hildesheim	Do, 08.06.23	1x	17:00–19:15	geb.frei
T34767M	Hildesheim	Do, 14.09.23	1x	17:00–19:15	geb.frei

Neue Trauergruppe

In Kooperation mit der Hospizgruppe Leinebergland e. V.

T34777S	Alfeld	Di, 21.03.–15.08.23	6x	18:00–19:30	geb.frei
----------------	--------	---------------------	----	-------------	----------



SPRACHEN



Englisch A1,1 mit Muße von Anfang an Für Seniorinnen und Senioren

T40012M Hildesheim Mi, 22.02.–14.06.23 15x 10:00–11:30 131,50 €

Englisch A1 mit Vorkenntnissen Für reiselustige Seniorinnen und Senioren

T40023M Hildesheim Di, 21.02.–06.06.23 12x 15:00–16:30 108,70 €

T40031M Hildesheim Di, 07.03.–20.06.23 12x 15:45–17:15 108,70 €

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

T40043N Sarstedt Di, 21.02.–06.06.23 12x 16:30–18:00 108,70 €

Englisch A2,2 mit Muße

T40061M Hildesheim Mo, 20.02.–26.06.23 14x 08:30–10:00 123,90 €

Englisch A2 Für reiselustige Seniorinnen und Senioren

T40062N Sarst. Do, 23.02.–15.06.23 14x 16:00–17:30 122,40 €

Englisch A2 zum Wiederholen und Vertiefen

T40081M Hildesheim Do, 23.02.–01.06.23 12x 09:00–10:30 108,70 €

Englisch A2 zum Auffrischen und Wiederholen – Hybrid-Kurs

T40082M Hildesheim Mi, 22.02.–14.06.23 15x 08:45–10:45 133,50 €

Englisch A2

T40083N Sarstedt Mi, 22.02.–10.05.23 10x 14:30–16:00 85,- €

English Intermediate B1 mit Muße

T40102M Hildesheim Fr, 24.02.–12.05.23 10x 09:00–11:00 86,90 €

T40104M Hildesheim Mo, 20.02.–26.06.23 14x 17:30–19:00 123,90 €

T40105M Hildesheim Mo, 20.02.–26.06.23 14x 18:30–20:00 123,90 €

Easy Conversation

T40222M Hildesheim Di, 21.02.–27.06.23 15x 09:00–10:45 104,50 €

T40223M Hildesheim Mi, 22.02.–14.06.23 15x 09:00–11:00 133,50 €

T40224M Hildesheim Fr, 24.02.–23.06.23 15x 08:30–10:00 131,50 €

T40225M Hildesheim Fr, 24.02.–23.06.23 15x 09:00–11:00 169,50 €

T40231N Sarstedt Mo, 27.02.–03.07.23 14x 11:00–12:30 123,90 €

English Reading and Grammar Refreshing B1

T40232S Alfeld Do, 23.02.–01.06.23 14x 09:30–11:00 123,90 €

English Conversation B2

T40241M Hildesheim Mi, 08.02.–31.05.23 15x 09:30–11:30 133,50 €

English Conversation B2 – Hybrid-Kurs

T40243M Hildesheim Di, 21.02.–27.06.23 15x 08:20–09:50 104,50 €



English Conversation practice B2/C1 – Sommerkurs an 2 Wochenenden

T40244M Hildesheim Fr, 25.08.–02.09.23 4x 18:00–20:45 76,30 €

English Conversation B2

T40252S Alfeld Mi, 22.02.–07.06.23 14x 09:30–11:00 123,90 €

Spanisch A1,1 von Anfang an

T40302M Hildesheim Mi, 01.03.–31.05.23 12x 10:45–12:15 108,70 €

T40303M Hildesheim Do, 23.02.–22.06.23 15x 18:30–20:00 131,50 €

Spanisch A1,1 von Anfang an – Hybrid-Kurs

T40311N Sarst. Mo, 20.02.–26.06.23 14x 16:15–17:45 123,90 €

Spanisch A1 zum Auffrischen und Wiederholen

T40336M Hildesheim Mi, 22.02.–14.06.23 15x 18:45–20:15 131,50 €

Español Intermedio B1-B2

T40376M Hildesheim Mo, 27.02.–03.07.23 14x 10:15–11:45 123,90 €

Curso de conversación C1

T40381M Hildesheim Mi, 22.02.–14.06.23 15x 18:30–20:00 131,50 €



Französisch A1,1 von Anfang an

T40501M Hildesheim Mo, 20.02.–03.07.23 15x 18:30–20:00 131,50 €

Français moyen B1

T40562M Hildesheim Di, 21.02.–09.05.23 12x 10:00–11:30 108,70 €

Cours de littérature, révision de grammaire et conversation B2

T40574M Hildesheim Di, 21.02.–27.06.23 15x 17:30–19:00 104,50 €

Italienisch A1,1 von Anfang an

T40601M Hildesheim Mo, 20.02.–12.06.23 12x 18:30–20:00 108,70 €

Italienisch A1,1 zum Kennenlernen

T40605S Alfeld Do, 23.02.–23.03.23 5x 18:30–20:00 55,50 €

Italienisch A1,1 zum Kennenlernen (ohne Vorkenntnisse)

T40608S Elze Do, 23.02.–23.03.23 5x 18:30–20:00 55,50 €

Italiano, corso intermedio B1

T40662M Hildesheim Do, 23.02.–29.06.23 15x 10:45–12:15 131,50 €

Italiano, corso intermedio B1,4 intensiv

T40665M Hildesheim Mi, 12.04.–05.07.23 13x 09:00–11:45 182,20 €

Vieni via con me! B2

T40672M Hildesheim Di, 21.02.–27.06.23 15x 18:00–19:30 131,50 €

Chinesische Schriftzeichen zum Kennenlernen Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

T43412N Sarstedt Di, 07.03.–25.04.23 5x 18:00–19:30 55,50 €



**BERUF & DIGITALISIERUNG****PC-Einstieg für ältere Menschen****T50100M** Hildesheim Fr, 24.02.–28.04.23 8x 08:30–11:45 153,50 €**Internet und E-Mail: Informationsbeschaffung und Recherchieren im Internet. Grundtheorie über E-Mails mit Versenden von Anhängen****T50101N** Sarstedt Mi, 22.02.–15.03.23 4x 09:30–12:00 69,90 €**PC-Einstieg für ältere Menschen****T50102S** Alfeld Mi, 01.03.–03.05.23 8x 09:00–12:15 153,50 €**T50103M** Hildesheim Di, 21.02.–02.05.23 8x 16:30–19:45 153,50 €**PC-Einstieg mit Windows 10 – EDV-Grundlagen für Anfänger*innen****T50104S** Alfeld Mi, 01.03.–03.05.23 8x 16:30–19:45 153,50 €**PC-Nutzung und Tricks für ältere Menschen****T50105M** Hildesheim Fr, 21.04.–16.06.23 8x 14:30–17:30 153,50 €**PC-Einstieg mit Internet, E-Mail und Office****T50106N** Sarstedt Mi, 12.04.–17.05.23 6x 09:30–12:00 81,50 €**Computerworkshop für Ältere mit Vorerfahrungen****T50107M** Hildesheim Do, 02.03.–04.05.23 8x 16:00–19:15 128,– €**MS Office – im (Büro-)Alltag problemlos meistern****T50705M** Hildesheim Mo, 12.06.–28.06.23 6x 17:30–20:00 149,50 €**Smartphones & Tablet-PCs mit Android****T51110M** Hildesheim Di, 21.02.–07.03.23 3x 18:00–21:15 64,– €**T51111M** Hildesheim Di, 18.04.–02.05.23 3x 18:00–21:15 64,– €**T51112M** Hildesheim Di, 13.06.–27.06.23 3x 18:00–21:15 64,– €**Smartphone, Tablet & eBook-Reader****T51113S** Alfeld Sa, 04.03.–18.03.23 3x 18:00–20:15 58,50 €**Outlook für den privaten Gebrauch****T51121M** Hildesheim Sa, 17.06.23 1x 09:00–16:00 78,– €

DATENSCHUTZ

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hildesheim.de. Mit einer Anmeldung zu unserem Kurs erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unsere Datenschutzbestimmungen zu.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hildesheim gGmbH. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Hildesheim gGmbH finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.vhs-hildesheim.de/agb/> Mit einer Kursanmeldung akzeptieren Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

IMPRESSUM

Volkshochschule Hildesheim gGmbH

Christin Eschmann · Pfaffenstieg 4–5 · 31134 Hildesheim

Tel.: 05121 9361-100 E-Mail: info@vhs-hildesheim.de

Fax: 05121 9361-109 Web: www.vhs-hildesheim.de

Inhaltlich verantwortlich: Christin Eschmann

Registergericht: Amtsgericht Hildesheim – Registernummer: HRB 3664

Bildnachweise:

Titel	© goodluz/stock.adobe.com
Seite 2	© Art Sys/stock.adobe.com
Seite 4	© Halfpoint/stock.adobe.com, © Daisy Daisy/stock.adobe.com
Seite 7	© Rawpixel/stock.adobe.com
Seite 8	© JuanJos/stock.adobe.com
Seite 9	© Mathilde Pernot
Seite 10	© Courtney Haaspeopleimages.com/stock.adobe.com
Seite 13	© Pressmaster/stock.adobe.com
Seite 17	© Lumos sp/stock.adobe.com
Seite 18	© goodluz/stock.adobe.com
Seite 20	© alex.pin/stock.adobe.com
Seite 21	© EleSi/stock.adobe.com, © BalateDorin/stock.adobe.com © Uolir/stock.adobe.com
Seite 22	© snowing12/stock.adobe.com

Was ist ein Online-/Hybrid-Kurs?

- 1. Online-Kurs** Sie lernen bequem von zu Hause.
- 2. Online- und Präsenzphasen** Sie lernen sowohl zu Hause als auch in unseren Kursräumen.
- 3. Hybrid-Kurs** Präsenzkurs vor Ort, Sie können sich jederzeit über das Internet von zu Hause zuschalten.

Soweit nicht anders angegeben finden die Online-Kurse in einem virtuellen Raum in unserer geschützten Lernumgebung vhs.cloud oder in Form einer Zoom-Konferenz statt.

Das Kursangebot der
VHS finden Sie stets aktuell
im Internet unter

www.vhs-hildesheim.de



Volkshochschule Hildesheim

Geschäftsstelle Hildesheim
Pfaffenstieg 4 – 5 · 31134 Hildesheim · Fax: 05121 9361-199

Geschäftsstelle Alfeld
Antonianger 6 · 31061 Alfeld · Fax: 05121 9361-399

Regionalbüro Sarstedt
Wellweg 39 · 31157 Sarstedt
Tel.: 05121 9361-461 · Fax: 05121 9361-499

Regionalbüro Elze
Hauptstraße 62 · 31008 Elze · Tel.: 05068 7563656

Zentrale Telefonnummer 05121 9361-111
E-Mail: anmeldung@vhs-hildesheim.de