vhs Kreisvolkshochschule Harz

Kursprogramm
09/25 - 02/26

Wissen weitergeben.

Bildung schafft Klarheit!

Der Job, der dich und andere weiterbringt.

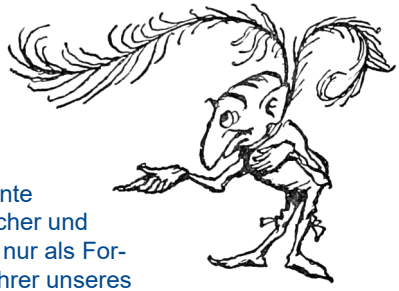
Komm in unser Team.

Jetzt bewerben:
harzsparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Harzsparkasse

Wissen weitergeben.
Bildung schafft
Klarheit!



Die Brüder Grimm sammelten über Jahrzehnte hinweg Geschichten, Bücher und Sprachzeugnisse – nicht nur als Forscher, sondern als Bewahrer unseres kulturellen Erbes.

Ihre Bibliothek war ein Ort des Wissens, der Vielfalt und der Perspektiven. Jacob Grimm äußerte kurz vor seinem Tod den Wunsch, diese Sammlung möge „nicht in alle Winde verstreut, sondern als Vermächtnis geschlossen erhalten“ bleiben.

Doch die Geschichte schrieb ein anderes Kapitel: Krieg und Ideologie rissen ein Loch in dieses Vermächtnis. Viele der Bücher wurden zerstört oder galten lange als verschollen.
Umso berührender ist es, dass erst kürzlich in der Universitätsbibliothek in Posen Bände mit handschriftlichen Anmerkungen der Brüder wiederentdeckt wurden – ein stilles Wiederaufflammen von Wissen, das verloren schien.

Diese Geschichte erinnert uns daran, wie wertvoll und zugleich verletzlich Wissen ist. Und wie entscheidend es ist, es zu bewahren, weiterzugeben – und zugänglich zu machen. Gerade heute, in Zeiten der Verunsicherung, Polarisierung und des gesellschaftlichen Umbruchs, brauchen wir Bildung mehr denn je: als Kompass, als Schutzraum, als Möglichkeit zur Mitgestaltung.

Mit unserem aktuellen Programm möchten wir dazu beitragen, Wissen lebendig zu halten und neue Horizonte zu öffnen. Ob Sprachkurse, kreative Angebote, digitale Kompetenzen oder gesellschaftspolitische Bildung – wir laden Sie ein, Ihre Perspektiven zu erweitern und gemeinsam Klarheit zu schaffen.

Ihr Team der Kreisvolkshochschule Harz

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Was Sie wissen sollten!

Auszüge aus der Entgeltordnung der KVHS Harz

1. Teilnahme
Alle Bürgerinnen und Bürger können an den Veranstaltungen teilnehmen.

2. Anmeldung
Bitte melden Sie sich zu allen KVHS-Veranstaltungen – auch zu Einzelveranstaltungen/Vorträgen an. Die KVHS versendet Anmeldebestätigungen.

3. Hausordnung
Bitte beachten Sie die für die jeweils in den Gebäuden der Kursdurchführung geltenden Hausordnungen. Die KVHS bittet evtl. auftretende bzw. bemerkte Schäden und Auffälligkeiten der Geschäftsstelle zu melden.

4. Haftung
Die Haftung der KVHS für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf den Fall der groben Fahrlässigkeit oder des Vorsatzes beschränkt.

5. Software / Hardwareschutz
Aus leicht nachvollziehbaren Gründen der Sicherheit erklären Sie mit ihrer Anmeldung, an den Anlagen der Kreisvolkshochschule Harz weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren sowie keine fremden Datenträger in KVHS-Computern und KVHS-Datenträger nicht auf fremden Geräten zu verwenden.

6. Rechtsgrundlagen
Die Rechtsgrundlagen können Sie in der Geschäftsstelle in Quedlinburg einsehen.

Regelungen zu Sonderveranstaltungen Ergänzung zur Entgeltordnung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (KVHS)

1. Wochenendseminare

a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
b. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten.
c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 7 Werktage vor Beginn des Seminars seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

2. Bildungsurlaube

a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
b Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 6 Wochen vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Bildungsurlaubsbeginns nicht mit.
c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

3. Weitere zusätzliche Veranstaltungsformen (z. B. Studienreisen)
Es gelten die jeweils zur Veranstaltung ausgewiesenen Bedingungen.

Symbolik | Abkürzungen

NEU — neuer Kurs bzw. neue Programminhalte oder neue Zusatztermine

KK erstattungsfähig, von Krankenkassen anerkannter Kurs

KVHS Kreisvolkshochschule

Inhalt

Mensch und Gesellschaft

Recht 6
Rund um die Familie 7
Ehrenamt 8
Länder- und Heimatkunde 10
Astronomie 11
Verbraucherfragen 11
Pädagogik 12
Politik 13

Arbeit und Beruf

Beruf und Karriere 14
Konstruktion u. Messtechnik 20
Computerkurse 20
Umgang mit Smartphone/Tablet 22
Office-Anwendungen 23
Bildbearbeitung 26
Ausbilder - Eignungskurse 26
Rechnungswesen 27

Sprachen

Übersicht Sprachniveau 28
Deutsch lernen 29
Sprachen lernen 30
Gebärdensprache 31
Russisch 31
Italienisch 31
Spanisch 32
Arabisch 33
Chinesisch 33
Englisch 33
Französisch 38

Gesundheit

Entspannen und Stress reduzieren 40
Bewegungsorientierte Kurse 48
Gesundheitsvorträge 56
Gesunde Ernährung 58
Psychologie 60

Kunst und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte 65
Textiles Gestalten 65
Kreatives Schreiben 65
Fotografie 66
Malen und Zeichnen 67
Floristik 70
Plastisches Gestalten 70
Drucktechniken 71
Tanz 72

Bildungsurlaub

Rahmenbedingungen 74
Entspannen und Stress reduzieren 75
Sprachen 77
Beruf 79

vhs.Digital

81

Bibliothek

Bibliothek / Öffnungszeiten / Kontakt 83
Die Leseratte ist unterwegs 83

Benutzungsordnung KVHS Harz 84
Entgeltordnung (Auszug) 85

Impressum:
Herausgeber: Kreisvolkshochschule Harz GmbH • Geschäftsführerin: Claudia Langer
Aufsichtsratsvorsitzender: Thomas Balcerowski • Registergericht: Amtsgericht Stendal, Registernummer: HRB 115143 • Druck: Quedlinburg DRUCK GmbH, Groß Orden 4, 06484 Quedlinburg; Satz: Kreisvolkshochschule Harz GmbH, Auflage: 6.000 Stück, Redaktionsschluss: 22.05.2025, Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten.
Fotonachweise: Titelbild: Daviidos, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons, Farbkorrekturen: Marco Chlosta, Bahnhofstr. 39, 38855 Wernigerode, www.kvhs-harz.de, E-Mail: info@kvhs-harz.de, Stockfotos: DVV Markenpaket // Rückseite Umschlag: Kreisvolkshochschule Harz GmbH;
Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH wird gefördert durch den Landkreis Harz und das Ministerium für Bildung Sachsen-Anhalt. Aus redaktionellen Gründen wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern im Programmheft in Teilen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und beinhalten keine Wertung.

RECHT

Der Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV) arbeitet seit 1975 auf allen Bereichen des Familienrechts und ist mit etwa 5.000 Mitgliedern der mitgliederstärkste bundesweit arbeitende Familienrechtsverband in der Bundesrepublik Deutschland. Der Verband ist eine Selbsthilfeorganisation seiner Mitglieder und steht allen Hilfesuchenden im Bereich Familien- und Unterhaltsrecht offen. In Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Harz bietet ISUV e.V. regelmäßig interessante Vortragsangebote für alle Interessierten an.
Eine Anmeldung unter halberstadt@isuv.de oder in der KVHS Harz ist wünschenswert. Der Eintritt ist frei.

Unterhalt für Kinder und Erwachsene NEU

Ein Rechtsanwalt zeigt, wer was von wem fordern kann und wie gerechnet wird.
Die wohl bekannteste Form der Pflichtversorgung Angehöriger ist der Kindesunterhalt. Dafür gibt es die sog. Düsseldorfer Tabelle, bei der jedoch viele Details beachtet werden müssen: Wie viele Unterhaltsberechtigungen liegen vor? Geht es um Minderjährige, im Wechsel- oder Residenzmodell? Bleibt dem oder der Unterhaltszahlenden genug zum Leben? Manchmal reicht der Trennungsfamilie insgesamt einfach das Geld nicht; dann kann der Staat einspringen. Sind oder waren Getrennte verheiratet, kommt meist ein Ehegattenunterhalt hinzu - manchmal sogar nach einer Scheidung. Etwas seltener ist da schon der Elternunterhalt, bei dem ein höherer Selbstbehalt gilt.
Ein im Familienrecht sehr erfahrener Rechtsanwalt aus Halberstadt verdeutlicht anhand von Rechenbeispielen, welche Ansprüche bestehen und wo z.B. das Jugendamt helfen kann.

Mi, 27.08.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-12001**
Paul Hoffmann sowie Fachanwalt

Das Scheidungsverfahren: Ablauf und Kosten NEU

Eine Fachanwältin erläutert Scheidungsantrag, Folgesachen & Co.
Zum Heiraten gehören zwei, auch eine nichteheliche Lebensgemeinschaft war keine einsame Entscheidung. Dagegen wird beides oft nur durch Eine oder Einen beendet. Idealerweise informieren sich nun aber alle „Parteien“, wie jetzt anstehende Entscheidungen möglichst konfliktarm und ohne „Rosenkrieg“ getroffen werden können - nicht selten sitzen beide Getrennten im selben ISUV-Fachvortrag oder führen zusammen ein sachliches Beratungsgespräch mit einem Ehrenamtlichen.
Die Dozentin erläutert wann und wie ein Scheidungsantrag eingereicht werden kann, was Gericht und anwaltliche Vertretung kosten und wie die Getrennten sinnvoll und kostensparend untereinander verbindliche Regelungen treffen können - auch vorab. Auch auf Fragen der Teilnehmenden kann in diesem Fachvortrag des Interessenverbandes Unterhalt und Familienrecht e.V. (ISUV) in begrenztem Umfang eingegangen werden.

Mi, 05.11.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-12002**
Paul Hoffmann sowie Fachanwältin für Familienrecht

Wenn Eltern sich trennen: Kindesunterhalt, Umgang, Sorgerecht NEU

Eine Fachanwältin zeigt, was Trennungsfamilien regeln können - und müssen.
Das Kindeswohl ist in aller Munde. Nicht nur in Familiengericht und Jugendamt ist es ein hohes Gut, natürlich wollen auch getrennte Eltern, dass es ihren Kindern

gut geht, dass sie möglichst unbeschadet durch die für alle neue Situation kommen. Nur sind Frischgetrennte selten einer Meinung, was das Beste denn sei. Auch wir bei ISUV haben einen besonderen Fokus auf die Kinder: Alles, was Streit, Stress und Kosten vermeidet, nützt letzten Endes allen, den Kleinen und Großen. Und auf ein Betreuungsmodell müssen sich Eltern nun einmal gleichberechtigt einigen, auch wenn es manchmal schwerfällt. Das Wichtigste aber für alle Kinder: Mama und Papa sind beide für sie da - wo und wann auch immer.
Eine erfahrene Fachanwältin für Familienrecht erläutert, wie Eltern das weiterhin gemeinsame Sorgerecht gestalten können, wie der Kindesunterhalt beim Residenz- oder Wechselmodell berechnet wird, wie sinnvolle Umgangsregelungen getroffen werden können. Auch auf Fragen der Teilnehmenden kann in diesem Fachvortrag des Interessenverbandes Unterhalt und Familienrecht e.V. (ISUV) in begrenztem Umfang eingegangen werden.

Mi, 11.02.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-12003**
Paul Hoffmann sowie Fachanwältin für Familienrecht

Testament für Unverheiratete und Singles

Erfahren Sie vom Juristen und Notar Prof. Dr. Maximilian Zimmer alles Wichtige über das gesetzliche Erbrecht ohne Testament und die Möglichkeiten, durch ein Testament die Erbfolge nach den eigenen Wünschen zu regeln. Die möglichen Formen und Inhalte eines Testamentes werden erläutert.

Mi, 12.11.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 6,00 € **252-12111**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Testament für Eheleute

Mi, 26.11.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 6,00 € **252-12112**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Testament für Unverheiratete und Singles

Mi, 11.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 6,00 € **252-12113**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

RUND UM DIE FAMILIE

Make-up Step by Step

Sie haben das Gesicht - ich das Know How Gemeinsam entwickeln wir Schritt für Schritt ein einfach umsetzbares Tages-Make-up. Freuen Sie sich auf jede Menge Spaß und schlichte, aber geniale Tipps zur täglichen Anwendung.
Schön schnell - schnell schön. Ich freue mich auf Sie.
Bitte mitbringen: Hand- oder Standspiegel, Pinselsortiment zum Schminken

Do, 06.11.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 12,00 € **252-14001**
Anja Rückleben

Do, 15.01.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 12,00 € **252-14002**
Anja Rückleben

Workshop: Authentischer Stil NEU

In einer kleinen Gruppe tauchen wir ein in die Stil-Themen Klassisch, Sinnlich, Sportlich und Natürlich- sowie ihrem Ausdruck in Mustern, Stoffqualität und Schnitt.
Spannend: Wie lassen sich Stil-Anteile an einer Person erkennen? Merkmale finden sich z.B. in der Gesichtsform, Augenform, dem Haaransatz und einigem mehr...

Wir schauen gemeinsam: Wer hat welche Merkmale? Was ergibt sich für eine Mischung? Das ist sehr interessant und macht viel Spaß!
Mit meinen 12 Analysetüchern prüfen wir unsere Ergebnisse und Sie wissen dann, in welchen Stilwelten Sie zuhause sind und welche Muster Ihnen besonders gut stehen. Außerdem erfahren Sie, welche Schnitte und Materialien Sie besonders vorteilhaft kleiden.
Bitte ein paar Lieblingssachen mitbringen! Auch Teile, bei denen Sie nicht ganz sicher sind, ob und wie Sie sie tragen möchten, gerne auch Schuhe und Accessoires.
Bitte mitbringen: siehe Infotext und einen kleinen Imbiss

Sa, 27.09.2025, 10.00 - 15.15 Uhr
Halberstadt, Studio Tausendschön
Entgelt: 95,00 € **252-14101**
Mare Leute

Sa, 15.11.2025, 10.00 - 15.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 95,00 € **252-14102**
Mare Leute

Sa, 17.01.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 95,00 € **252-14103**
Mare Leute

EHRENAMT

Betreuer gesucht! - Ihr Interesse am Ehrenamt Betreuung

Kurzeinführung in das Betreuungsrecht für interessierte Bürger.
Vermittlung erster wichtiger Informationen über die Betreuungsrechtsreform 2023 und die Stärkung der Selbstbestimmungsrechte von Menschen mit Behinderungen.
Mit diesem Kurzvortrag wollen wir Ihr Interesse am Ehrenamt Betreuung wecken und erste wichtige Fragen zu Aufgaben, Rechten und Pflichten ehrenamtlicher Betreuer beantworten. Im Fokus stehen die Werbung und Gewinnung ehrenamtlicher Betreuer.
Außerdem werden im Vortrag wichtige Informationen zum regionalen Netzwerk der Betreuung vermittelt - Netzwerkpartner: Betreuungsvereine, Betreuungsgerichte und soziale Institutionen

Mi, 03.09.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-15001**
Dozententeam

Mi, 08.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-15002**
Dozententeam

Mi, 05.11.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-15003**
Dozententeam

Informationen rund um Betreuung, Vollmacht & Patientenverfügung

- Basiswissen zur gesetzlichen Betreuung, Betreuungsverfügung & Ehegattenvertretung in der Gesundheitssorge
- Vollmacht - Informationen über Form und Auswirkungen der Vollmacht, Voraussetzungen (Geschäftsfähigkeit), Regelungsinhalte und Besonderheiten (Beglaubigung, Beurkundung)
- Ausführungen zur Patientenverfügung

Mi, 12.11.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-15201**
Dozententeam

Für Einsteiger und Altgediente / Erfahrene

Der Betreuungsverein Halberstadt und Quedlinburg gestaltet die nachfolgenden Weiterbildungen zusammen mit Experten, Referenten und ihren Kollegen/innen der

Region. Für „Neueinsteiger und Refresher“ - hier möchten wir besonders neu bestellte ehrenamtliche Betreuer (auch Familienbetreuer) und an einem Ehrenamt - „rechtliche Betreuung“ interessierte Bürger/innen ansprechen. Sie erhalten, neben vielen fachlichen Themen und Inputs einen „Ehrenamtlerspass“, in dem Sie für jedes Modul einen Stempelabdruck sammeln. Haben Sie alle Stempel zusammen, erhalten Sie im Anschluss ein Zertifikat für die erfolgreiche Teilnahme sowie ein Fachbuch für Ihre weitere Arbeit.

Curriculum - Teil 5

Modul 8 Sozialleistungen und Fürsorgeleistungen im Überblick, inkl. Neuerungen im Betreuungsrecht

Mi, 10.09.2025, 9.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: entgeltfrei **252-15301**

Curriculum - Teil 6

Abschluss der Schulungsreihe, mit Erfahrungsaustausch und Übergabe Zertifikate

Di, 04.11.2025, 15.00 - 19.00 Uhr
Wernigerode HKK Hotel
Entgelt: entgeltfrei **252-15302**
Dozententeam

Curriculum - Teil 1

Modul 1 Einführung in die gesetzliche Betreuung und Modul 2 Gesetzliche Grundlagen"

Mi, 18.02.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: entgeltfrei **252-15303**
Frau Kozel, Richterin a. D.

„Cafe Stammtisch Ehrenamt“ -

Thema -„Mein Betreuter erbt, oder nicht?“ - Pflichtteilsansprüche, was ist zu tun?

Mi, 21.01.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: entgeltfrei **252-15401**
RA Herr König

Vorsorgeveranstaltung

„Vorsorge geht Jeden etwas an“
Jeder Mensch kann durch einen Unfall oder eine Krankheit in eine Lebenssituation geraten, in der er nicht mehr in der Lage ist Entscheidungen zu treffen und seine Angelegenheiten selbst zu erledigen. Für solche Lebenssituationen können Sie mit einer Vorsorgevollmacht, einer Patientenverfügung oder einer Betreuungsverfügung Vorsorge treffen.
Wir informieren Sie im Betreuungsverein Halberstadt e.V. gern zu den Themen:
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung

Mi, 29.10.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Halberstadt, Betreuungsverein Halberstadt e. V., Kommunikationszentrum in der Kämmekenstraße 11
Entgelt: entgeltfrei **252-15501**
Dozententeam

Ehrenamtliches Engagement beim Kinder- und Jugendtelefon

- Ausbildung zum ehrenamtlichen Berater

„Ich bin so traurig. In meiner Klasse kann mich niemand leiden. Was mache ich denn falsch?“ „Meine Eltern streiten sich oft. Ich will nicht, dass sie sich trennen.“ „Meine Mutter ist krank. Ich kümmere mich um alles und habe keine Zeit für mich.“
Die Fragen, mit denen sich Kinder und Jugendliche an das Kinder- und Jugendtelefon wenden, sind vielfältig.
Möchten Sie diesen Kindern und Jugendlichen Ihre Zeit und Kompetenz schenken? Dann werden Sie ehrenamtliche Beraterin/Berater am Kinder- und Jugendtelefon Halberstadt!

Ausbildungsinhalte (Auswahl):
Gesprächsführung, Entwicklungspsychologie, Medienkompetenz, Sucht, Gewalt, Sexualität, Liebe, Schule, Familie, Recht
Voraussetzungen: Zuverlässigkeit, Verständnis, Gelassenheit, Offenheit, Humor, monatliches Zeitbudget von 7-10 Stunden
Der Veranstaltungsmodus wird zur ersten Veranstaltung bekannt gegeben.
Es wird eine bundesweit anerkannte Ausbildung in einem engagierten Team geboten. Aufbauend wird auch die Ausbildung für die E-Mail- und Chat-Beratung angeboten.

Termin nach Anmeldung
Halberstadt
Entgelt: gebührenfrei **252-15901**
Elke Dohrmann

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

Ökologische Wanderung zur Brunftzeit des Rotwildes durch den Nationalpark zur Zeterklippe

Eine Veranstaltung der KVHS in Zusammenarbeit mit dem NABU, dem Harzklub ZV/WR e.V. und dem Nationalpark Harz.

Di, 23.09.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Wernigerode, Jugendherberge Schierke
Entgelt: entgeltfrei **252-16001**
Dr. Gunter Karste

Naturerlebnisse der Mitglieder der IG Ornithologie und Naturschutz

Ausfühliche Informationen zu den Vorträgen 252-16101 bis 252-16105 finden Sie auf www.khv-quedlinburg.de

Diese öffentlichen Veranstaltungen der IG Ornithologie und Naturschutz Quedlinburg in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Harz sind entgeltfrei und finden im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg statt.

Die Welt der Schildkröten

Mi, 10.09.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Kai Brömel **252-16101**

Vogelvielfalt an der Bode und allerlei Wunderbares drumherum

Warum in die Ferne schweifen, sieh, das Gute liegt so nah. Das könnte das Motto sein für den Vortrag von Dieter Koch aus Gröningen. Begleiten Sie den Naturfotografen in seinem Revier an der Bode. Erleben Sie Vogelfotografie und Videosequenzen im Wechsel der Jahreszeiten. Lassen Sie sich vom Werden und Vergehen in der Natur verzaubern.

Mi, 08.10.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Dieter Koch **252-16102**

Naturkundliche Beobachtungen im südlichen Italien

Eine Reise führte den Referenten zum Vesuv, nach Matera und zurück am Po-Delta vorbei. Die dabei beobachteten Pflanzen und Vögel werden im Vortag in Wort und Bild vorgestellt. Einige besondere Orchideen wurden im Süden von Italien gefunden, über Matera flogen zahlreiche Rötelfalken und im Po-Delta war eine reiche Vogelwelt zu bestaunen.

Mi, 12.11.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Norbert Rußwurm **252-16103**

Im Wald der Schlafmäuse

Die kleinste unter unseren heimischen Schlafmäusen, auch Bilche genannt, ist die Haselmaus. Während ihre beiden, ebenfalls bei uns vorkommenden, Vetter, der Siebenschläfer und der Gartenschläfer, schon einmal für Gesprächsstoff über nächtlichen Lärm auf dem Dachboden oder Unordnung im Gartenschuppen sorgen, ist die Haselmaus ein sehr heimlicher Vertreter dieser Familie.
Neben der Vorstellung der Art, ihrer Biologie und ihres Vorkommens im Harz gibt es auch aktuelles aus der Forschung rund um

die Haselmaus zu erfahren.

Mi, 14.01.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Marco Jede **252-16104**

Aktuelle Projekte des Landschaftspflegeverbandes

Die Referentin hält einen Vortrag zu einem aktuellen Projekt des Landschaftspflegeverbandes Harz (LPV). Mit seiner Arbeit möchten der LPV die Harzer Landschaft mit ihrer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt erhalten. Die Lebensräume des Offenlandes stehen dabei im Mittelpunkt. Besonders die sogenannten Rest- und Splitterflächen sind von hohem naturschutzfachlichem Wert und verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit.

Mi, 11.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Sylvia Lehnert **252-16105**

ASTRONOMIE

Neues aus der Astronomie und Raumfahrt

Mitglieder des Vereins "Sternwarte Quedlinburg" berichten in Wort und Bild über ihre Aktivitäten und Wissenswertes aus der Astronomie. Erfahren Sie mehr über die Arbeit dieses Vereins und die Aktivitäten. Die Verantaltungen sind entgeltfrei.

Fr, 05.09.2025, 18.00 - 21.30 Uhr
Quedlinburg, Sternwarte
Dozententeam **252-16201**

Fr, 07.11.2025, 18.00 - 21.30 Uhr
Quedlinburg, Sternwarte
Dozententeam **252-16202**

Fr, 05.12.2025, 18.00 - 21.30 Uhr
Quedlinburg, Sternwarte
Dozententeam **252-16203**

Fr, 06.02.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Quedlinburg, Sternwarte
Dozententeam **252-16204**

Der Verein "Sternwarte Quedlinburg" lädt ein zum Beobachtungsabend

Öffentliche Beobachtung und Führung im technischen Denkmal. Diese Termine ist witterungsabhängig. Bei bewölktem Himmel findet alternativ in der Sternwarte, Zwergkuhle 6a, ein themenbezogener Vortrag oder eine Gesprächsrunde statt. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und finden jeweils von 18.00 - 21.30 Uhr statt.

Fr, 05.09.2025 **252-16301**

Fr, 19.09.2025 **252-16302**

Fr, 17.10.2025 **252-16303**

Fr, 07.11.2025 **252-16304**

Fr, 21.11.2025 **252-16305**

Fr, 05.12.2025 **252-16306**

Fr, 19.12.2025 **252-16307**

Fr, 02.01.2026 **252-16308**

Fr, 16.01.2026 **252-16309**

Fr, 06.02.2026 **252-16310**

Fr, 20.02.2026 **252-16311**

VERBRAUCHERFRAGEN

Aktuelle Fördermittel für die energetische Gebäudesanierung und neue Heizungsanlagen

- Zuschüsse vom Staat oder steuerliche Vorteile nutzen?

Mit diesem Vortrag soll sanierungs- und bauwilligen Hausbesitzern der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden. Gas-, Strom- und Ölpreise steigen, der CO2 Ausstoß soll reduziert werden. Wie unterstützt der Staat sanierungswillige Hausbesitzer bei Heizungserneuerungen

oder dem Fenstertausch? Unterschiedliche finanzielle Forderungen von Bund und Land können in Anspruch genommen werden. Wer kann was und wo beantragen? Welche Randbedingungen sind zu beachten und was ist für mich das Sinnvollste? Diese und viele andere Fragen werden in dem Vortrag von Dipl. Ing. Sissi Pschiebilscki, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen- Anhalt beantwortet.

Di, 23.09.2025, 17.30 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-17001**
Sissi Pschiebilscki

Wärmepumpen im Altbau NEU

Worauf ist bei der Planung, Installation und Förderantragstellung zu achten

Für viele Hauseigentümer mit älterer Heizungsanlage stellt sich die Frage, welche Heizung kann ich zukünftig einbauen? In diesem Vortrag soll speziell auf die Wärmepumpe im Bestandsgebäude eingegangen werden. Worauf sollte man bei der Planung und Installation achten. Unterschiedliche finanzielle Forderungen von Bund und Land können in Anspruch genommen werden. Wer kann was und wo beantragen? Welche Randbedingungen sind zu beachten und was ist für mich das Sinnvollste? Diese und viele andere Fragen werden in dem Vortrag von Dipl. Ing. Sissi Pschiebilscki, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen- Anhalt beantwortet.

Di, 25.11.2025, 17.30 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **252-17002**
Sissi Pschiebilscki

PÄDAGOGIK

Spiel spielerisch lernen NEU

„Spiel ist die Quelle aller Kunst, aller Kultur, aller Bildung“ (Schiller)

Lernen durch Spiel ist eine wunderbare Methode, um die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken und gleichzeitig die Entwicklung des Kindes zu fördern. Spiele bieten nicht nur eine unterhaltsame Möglichkeit, Wissen und Fähigkeiten zu erwerben, sondern auch eine Plattform für kreative Entfaltung und soziale Interaktion. Insgesamt ist Lernen durch Spiel eine wertvolle Erfahrung, die nicht nur das Wissen des Kindes erweitert, sondern auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind vertieft. Es ist eine schöne Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen und dabei viel Spaß zu haben!

Lassen Sie uns gemeinsam schauen, wie Sie ihr Kind durch Spiel unterstützen können und gemeinsam Spaß haben.

Mi, 24.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 20,00 € **252-18001**
Christiana Erxleben

Bindung NEU

„Der Mensch lernt das Menschsein nur am Menschen“ (Novalis)

Die Bindung spielt eine entscheidende Rolle in der Entwicklung eines Kindes. Sie beschreibt die emotionale Verbindung, die ein Kind zu seinen Bezugspersonen, meist den Eltern oder anderen wichtigen Erwachsenen, aufbaut.

Diese Bindung beeinflusst nicht nur das emotionale Wohlbefinden des Kindes, sondern auch seine sozialen Fähigkeiten und seine Fähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Eine sichere Bindung fördert das Vertrauen und die Sicherheit des Kindes, was es ihm ermöglicht, die Welt um sich herum zu erkunden und neue Erfahrungen zu machen. Kinder, die eine starke Bindung zu ihren Bezugspersonen haben, zeigen oft mehr Selbstvertrauen und sind besser in der Lage, mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Lassen Sie uns gemeinsam auf die Suche gehen was es braucht, um zu werden und zu wachsen.

Mi, 29.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 20,00 € 252-18002
Christiana Erxleben

Kommunikation NEU

Die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern ist von großer Bedeutung und spielt eine entscheidende Rolle in der Entwicklung des Kindes. Sie fördert nicht nur das Vertrauen und die Bindung zwischen Eltern und Kind, sondern hilft auch, emotionale und soziale Fähigkeiten zu entwickeln. Eine offene und ehrliche Kommunikation ermöglicht es Kindern, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken, was zu einem besseren Verständnis ihrer eigenen Emotionen führt. Zudem lernen sie, wie man Konflikte löst und Beziehungen aufbaut. Für Eltern ist es wichtig, aktiv zuzuhören und auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen. Dies stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes und fördert eine positive Erziehung. Eine gute Kommunikation kann auch dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden und eine harmonische Familienatmosphäre zu schaffen. Also lassen Sie uns reden.

Mi, 26.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 20,00 € 252-18003
Christiana Erxleben

POLITIK

Ältere aktive Verkehrsteilnehmer

In diesem Kurs werden aktuelle Informationen und Neuigkeiten zur StVO und zum Verkehrsrecht vermittelt. Egal, ob Sie mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind - für jeden ist etwas Wissenswertes dabei. Neues im Straßenverkehr 2025.
Schwerpunkt ist u.a.: Unfallschwerpunkt - Ablenkung am Steuer
Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Mo, 01.09.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS 252-19101
Karl-Heinz Thiel

Do, 04.09.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Wernigerode, KVHS 252-19102
Karl-Heinz Thiel

Fr, 05.09.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS 252-19103
Karl-Heinz Thiel

Doppelkopf- ein Spiel für 4 Personen NEU

Was ist Doppelkopf ? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Doppelkopfspiels. Ein Spiel, das Alt und Jung begeistert.
Oder wissen Sie bereits, was diese Begriffe bedeuten:

- Kartenwerte
- Trumpfkarten
- Fehlfarben
- Partnerschaften / Hochzeiten
- Solospiele
- An- und Absagen
- Abrechnungen
- Spielregeln des DDV (Deutschen Doppelkopf Verband)
- Essener System
- Praktische Beispiele ?

Wenn nicht, dann sind Sie goldrichtig in diesem Kurs.

Mo, 08.09.2025 - 26.01.2026
18.00 - 19.30 Uhr, 16 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 80,00 € 252-19301
Frank Wermuth

BERUF UND KARRIERE

Seminar zur Steuererklärung NEU

- Wissen und Fertigkeiten für Ihre persönliche Steuererklärung

Die Zeit vergeht wie im Flug, und das oft als lästig empfundene Ausfüllen der Steuererklärung habe ich immer weiter hinausgeschoben. Doch damit ist jetzt Schluss!
In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit sich umfassend über die wesentlichen Aspekte der Steuererklärung zu informieren.
In fünf Terminen werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- das System der Einkommensteuer, Fristen und Termine
- Mantelbogen, Anlage Vorsorgeaufwand, Riester und Anlage Kind
- Anlage N, steuerfreie Einnahmen und Progressionseinkünfte
- Werbungskosten
- praktische Übungen zur Umsetzung der ersten vier Themen
- Anlage Rente, Werbungskosten und Anlage Vermietung
- Verständnis des Steuerbescheides, Prüfung und Korrekturen
- praktische Übungen und offene Diskussionsrunden

Dieses Seminar richtet sich an Arbeitnehmer, Auszubildende, Studenten und Rentner, die aktiv ihre Steuerangelegenheiten selbst regeln möchten. Bitte beachten Sie, dass aufgrund gesetzlicher Regelungen zur unbefugten Hilfeleistung in Steuersachen keine individuelle Beratung angeboten werden kann. Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Kooperation zwischen der VLH e.V. (Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.) Beratungsstelle Matthias Falius und der Kreisvolkshochschule Harz.

Mo + Mi, 08.09. - 22.09.2025
17.30 - 20.00 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 89,00 € 252-50101
Matthias Falius

Mi + Mo, 08.10. - 22.10.2025
17.30 - 20.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 89,00 € 252-50102
Matthias Falius

Di + Do, 06.11. - 20.11.2025
17.30 - 20.00 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 89,00 € 252-50103
Matthias Falius

Steuererklärung mit ELSTER

Das Online-Finanzamt ermöglicht es Ihnen, Ihre Steuerdaten (zum Beispiel die Einkommensteuererklärung) vollkommen papierlos abzugeben. Sie benötigen dazu nur noch einen Internet-Browser und sparen sich damit das Herunterladen, Installieren und Aktualisieren umfangreicher Programme. Wie das alles funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

Mi, 15.10.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 49,00 € 252-50104
Patrick Manthey

Di, 28.10.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 49,00 € 252-50105
Patrick Manthey

Di, 04.11.2025, 17.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 49,00 € 252-50106
Patrick Manthey

Do, 22.01.2026, 17.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 49,00 € 252-50107
Patrick Manthey

Di, 27.01.2026, 17.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 49,00 € 252-50108
Patrick Manthey

Do, 12.02.2026, 17.00 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 49,00 € 252-50109
Patrick Manthey

Die internationalen Nachhaltigkeitsziele in Aktion NEU

Kennen Sie die Internationalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, besser bekannt als die Sustainable Development Goals (SDG`s)? Es gibt insgesamt 17 internationale Nachhaltigkeitsziele und eine große Vielzahl von Unterzielen. Sie umfassen Themen wie die Bekämpfung von Hunger oder Mangelernährung, den Auf- und Ausbau einer guten gesundheitlichen Versorgung, der Förderung von Bildung, der Bekämpfung von gesellschaftlichen Ungleichheiten, dem Auf- und Ausbau von Frieden und starken Institutionen, aber auch Themen wie dem Erhalt und Schutz des Lebens unter Wasser und an Land, dem Ausbau einer nachhaltigen Industrie, sauberem Wasser und Sanitäranlagen für alle Menschen, sowie der Förderung des Ausbaus von sauberer Energie und den vielleicht bereits bekannten Klimazielen.
In diesem Seminar erfahren Sie nicht nur welche SDG`s es gibt, sondern auch etwas über ihre Historie und wie sie bereits heute in Aktion treten und zukünftig umgesetzt und weiter entwickelt werden sollen. Dazu betrachten wir ausgewählte Beispiele wo unterschiedlichste Akteure (Kommunen, Staaten, Bürger, Wirtschaft, usw.) bereits umfangreich aktiv geworden sind und auf den verschiedensten Ebenen einiges bewirken konnten.
Ausreichend Zeit für Fragen wird geboten.
Zielgruppe/Vorkenntnisse: interessierte Personen, gerne auch mit wenigen Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Schreibsachen, wenn möglich ein eigenes Smartphone

Do, 11.09. - 30.10.2025, 14-tägig
18.00 - 19.30 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 64,00 € 252-50150
Dr. Susanne Halbedel

Pferdegestützte Workshops

Die Workshops „Ja zum Nein!“ und „Dein Wort zählt“ (**252-50201** bis **252-50204)** finden größtenteils „Outdoor“ statt. Die Trainer sind „Vierbeiner“ und ein „Zweibeiner“. Pferdegestützte Workshops sind eine Methode, die in einem völlig anderen Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnen und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglichen. Pferde sind Experten im Beobachten. Sie spiegeln uns auf direkte und vollkommen wertfreie Weise, wo wir gerade stehen und öffnen Türen für Neues.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es wird NICHT geritten. Alle Übungen finden ausschließlich am Boden statt.

- Praktische Übungen am Pferd
- Trainer-Input
- Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung u. Teilnehmer, ggf. Videoauswertung
- Transfer in den persönlichen Alltag

Die Workshops finden auf dem Hof der Dozentin inmitten des nördlichen Harzvorlandes statt. In dem kleinen Örtchen Bühne, Sachsen-Anhalt, an der Grenze zu Niedersachsen lebt Frau von Erffa mit ihrer Familie und ihren Tieren. Es gibt eine Halle für die Arbeit an den Pferden und einen (beheizten) Seminarraum sowie viele Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs mitten in der Natur.

Bitte mitbringen: Outdoorgerechte Kleidung, Schreibsachen, Verpflegung für den Tag

Seminardauer: jeweils 10.00 - 17.30 Uhr
Ort: Bühne, Bahnhofsweg 3
Entgelt: 155,00 € pro Seminar
Dozentin: **Ingeborg von Erffa**

Ja zum Nein!

- Grenzen setzen, Freiräume gewinnen

Im (Berufs-)Alltag stehen wir immer wieder vor der Herausforderung, Erwartungen zu erfüllen und gleichzeitig für unsere eigenen Bedürfnisse einzustehen. Wer klare, respektvolle Grenzen setzt, schafft nicht nur Freiräume für sich selbst, sondern legt auch die Basis für respektvolle, konstruktive Beziehungen im (Arbeits-)Umfeld.

In diesem Workshop geht es darum:

- besser für sich selbst zu sorgen und eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen,
- zum richtigen Zeitpunkt souverän „Nein“ zu sagen, ohne die Beziehungsebene zu gefährden,
- ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Nehmen zu gestalten,
- klare Grenzen zu setzen und gleichzeitig Offenheit und Kooperation zu ermöglichen,
- respektvolle Kommunikation einzusetzen, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden.

Ziel ist es, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass Grenzen nicht trennen, sondern Orientierung und Sicherheit schaffen - sowohl für uns selbst als auch für unsere (beruflichen) Beziehungen. Auf diese Weise gewinnen wir nicht nur an persönlicher Handlungsfähigkeit, sondern steigern auch unsere Wirkung im beruflichen Kontext.

Sa, 08.11.2025	252-50201
Fr, 13.02.2026	252-50202

Dein Wort zählt NEU

- klar und wirksam kommunizieren

Gute Kommunikation kann Türen öffnen, Missverständnisse vermeiden und richtig viel bewegen.

Wie können wir unsere Botschaften klar, authentisch und überzeugend vermitteln, ohne den anderen aus den Augen zu verlieren?

In diesem Workshop geht es darum:

- die Selbst- und Fremdwahrnehmung abzugleichen,
- die eigene Wirkungskraft zu erhöhen und noch authentischer aufzutreten,
- den eigenen Standpunkt klar und deutlich zu vertreten,
- souverän zu bleiben, auch wenn es mal stressig oder konfliktgeladen zugeht.

Ziel ist es, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren und gezielt zu stärken.

Sa, 22.11.2025	252-50203
Fr, 20.02.2026	252-50204

Klartext

- Grundlagen erfolgreicher Kommunikation in beruflichen Situationen

„Da haben Sie mich missverstanden…, nein, so war das doch nicht gemeint…“

Wer kennt diese Sätze nicht? So manches Mal reden wir miteinander, ohne wirklich zu verstehen, was der andere sagt und meint. Und: Sagen wir das, was wir meinen? Unsere Kommunikation, dieses scheinbar Selbstverständliche, ist von entscheidender Bedeutung für unsere Zufriedenheit und unseren Erfolg im beruflichen Alltag.

In diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kommunikation und betrachten dabei sowohl die sprachlichen als auch nichtsprachlichen Aspekte.

Themen sind z.B.:

- die 4 Seiten einer Nachricht
- senden und empfangen
- aktives Zuhören, Achtung und Wertschätzung
- Signale der Sicherheit
- Killwörter, Tipps und Tricks
- Körpersprache und Abstandszonen
- mit den richtigen Fragen ans Ziel kommen
- schwierige Gespräche souverän meistern

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Verpflegung

Sa, 06.12.2025, 09.00 - 17.00 Uhr	
Wernigerode, KVHS	
Entgelt: 81,00 €	252-50210
Irene Merbitz-Flentje	

Grundkurs Kommunikation und Körpersprache

- für den beruflichen Alltag

Die folgenden Themen werden in diesem Grundkurs Kommunikation und Körpersprache behandelt:

Verbale Kommunikation:

- die richtigen Worte im richtigen Moment
- Training zum freien Sprechen
- Sender und Empfänger Modell
- Sprache entrümpeln
- Du- und Ich-Botschaften
- aktives Zuhören nach WIBR (Wahrnehmung, Interpretation, Bewertung, Reaktion)
- wieso, weshalb, warum, wer nicht fragt bleibt dumm - Fragen richtig stellen

Nonverbale Kommunikation, die Körpersprache:

- Abstandszonen
- grüßen und begrüßen
- Sitz- und Stehhaltungen

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Verpflegung

Sa, 24.01.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 81,00 € 252-50211
Irene Merbitz-Flentje

Runter vom Gas

- Tankstelle für Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag

Die tägliche Mühle im Beruf dreht sich: verhandeln, präsentieren, dokumentieren, planen, durchführen, reflektieren. Kennen Sie das auch? Fühlen Sie sich in diesen oder ähnlichen Situationen gestresst und missverstanden?

Wichtig für Veränderungen ist es, die eigenen Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und zu verstehen.

Dieses Tagesseminar vereint Elemente aus der Kommunikation und ausgewählte Entspannungstechniken, welche leicht im Berufsalltag anzuwenden sind.

Thematische Schwerpunkte:

- Grundwissen über die Dynamik von Stress und die Rolle der Kommunikationskompetenz (Du- und Ich- Botschaften, das bewusste Zuhören, 5 Signale der Sicherheit)
- Stress- und Kommunikationssituationen beobachten, auswerten und neu gestalten
- Methodenmix aus Atem- und Yogaübungen, der Kinesiologie und Bewegung

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Sportkleidung für die Bewegung, Schreibsachen, Verpflegung

Sa, 21.02.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 81,00 € 252-50212
Irene Merbitz-Flentje

Konfliktmanagement als Führungsaufgabe

„Wo Menschen miteinander schaffen, machen Sie sich zu schaffen.“ (F. Schulz von Thun).

In diesem zweitägigen Workshop erfahren Sie als Führungskraft, woran Sie Konflikte rechtzeitig erkennen und lernen das Instrumentarium, um Konflikte gemeinsam mit Ihren MitarbeiterInnen konstruktiv zu bearbeiten, kennen. Sie erfahren den Unterschied zwischen individuellem Fehlverhalten Ihrer MitarbeiterInnen und Konflikten. Auch die Bedeutung der Doppelrolle Führungskraft / KonfliktmoderatorIn wird beleuchtet, so dass Sie Kriterien anwenden können, um zu entscheiden, ob Sie für Letztere geeignet sind oder externe Begleitung benötigen. In diesem Workshop bekommen Sie Theorieinput und setzen diesen in praktischen Übungen um, die in der TeilnehmerInnengruppe wertschätzend reflektiert werden.

Do + Fr, 11.09. - 12.09.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 496,00 € 252-50215
Antje Heinrich

Wertschätzende Kommunikation für Führungskräfte

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (P. Watzlawick)
Insbesondere in der Zeit des Fachkräftemangels ist eine wertschätzende Kommunikation im Führungsverhalten unabdingbar. Sie lernen in diesem Workshop die Grundlagen der Kommunikation kennen, erfahren, welche Bedeutung die nonverbale Kommunikation hat, wie Sie konstruktiv Kritik formulieren und Ihre MitarbeiterInnen loben können. Darüber hinaus werden Ihnen Methoden an die Hand gegeben, Kommunikationsverhalten zu analysieren und angemessen zu reagieren. In diesem Workshop bekommen Sie Theorieinput und setzen diesen in praktischen Übungen um.

Do + Fr, 06.11. - 07.11.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 496,00 € 252-50216
Antje Heinrich

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Heute noch KollegIn und morgen Führungskraft! Diese ganz besondere Situation bedarf einer Begleitung: Wie will ich meine Rolle ausfüllen? Wie gehe ich damit um, wenn ich nicht mehr gefragt werde, ob ich an der Feierabendrunde teilnehmen möchte? Wie werde ich meiner „Sandwich-Position“ gerecht? Wie formuliere ich Kritik gegenüber meinen ehemaligen KollegInnen? Wie kann ich eine Vorbildfunktion darstellen? Die Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in diesem Workshop und darüber hinaus das Handwerkszeug, um authentisch und professionell Ihre Rolle als Führungskraft zu leben. In diesem Workshop bekommen Sie Theorieinput und setzen diesen in praktischen Übungen um.

Do + Fr, 15.01. - 16.01.2026
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 496,00 € 252-50217
Antje Heinrich

Ausbildung in Mediation

Mediation ist ein Verfahren zur konstruktiven, freiwilligen Beilegung von Konflikten und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung auch in Deutschland gesetzlich geregelt. Eine neutrale und allparteiliche dritte Person, die Mediatorin bzw. der Mediator, unterstützt die Konfliktparteien dabei, wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch zu kommen und sogenannte "win-win-Lösungen" zu finden, d. h. Lösungen, die allen Beteiligten gerecht werden und nicht auf ein Sieger-Verlierer-Modell hinauslaufen. Viele Konflikte lassen sich so durch die Mediation schneller, einvernehmlicher und günstiger lösen als vor Gericht.
Die Mediationsausbildung richtet sich an jeden, der seine Konfliktkompetenz verbessern und diese Kompetenz in seinen privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchte. Neben der Weiterentwicklung der eigenen Konfliktkompetenz erlernen die Teilnehmenden, die Struktur der Mediation sicher anzuwenden. Kennzeichnend für die Ausbildung ist ihr hoher praktischer Anteil!
Die Teilnehmer*innen kommen aus den unterschiedlichen Volkshochschulen in ganz Deutschland im LernNetz Mediation© zu einer Ausbildungsgruppe zusammen.
Die Ausbildung im Herbstsemester findet an folgenden Terminen online-gestützt statt:

- Modul 1 (WE): Grundlagen der Mediation, 12.09. - 14.09.2025
- Modul 2 (WE): Grundlagen der Mediation Teil 2, 17.10. - 19.10.2025
- Modul 3 (WE): Grundlagen 3 - Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation, 07.11. - 09.11.2025

- Modul 4 (BW): Familien- und Schulmediation, 01.12. - 05.12.2025
- Modul 5 (WE): Interkulturelle Mediation und Täter-Opfer-Ausgleich, 06.02. - 08.02.2026
- Modul 6 (WE): Moderation und Mediation in Gruppen, 13.03. - 15.03.2026
- Modul 7 (BW): Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung, 20.04. - 24.04.2026
- Modul 8 (WE): Abschluss der Ausbildung, 19.06. - 21.06.2026

Seminarzeiten
Wochenenden (WE): Freitag von 15.30 bis 21 Uhr, Samstag von 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag von 9.30 bis 16 Uhr
Bildungswochen (BW): Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr
Die Ausbildung findet im Rahmen des Netzwerkes LernNetz Mediation© der Volkshochschulen in Kooperation mit der KoViAk Akademie für Konflikt- und Führungskompetenz statt. Zur Orientierung findet eine unverbindliche Informationsveranstaltung am 19.08.2025, um 18.30 Uhr, statt.
Der Kurs ist bedingt ermäßigungsfähig.

12.09.2025 - 21.06.2026
Onlineseminar
Entgelt: 2100,00 € 252-50220
Monique Ridder

10-Finger-Tastschreiben

- in 5 Veranstaltungen

Durch die ganzheitliche, assoziative Lernmethode des 10-Fingersystems lernen Sie über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Nach der Erarbeitung der Vorstellungsbilder festigen Sie in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern. Ab der ersten Übung werden sinnvolle Wörter geschrieben, die sich am Grundwortschatz orientieren. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit.

Do, 06.11. - 04.12.2025
16.00 - 18.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 € 252-50600
Marion Wagner

Tastaturschreiben für Fortgeschrittene NEU

Das schnelle und geübte Schreiben auf der Tastatur bringt viele Vorteile mit sich. Man kann beispielsweise Telefonate oder Gespräche direkt mitschreiben, ohne sein Hauptaugenmerk auf die Tastatur richten zu müssen. Auch die Abschrift von Texten geht deutlich leichter und schneller von der Hand. Das 10-Finger-System zu beherrschen, ist somit eine nützliche Qualifikation, die nicht nur im beruflichen Alltag eine Erleichterung darstellt.
Durch den Besuch unseres 10-Finger-Tastschreibkurses für Fortgeschrittene erlangen Sie diese Fähigkeit. Folgende Lerninhalte stehen im Fokus:

- Übungen zur Steigerung der Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit
- 1-Minuten-Training
- 10-Minuten-Abschriften mit Auszählung der Anschläge und Auswertung
- Erarbeitung eines Systems mit dem „Nummern- und Sonderzeichenblock“
- besondere Zeichen in der Nummer- und Zahlenreihe in der oberen Tastenreihe

Am Ende dieses Lehrganges wird eine 10-Minuten-Abschrift erstellt und Sie erhalten ein Zertifikat mit den entsprechenden Anschlägen pro Minute und dem entsprechenden Prädikat (Sehr gut, gut etc.).
Voraussetzung dieses Kurses ist das Beherrschen des 10-Finger-Systems.

Di, 13.01. - 27.01.2026
16.00 - 18.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-50601
Marion Wagner

KONSTRUKTION UND MESSTECHNIK

Konstruktion mit AutoCAD

- Grundkurs

In diesem Seminar werden den Teilnehmern die Grundlagen des technischen Zeichnens und Konstruierens an einem 2D - CAD-System vermittelt. Der Teilnehmer erlernt an praxisnahen Beispielen das Erstellen und Editieren von elektronischen 2D-Zeichnungen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Benutzeroberfläche, Befehlseingabe
- Hilfsmittel zum präzisen Konstruieren
- Verwenden von Koordinatensystemen
- erstellen und Editieren von Zeichnungsobjekten, Objektinformation
- hinzufügen von Schraffur, Text und Bemaßung
- zusammenfassen von Objekten mittels Blocktechniken, Layout

07.11. - 22.11.2025
Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 215,00 € 252-50700
Heike Kollecker

Konstruktion mit AutoCAD

- Aufbaukurs

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Verwendung von Konstruktionsparametern
- maßstabsabhängige Bemaßung, Beschriftung
- Erstellung von Blöcken, dynamische Blöcke
- Erstellung von Attributen, Attributextraktion
- Arbeit mit externen Referenzen
- Erstellung von Layout
- Datenaustausch

16.01.2026 - 24.01.2026
Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 145,00 € 252-50701
Heike Kollecker

Angewandte Koordinatenmesstechnik

- ein technisches Erlebnis

Die Mehrkoordinatenmesstechnik ist als Werkzeug eines modernen Qualitätsmanagements heute unverzichtbar. Es handelt sich um einen in sich abgeschlossenen Anwendungskomplex, der anschaulich und verständlich vermittelt wird. Grundkenntnisse am PC sind vorteilhaft aber nicht Bedingung. Didaktisch gut aufbereitetes Schulungsmaterial sowie der Einsatz vielfältiger Modelle untermauern kursbegleitend und nachhaltig die inhaltlichen Schwerpunkte.

Kurs 1: Längenprüftechnik in Theorie und Praxis - mit Praxisteil (Schwerpunkt Handmessmittelnutzung und Fehlertheorie)

Kurs 2: Grundkurs Dreikoordinatenmesstechnik mit Praxisteil an diversen Modellen (Tastereinmessung, Werkstückausrichtung, Vermessung)

Zielgruppen dieser Kurse: Facharbeiter, Techniker, Meister sowie Ingenieure im Maschinenbau (Qualitätssicherung).

Auch Berufsumsteiger sowie Technikinteressierte allgemein haben in der Vergangenheit die Kurse mit Erfolg besucht. Der Kurs ist ermäßigungsfähig. Wir beraten Sie gern dazu.

Di + Mi, 28.10. - 05.11.2025
16.00 - 19.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 250,00 € 252-50702
Bernd Stackfleth

COMPUTERKURSE

PC-Grundlagen für Einsteiger

- Windows 11, Word, Excel, Internet

In der heutigen Arbeitswelt ist ein versierter Umgang mit dem Computer unerlässlich. Wer in Zukunft erfolgreich sein möchte, sollte sich den wachsenden Anforderungen der digitalen Welt stellen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit,

grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer, dem Betriebssystem Windows 11 sowie den zentralen Anwendungen des Office-Pakets, insbesondere Word und Excel, zu erwerben. Zudem werden Sie lernen, Internet und E-Mails sicher zu nutzen. Starten Sie Ihre Reise zu mehr digitalen Kompetenzen!

Di + Do, 09.09. - 09.10.2025
(kein Kurstag am 02.10.2025)
18.00 - 21.15 Uhr, 9 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 162,00 € 252-51110
Antonie Buchholz

Mo + Mi, 10.11. - 08.12.2025
18.00 - 21.15 Uhr, 9 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 162,00 € 252-51111
Antonie Buchholz

Mo + Mi, 19.01. - 23.02.2026
18.00 - 21.15 Uhr, 9 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 162,00 € 252-51112
Antonie Buchholz

PC-Grundlagenseminar am Vormittag

In der heutigen digitalen Welt sind grundlegende Computerkenntnisse unerlässlich, sei es für den persönlichen oder beruflichen Gebrauch. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Welt der PCs und der gängigen Software. Sie lernen die grundlegenden Funktionen von Windows kennen, werden mit der Handhabung von Maus und Tastatur vertraut und erhalten einen Einblick in den Windows Explorer zur Verwaltung Ihrer Dateien. Darüber hinaus erhalten Sie einen kurzen Überblick über das Textverarbeitungsprogramm Word, um erste Schritte im Schreiben von Dokumenten zu machen.

Lerninhalte:

- Einführung in die PC-Hard- und Software
- Grundlagen der Maus- und Tastaturnavigation
- Nutzung von Windows: Desktop, Startmenü, Taskleiste
- Verwaltung von Dateien und Ordnern im Windows Explorer
- kurzer Einblick in die Textverarbeitung mit Microsoft Word

Methodik: Der Kurs wird in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre durchgeführt. Praktische Übungen ermöglichen es Ihnen, das Gelernte direkt umzusetzen und zu vertiefen. Sie erhalten begleitende Materialien, die Ihnen helfen, Ihr Wissen auch außerhalb des Kurses weiter auszubauen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugierde und Ihre Lernbereitschaft mit. Der eigene Laptop darf selbstverständlich auch gern mit eingebracht werden.

Do + Di, 09.10. - 04.11.2025
09.00 - 12.15 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 136,00 € 252-51117
Marco Chlosta

PC-Grundkurs am Vormittag

- der perfekte Einstieg am Computer und im Internet!

Sie lernen die Grundlagen von Windows 11 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden. Lernen Sie unter Anleitung, wie Sie einfache Texte verfassen können, im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen sowie beantworten, Suchmaschinen nutzen und online einkaufen bzw. Bankgeschäfte tätigen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- PC und Laptop kennen lernen
- mit Windows beginnen
- einfache Texte/Briefe schreiben
- Einstieg ins Internet
- E-Mails & Suchmaschinen einsetzen
- Online-Shopping / Banking

Mo + Mi, 27.10. - 17.11.2025
09.00 - 12.15 Uhr, 7 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 126,00 € 252-51118
Bernd Hoyer

Mi + Mo, 28.01. - 18.02.2026
09.00 - 12.15 Uhr, 7 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 126,00 € 252-51119
Bernd Hoyer

KI im Alltag

- einfach, clever, praktisch!

Entdecken Sie, wie künstliche Intelligenz Ihren Alltag erleichtert. Im Seminar lernen Sie anhand von ChatGPT, wie KI weit mehr bietet als eine einfache Google-Suche. Sie erhalten nicht nur schnelle Antworten, sondern persönliche, kreative und individuelle Unterstützung bei Alltagsfragen, Inspiration und Planung. Ideal für alle, die neugierig sind und moderne Technologie praktisch einsetzen möchten. Benötigt wird eine E-Mail Adresse auf die Sie auch während des Workshops zugreifen können.
Seminardauer: jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Wernigerode, KVHS
Entgelt: 25,00 € pro Seminar
Dozentin: **Nadine Dannhauer**

Sa, 06.09.2025 252-51120

Sa, 08.11.2025 252-51121

Sa, 10.01.2026 252-51122

Sa, 14.02.2026 252-51123

Computerclub

Sie können im Kurs Ihre Erfahrungen austauschen, über Probleme diskutieren und gemeinsam mit dem Dozenten nach Lösungen suchen. Konkrete Kursinhalte werden nicht vorgegeben, da jeder Teilnehmer individuell ausprobieren kann.

Do, 11.09.2025 - 08.01.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 45,00 € 252-51130
Andreas Kattengell

SMARTPHONE

Bedienung von Smartphone & Tablet für Anfänger

Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet (Version: Android 7 oder neuer) endlich sicher bedienen können? Ihnen wird nachvollziehbar die Bedienung des Gerätes und seiner wichtigsten Anwendungen gezeigt. Voraussetzung: Ein eigenes Smartphone oder Tablet sowie den Netzstecker bitte zum Kurs unbedingt mitbringen!
Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte und Windows-Phone geeignet!

Mi + Mo, 03.09. - 17.09.2025
09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 89,00 € 252-51200
Bernd Hoyer

Mi + Mo, 03.12. - 17.12.2025
09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 89,00 € 252-51201
Bernd Hoyer

Smartphone-Kurs für Anfänger

- Effiziente Nutzung Ihres mobilen Begleiters

Smartphones sind heutzutage aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie bieten eine Vielzahl von Funktionen, die das Leben erleichtern und bereichern können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bedienung eines Smartphones kennen, angefangen von den grundlegenden Funktionen über die Installation und Nutzung von Apps bis hin zur effektiven

Kommunikation und Organisation mit Ihrem Gerät. (Nur für Android Geräte)
Lerninhalte:
- Grundlagen der Bedienung Ihres Smartphones: Touchscreen, Tastatur, Navigation
- Installation und Nutzung von Apps: App Store, Google Play Store
- effiziente Kommunikation: Telefonieren, SMS, Instant Messaging
- Organisation und Produktivität: Kalender, Notizen, Aufgabenverwaltung
- Tipps und Tricks zur Optimierung der Smartphone-Nutzung

Methodik: Der Kurs wird praxisorientiert gestaltet, mit interaktiven Demonstrationen und praktischen Übungen. Sie haben die Möglichkeit, Ihr eigenes Smartphone mitzubringen und direkt am Gerät zu lernen. Begleitende Materialien unterstützen Sie dabei, Ihr Wissen auch nach dem Kurs weiter zu vertiefen.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone sowie den Netzstecker mit und machen Sie sich bereit, die Möglichkeiten Ihres Geräts zu entdecken.
Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte und Windows-Phone geeignet!

Di + Do, 18.11. - 02.12.2025
09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 89,00 € 252-51203
Marco Chlosta

Sicherer Umgang mit dem iPhone und iPad

- Schritt für Schritt

Haben Sie ein iPhone oder iPad und möchten endlich sicher und entspannt damit umgehen können? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen Ihres Geräts kennen - einfach erklärt und speziell für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Kursinhalte:
- Bedienungsgrundlagen
- App-Installation
- Kommunikation
- nützliche Apps
- Tipps und Tricks

Das Besondere: Jede Funktion wird verständlich erklärt und durch praktische Übungen vertieft.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Version: iPhone 8 oder neuer) sowie den Netzstecker mit.
Der Kurs wird bei ausreichender Teilnehmerzahl zeitnah eingerichtet. Der Kursbeginn sowie der Kursort wird mit Ihnen abgestimmt.

Di + Do, Beginn nach Absprache
09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
Kursort nach Absprache
Entgelt: 89,00 € 252-51205
Josephin Sokolowski

Mo + Mi, Beginn nach Absprache
16.00 - 19.15 Uhr, 4 x
Kursort nach Absprache
Entgelt: 72,00 € 252-51206
Josephin Sokolowski

OFFICE ANWENDUNGEN

Word Grundlagen

In wenigen Unterrichtsstunden erlernen Sie den Umgang mit der Textverarbeitung Word 2019 anhand praxisbezogener Beispiele.
Kursinhalte sind:
- Eingabe von Texten
- Einfügen von Tabellen
- Formatierung von Texten (Zeichen- und Absatzformatierungen)
- Einbinden von Grafiken

Mo + Mi, 29.09. - 08.10.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 68,00 € 252-52101
Antonie Buchholz

Excel für Einsteiger

In diesem Seminar erwerben Sie Grundlagenkenntnisse über Aufbau und die Arbeitsweise von MS Excel. Es wird der Umgang mit diesem Programm, das Anwenden von Formeln und Funktionen sowie die grafische Auswertung in Diagrammen praxisnah vermittelt.
Inhalte:
- prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Tabellen erstellen, bearbeiten, gestalten und ausdrucken
- Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- einfache und verschachtelte Formeln und Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken und Diagramme erstellen

Es werden keine speziellen Vorkenntnisse erwartet.

Mo + Mi, 08.09. - 24.09.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 108,00 € 252-52200
Antonie Buchholz

Sa, 08.11. - 15.11.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € 252-52201
Andreas Kattengell

Di + Do, 11.11. - 27.11.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 108,00 € 252-52202
Antonie Buchholz

Excel für Anwender

Dieser Kurs richtet sich an Anwender welche Excel in der täglichen Arbeit nutzen und weiterführende Anwendungsmöglichkeiten von MS Excel kennenlernen wollen.
Inhalte Schwerpunkte sind:
- erweiterte Funktionen
- Logische- und Verweisfunktionen
- Pivot - Tabellen (bei Bedarf)

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse über den Aufbau der Arbeitsblätter, Kenntnisse von Zellformatierungen sowie das Anwenden von Standardformeln sollten vorhanden sein

Mo + Mi, 27.10. - 05.11.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € 252-52210
Antonie Buchholz

Excel für fortgeschrittene Anwender

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Kurses sind:
- erweiterte Funktionen
- Logische- und Verweisfunktionen
- Pivot - Tabellen

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse

Sa, 17.01. - 24.01.2026
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € 252-52211
Andreas Kattengell

Einführung Excel -VBA Programmierung

- Kurs mit Durchführungsgarantie

Sie lernen die Programmierung unterhalb der Exceloberfläche mit Hilfe von Visual Basic for Apllications kennen. Dabei werden folgende Inhalte vermittelt:
- der Programmablaufplan
- der Quellcode in VBA
- Editor und userform, Fenster und Objekte

Für diesen Kurs sind gute Excelkenntnisse Voraussetzung.

Sa, 13.09. - 20.09.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 248,00 € 252-52213
Andreas Kattengell

Excel und Optimierung

- Kurs mit Durchführungsgarantie

Die Optimierung ist dem Fachgebiet "Operationsforschung" der Mathematik zuzuordnen. Dabei ist das Optimum aus einem durch Nebenbedingungen aufgespannten Lösungsraum zu ermitteln. In unterschiedlichen Modellen können zum Beispiel verschiedene Zielfunktionen gelten: maximaler Umsatz, kürzeste Wegstrecke, geringster Materialverbrauch oder kostengünstigste Produktionsaufteilung. Dabei kann das Optimierungsproblem mit dem Solver in Excel modelliert und gelöst werden.

Themen:

- Transportoptimierung
- Tourenoptimierung
- Zuschnittsoptimierung
- Produktionsoptimierung

Voraussetzung: gute Excel Kenntnisse

Di + Do, 11.11. - 13.11.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 128,00 € 252-52214
Andreas Kattengell

Excel - Pivottabellen

- Kurs mit Durchführungsgarantie

Eine Pivot-Tabelle ist eine spezielle Art der Excel-Tabelle. Bestehende Daten können hier ausgewertet werden, ohne die Ursprungstabelle zu verändern. So ergibt sich eine zusammengefasste Form, die nur die wichtigsten Informationen enthält.

Eine Pivot-Tabelle erleichtert vor allem die Übersichtlichkeit, da die benötigten Daten in einer komprimierten Form angezeigt werden. So könnte die ursprüngliche Tabelle mehrere Tausend Zeilen haben, die aber größtenteils unwichtige Informationen enthält. Ihre Pivot - Tabelle dagegen hat nur eine Handvoll Zeilen und Spalten, enthält aber nur Werte, die Sie tatsächlich benötigen.

Voraussetzung: gute Excel Kenntnisse

Di + Do, 18.11. - 20.11.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 128,00 € 252-52215
Andreas Kattengell

PowerPoint Grundlagen

PowerPoint ist ein Programm um Präsentationen zu erstellen. In diesem Einsteigerkurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die grundlegenden Funktionen von PowerPoint. Er richtet sich an alle, die sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld ansprechende Präsentationen erstellen möchten.

- Texte, Grafiken, Formen
- Gestaltung von Übergängen
- anlegen von Animationen

Mo + Mi, 29.09. - 08.10.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 68,00 € 252-52300
Christian Werwick

Mo + Mi, 03.11. - 12.11.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 68,00 € 252-52301
Christian Werwick

Microsoft Outlook 2016

- Grundlagenschulung

Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagenkenntnisse, um effektiv mit MS Outlook zu arbeiten.

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Kurses sind:

- Menüs und Symbolleisten
- Arbeiten mit E-Mail (erstellen, senden, empfangen, weiterleiten, Anhänge)
- Kontakte verwalten
- Kalender - arbeiten mit Terminen
- Aufgaben verwalten

Sa, 22.11.2025, 09.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 36,00 € 252-52311
Andreas Kattengell

Access für Anfänger

- Kurs mit Durchführungsgarantie

In diesem Seminar erwerben Sie die Fähigkeiten, eigene Datenbanken anzulegen, sowie Tabellen und ihre Struktur zu bearbeiten. Sie erlernen die Erstellung und Nutzung von Formularen zur komfortablen Eingabe von Daten in Ihre Datenbank. Die Datendarstellung wird über Berichte realisiert.

Mo + Do, 15.09. - 25.09.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 248,00 € 252-52401
Andreas Kattengell

Di + Do, 20.01. - 29.01.2026
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 248,00 € 252-52402
Andreas Kattengell

BILDBEARBEITUNG

Bildbearbeitung mit Photopea

- die kostenlose Photoshop-Alternative

In diesem Kurs lernen Sie den praktischen Umgang mit Photopea, einer kostenlosen und browserbasierten Bildbearbeitungssoftware, die in Funktion und Aufbau stark an Adobe Photoshop erinnert. Ob Retusche, Fotomontage oder grafische Gestaltung - Photopea bietet zahlreiche professionelle Werkzeuge, ganz ohne Installation. Ideal für Einsteiger und alle, die eine leistungsstarke Alternative zu Photoshop suchen.
Voraussetzungen: PC-Kenntnisse

Mo + Mi, 17.11. - 01.12.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 85,00 € 252-54101
Christian Werwick

Mo + Mi, 19.01. - 09.02.2026
17.00 - 20.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 85,00 € 252-54102
Christian Werwick

AUSBILDEREIGNUNG

Ausbildung der Ausbilder (IHK)

(Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung)

Das Kompetenzprofil von Ausbildern und Ausbilderinnen wird in der AEVO vor dem Hintergrund der aktuellen wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und der berufs- und arbeitspädagogischen Entwicklungen in vier Handlungsfeldern beschrieben, die sich am Ablauf der Ausbildung orientieren. Um Ausbilder und Ausbilderinnen noch besser auf ihre neuen Aufgaben vorzubereiten, wurde ein modernisierter Rahmenplan entwickelt. Die vier Handlungsfelder orientieren sich am Ablauf der Ausbildung.

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen.

Die Prüfung wird durch die IHK Magdeburg abgenommen. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil.

Mo, 03.11. - 14.11.2025
09.00 - 16.45 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 495,00 € 252-55001
Petra Schüler, Dr. Swen Bosse

Mo, 09.02. - 20.02.2026
09.00 - 16.45 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 495,00 € 252-55002
Petra Schüler, Dr. Swen Bosse

Vorbereitungsseminar auf die praktische Ausbilder-Eignungsprüfung (AEVO) der IHK NEU

Dieser Vorbereitungslehrgang bereitet die Teilnehmenden intensiv auf den praktischen Teil der Ausbilder-Eignungsprüfung (AEVO) der IHK vor.
Der Kurs ist nur für TeilnehmerInnen, die bereits eine Fachwirte-Prüfung bei der IHK bestanden haben und noch die praktische Ausbilder-Eignungsprüfung ablegen möchten. Der Kurs ist auch für diejenigen TeilnehmerInnen geeignet, die die praktische Prüfung erneut ablegen möchten.

Do, 02.10.2025, 17.00 - 20.15 Uhr,
Sa, 11.10.2025, 09.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 150,00 € 252-55004
Dr. Swen Bosse

RECHNUNGSWESEN

Xpert Business - Finanzbuchführung (2)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
Kursinhalte:
Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, z.B. Einkauf von Waren; Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen; Inhalte des Jahresabschlusses; Bilanzierungsgrundsätze; sachliche Abgrenzungen; zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen; steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze; Umkehr der Steuerschuldnerschaft; umsatzsteuerrechtliches Ausland; Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet; erhaltene und geleistete Anzahlungen; handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens; Bewertungsmaßstäbe; Abschreibungen; Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen; Anlageverzeichnis; Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages; Bewertung der Vorräte und Forderungen; Ausweis des Kapitals in der Bilanz; Buchen und Auflösen von Rückstellungen; Bewertung von Verbindlichkeiten.
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt. Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine XPERT Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.
Literaturkosten ca. 30,00 EUR

Mi, 03.09. - 26.11.2025
17.00 - 20.15 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 289,00 € 252-55006
Dozententeam

Welches Sprachniveau habe ich?

Eine Übersicht gibt der Referenzrahmen

What is my language level?

Common European Framework of Reference for Languages

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
A1	Einfache Wörter und Sätze über alltägliche Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern u. Plakaten.	Formulare im Hotel ausfüllen und Urlaubskarte schreiben.
A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche aus kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen.	Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Fahrpläne, Speisekarten verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen und einfache persönliche Briefe verfassen.
B1	Bei Standardsprache das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen.	Sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen u. Interessen äußern sowie kurze Begründungen u. Erklärungen geben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche und einfache formelle Briefe abfassen.
B2	Vorträge, komplexe Argumentationen und aktuelle Sendungen im Fernsehen verstehen.	Sich an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über Themen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z:B. Aufsätze, Briefe, Berichte abfassen.
C1	Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und sich spontan äußern.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	Gesprochene Sprache ohne Probleme verstehen.	Sich mühelos und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.	Jede Art Text mühelos lesen.	Flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.

Deutsch lernen in der Kreisvolkshochschule Harz

Die Kreisvolkshochschule Harz ist seit 2007 zugelassener Bildungsträger für Integrationskurse beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Unsere Integrationskurse finden in Halberstadt, Quedlinburg und Wernigerode von Montag bis Freitag statt.
Unsere Standorte haben eine sehr gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

Wir unterstützen Sie:

- bei Anträgen auf Zulassung zum Sprachkurs
- bei Anträgen auf Kostenbefreiung

Wir bieten:

- Integrationskurse mit Alphabetisierung und Integrationskurse für Zweitschriftlernende
- allgemeine Integrationssprachkurse

Wir pflegen eine sehr gute Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern zur Beratung und Betreuung.

Wir begleiten und beraten Sie:

Marion Meusel
Tel. 03946-52 40 33
Mail: meusel@kvhs-harz.de

Katja Oelsner
Tel. 03946-52 40 38
Mail: oelsner@kvhs-harz.de

Learn German at Kreisvolkshochschule Harz

The Kreisvolkshochschule Harz has been an approved educational institution for integration courses at the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF) since 2007.

Our integration courses take place in Halberstadt, Quedlinburg and Wernigerode from Monday to Friday.
Our locations have very good public transport connections.

We will support you:

- applications for admission to a language course
- applications for cost exemption

We offer:

- integration courses with literacy and integration courses for duplicate learners
- general integration language courses

We maintain a very good cooperation with network partners for consultation and support.

We accompany and advise you:

Ms. Marion Meusel
Tel. +49 (0)3946-52 40 33
Mail: meusel@kvhs-harz.de

Ms. Katja Oelsner
Tel. +49 (0)3946-52 40 38
Mail: oelsner@kvhs-harz.de

SPRACHEN

Jeder kann Fremdsprachen lernen
- mit dem richtigen System zum Erfolg

Sprachenlernen findet nur am Schreibtisch statt? Das war gestern! Heidi Buchmann, passionierte Sprachenthusiastin, zeigt Ihnen, wie Sie mit modernen, individuell angepassten Methoden Ihre Lernziele schneller und mit mehr Freude erreichen können. Entdecken Sie abwechslungsreiche Aktivitäten und erleben Sie, wie Lernen Spaß macht und motivierend bleibt. Ganz gleich, welche Sprache Sie gerade lernen oder noch lernen möchten - in diesem Vortrag erfahren Sie, worauf es wirklich ankommt. Außerdem erhalten Sie zahlreiche praktische Tipps, um Ihr Sprachenlernen effizienter und erfolgreicher zu gestalten.

Di, 23.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 15,00 € **252-40001**
Heidi Buchmann

Do, 13.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 15,00 € **252-40002**
Heidi Buchmann

Di, 20.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 15,00 € **252-40003**
Heidi Buchmann

Spanisch oder Italienisch für Anfänger-/SprachdozentInnen NEU
Voraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

Dieses Weiterbildungsseminar richtet sich an SprachdozentInnen, die selbst eine neue Sprache (Spanisch oder Italienisch) als AnfängerIn erlernen möchten - und dabei gleichzeitig methodische Impulse für den eigenen Unterricht gewinnen wollen.
Was Sie erwartet:
Training aller vier Sprachkompetenzen: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
Erleben vielfältiger Methoden aus der Praxis: u.a. Suggestopädie, Birkenbihl-Methode, Gedächtnistraining, Rollenspiele, Theatertechniken, Motivationstechniken, Lernplakate, Kleingruppen mit persönlicher Lernatmosphäre, Lernen aus der Perspektive der Lernenden: Reflexion und Transfer für die eigene Lehrpraxis
Anschließend können Sie einen fortlaufenden Kurs einsteigen.

Sa, 15.11.2025, 11.00 - 17.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € **252-40010**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Theatertechniken im Fremdsprachenunterricht NEU
- Kreativität, Sprache und Interaktion vereinen

Dieses Weiterbildungsseminar richtet sich an Sprachdozentinnen und -dozenten, die den Einsatz von Theatertechniken im Fremdsprachenunterricht kennen lernen und erproben möchten. Theaterspiel bietet vielfältige Möglichkeiten, Sprachvermittlung lebendig, interaktiv und kulturbezogen zu gestalten. Es fördert nicht nur die Ausdrucksfähigkeit der Lernenden, sondern auch ihre emotionale Beteiligung am Lernprozess.
Im Seminar erproben die Teilnehmenden ausgewählte Theaterübungen praktisch und reflektieren im Anschluss deren Anwendungspotenzial im eigenen Unterricht.
Inhalte:
- Von der Idee zur Szene
- Kreative Methoden zur Szenenentwicklung
- Theaterübungen als Brücke zum interkulturellen Lernen
- Aktivierung passiver Wortschatz- und Grammatikkenntnisse durch Bewegung und Spiel
- Förderung der kommunikativen Kompetenz und Spontaneität

- Sprachmelodie, Körpersprache und Intentionalität bewusst einsetzen

Ziele des Seminars:
- Erweiterung des didaktisch-methodischen Repertoires
- Stärkung der eigenen Präsenz und Ausdrucksfähigkeit
- Entwicklung von Unterrichtseinheiten mit theaterpädagogischen Elementen

Sa, 14.02.2026, 11.00 - 17.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-40011
Zully Maritza Eldag Cidarer

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache Anfängerkurs 1 + 2

Voraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

Gebärdensprachkurs mit Lautsprache und ohne Lautsprache
Sie können lernen, wie sich der/die Gehörlose im Alltag zurechtfindet, wie er mit dem abstrakten Begriff Zeit umgeht und sich bei Behörden und Ämtern „durchschlagen“ kann. Die Gebärdensprache ist ein faszinierendes Abenteuer! Kommunikation ohne gesprochene Worte ist gar nicht so schwierig. Versuchen Sie es einfach und Sie werden sehen: Gebärden sind eine Sprache wie jede andere auch.
Die Inhalte des Kurses sind:
- Erlernen neuer Wörter
- Kommunikation mit Gespächspartnern, aber auch mit und in Gruppen

Di, 28.10.2025 - 24.02.2026
18.00 - 19.00 Uhr, 14 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 90,50 € 252-45010
Sarah Filippi

Do, 30.10.2025 - 26.02.2026
18.00 - 19.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 95,00 € 252-45012
Susanne Wendehake-Liebrecht

Gebärdensprache Auffrischungskurs

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse

Do, 04.09. - 09.10.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 6 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 41,00 € 252-45012
Susanne Wendehake-Liebrecht

RUSSISCH

Priwet - russische Sprachabende für Erwachsene

Irgendwann haben Sie einmal Russisch gelernt und würden es gern wieder auffrischen oder sich mit Gleichgesinnten verständigen?
Dann sind Sie genau richtig in dieser lockeren Runde, die sich einmal im Monat trifft.
Sie können gern von den vorbereiteten Snacks und Getränken gegen einen kleinen Obolus bestellen.

Mi, 17.09.2025 - 21.01.2026
17.30 - 19.00 Uhr, 5 x
Quedlinburg, GutsMuthsHaus
Entgelt: entgeltfrei 252-41121
Iana Pfannkuchen

ITALIENISCH

Italienisch für die Reise

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Die Kursteilnehmer lernen wie man sich auf einer Reise in einem italienischsprachigen Land verständigt. Dazu gehören neben etwas Landeskunde auch die persönliche Vorstellung und einfacher Smaltalk, das Fragen nach dem Weg, das Buchen eines Hotelzimmers, das Shoppen, die Bestellung im Restaurant, das Verhalten im Krankheitsfall, sowie die Nutzung von Flugzeug, Bus und Bahn.
Lehrbuch nach Absprache!

13.02. - 07.03.2026, 6 x
Fr, 15.00 - 18.15 Uhr
Sa, 09.00 - 12.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 96,00 € **252-42106**
Christiane Wirth

SPANISCH

Spanisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

Sie möchten Spanisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die spanische Sprache zu sprechen und zu verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze. Lehrbuch nach Absprache!

Do, 04.09.2025 - 26.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 148,00 € **252-43000**
Elizabeth Rumlich

Spanisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzungen: 2 Semester

Sie möchten Spanisch lernen, dann sind Sie in diesem Grundkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die spanische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.
Lehrbuch nach Absprache!

Di, 02.09.2025 - 24.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr, 19 x
Osterwieck, Stephanischule
Entgelt: 132,00 € **252-43151**
Elizabeth Rumlich

Spanisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzungen: 8 Semester oder gute Vorkenntnisse

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits einige Semester gelernt haben und vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Auf diese Art können Sie selbst diese Fragen auch beantworten. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.

Mo, 01.09. - 01.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 88,00 € **252-43211**
Sabine Perez Soza

Spanisch Konversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.
Lehrbuch nach Absprache!

Di, 02.09. - 02.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 88,00 € **252-43501**
Sabine Perez Soza

Spanisch A2 - Mittelstufe I

Voraussetzung: 5 Semester

In diesem Online-Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits einige Semester gelernt haben und vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen

und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Auf diese Art können Sie selbst diese Fragen auch beantworten. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.
Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC oder Notebook mit Lautsprecher, Headset mit Mikrofon, Kamera
Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1

Mi, 10.09. - 26.11.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Onlineseminar
Entgelt: 80,00 € **252-84300**
Sabine Perez Soza

ARABISCH

Arabisch für Anfänger

Voraussetzungen: keine
Erlernen Sie in einfachen und entspannten Schritten die Grundkenntnisse der arabischen Sprache in Wort und Schrift. Sie lernen sich Vorzustellen, nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und andere einfache Strukturen. Erfahren Sie ebenfalls viel Interessantes über Land und Leute von der Kursleiterin, die Muttersprachlerin ist.

Di, 09.09.2025 - 20.01.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-44001**
Shahira Elshahed

CHINESISCH

Chinesisch für Anfänger

Voraussetzungen: keine
Erlernen Sie in einfachen und entspannten Schritten die Grundkenntnisse der chinesischen Sprache in Wort und Schrift. Sie lernen sich vorzustellen, nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und andere einfache Strukturen. Erfahren Sie ebenfalls viel Interessantes über Land und Leute von der Kursleiterin, die Muttersprachlerin ist.

Mi, 10.09.2025 - 18.02.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 18 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 132,00 € **252-44005**
Ying Zhou

ENGLISCH

Englisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine
Mit den Kenntnissen, die Sie in diesem Kurs erwerben, können Sie Englisch im nächsten Urlaub einsetzen und ggf. Ihren ersten Kaffee bestellen.
Moderne Lehrmethoden und ein erfahrener Dozent tragen zu schnellen Lernerfolgen bei. Mit dem Basisvokabular und den grundlegenden Zeitformen, werden Sie spielerisch an die ersten Englischausdrücke herangeführt und bekommen ein gutes Gefühl, sich in kleinen Gesprächen auszudrücken und zunehmend Freude an der Sprache zu entwickeln.
Der Kurs orientiert sich am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und begleitet bis zum Sprachniveau A1.
Lehrbuch nach Absprache

Mi, 17.09.2025 - 21.01.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46000**

Di, 02.09. - 16.12.2025
16.30 - 18.00 Uhr, 14 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46001**
Sabine Houben

Do, 11.09.2025 - 15.01.2026
18.00 - 19.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46002**
Katrin Moser

Mi, 17.09.2025 - 27.01.2026
14.00 - 15.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46005**
Richard Steinhof

Do, 11.09.2025 - 26.02.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 16 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 118,00 € **252-46007**
Ingeborg Kolodzeizik

Di, 09.09.2025 - 17.02.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 18 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 132,00 € **252-46008**
Ying Zhou

English for Tourists

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Die Kursteilnehmer lernen wie man sich auf einer Reise in einem englischsprachigen Land verständigt. Dazu gehören neben etwas Landeskunde auch die persönliche Vorstellung und einfacher Smalltalk, das Fragen nach dem Weg, das Buchen eines Hotelzimmers, das Shoppen, die Bestellung im Restaurant, das Verhalten im Krankheitsfall, sowie die Nutzung von Flugzeug, Bus und Bahn. Es wird vor allem das britische Englisch vermittelt, wobei die grammatischen Regeln nur am Rande behandelt werden.
Lehrbuch nach Absprache

Mi, 03.09. - 17.12.2025
18.45 - 20.15 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46010**
Dr. Susanne Halbedel

Mi, 17.09.2025 - 27.01.2026
15.30 - 17.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46013**
Richard Steinhof

Di, 09.09.2025 - 17.02.2026
18.45 - 20.15 Uhr, 18 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 132,00 € **252-46014**
Ying Zhou

Englisch für die Reise

- Wochenendseminar

05.09. - 10.10.2025, 6 x
Fr, 15.00 - 18.15 Uhr
Sa, 09.00 - 12.15 uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 96,00 € **252-46015**
Christiane Wirth

Englisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester

In diesen Kursen der A1 Grundstufen lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden.
Wenn Sie alle vier Grundstufen im Sprachniveau A1 absolviert haben, sind Sie in der Lage sich in Alltagssituationen zu verständigen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in einfacher Form mitteilen, sich und andere Menschen vorstellen und Fragen zu ihrer Person stellen und beantworten, z.B. wo Sie wohnen, welche Leute Sie kennen und welche Dinge Sie besitzen. Sie können sich auf einfache Art verständigen und an Gesprächen mit anderen teilnehmen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen und langsam und deutlich sprechen.
Lehrbuch nach Absprache

Di, 02.09.2025 - 17.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr, 18 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 133,00 € **252-46025**
Petra Haustein

Do, 11.09.2025 - 15.01.2026
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 88,00 € **252-46027**
Katrin Moser

Di, 02.09.2025 - 17.02.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 18 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 133,00 € **252-46028**
Petra Haustein

Englisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzungen: 2 Semester

Mi, 03.09. - 10.12.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 13 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 96,00 € **252-46050**
Araksia Klisch

Englisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Sie möchten Ihr verschüttetes Englisch wiederfinden und entspannt benutzen? Sie möchten einen langsamen Einstieg bei geringen Vorkenntnissen? Dann bereichern Sie gern den Kurs. Wir lesen auch einfache Lektüre und unterhalten uns viel.
Lehrbuch nach Absprache

Mo, 01.09. - 15.12.2025
18.35 - 20.05 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46075**
Susanne Pages

Englisch A2 - Mittelstufe I

Voraussetzungen: 4 Semester

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.
Lehrbuch nach Absprache

Do, 04.09.2025 - 26.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr, 21 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 155,00 € **252-46100**
Heinz Bordé

Mo, 08.09. - 08.12.2025
12.30 - 14.00 Uhr, 12 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 88,00 € **252-46101**
Martina Boettcher

Do, 04.09. - 18.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46126**
Susanne Pages

Englisch A2 - Mittelstufe II

Voraussetzungen: 5 Semester

Do, 04.09.2025 - 08.01.2026
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x
Blankenburg, Gymnasium am Thie
Entgelt: 110,00 € **252-46128**
Joachim Thomas

Englisch A2 - Mittelstufe III

Voraussetzungen: 6 Semester

Do, 04.09. - 18.12.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 14 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46170**
Sabine Houben

Englisch Refresher A2

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Mo, 01.09.2025 - 16.02.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 17 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 127,00 € **252-46228**
Christa Wiese

English Refresher B1

Voraussetzungen: gute Englischvorkenntnisse oder Wiedereinsteiger

Der Teilnehmende kann die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Der Teilnehmende kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Er kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben.
Lehrbuch nach Absprache

Di, 16.09. - 09.12.2025
17.15 - 18.45 Uhr, 11 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 83,00 € **252-46226**
Gabriele Winterscheidt

Do, 04.09. - 18.12.2025
19.15 - 20.45 Uhr, 14 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46227**
Sabine Houben

English Conversation

Voraussetzungen: sehr gute Englisch-Kenntnisse oder Wiedereinsteiger

Diese Kurse eignen sich für Teilnehmer, die schon über gute Englischkenntnisse verfügen und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und dabei ihre Grammatikkenntnisse erweitern wollen.
Lehrbuch nach Absprache

Di, 02.09. - 16.12.2025
18.15 - 19.45 Uhr, 14 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46275**
Sabine Houben

English Conversation B1

Voraussetzung: gute Lexik- und Grammatikkenntnisse

You learn English best by speaking it. Take the opportunity to talk about topics of interest and let´s share our ideas. We will also revise critical language structures. Even if you haven´t used your English actively for some time: this your course.

Di, 09.09. - 16.12.2025
09.00 - 10.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 88,00 € **252-46279**
Jutta Sendzik

Englisch A2 - Conversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Heiße Diskussionen, entspannte Urlaubsberichte, Interessantes aus der Region und aller Welt, ein kleines bisschen Grammatik und ein tolles Kursbuch.
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Easy English A2.2 - B1.1 (erst nach Absprache anschaffen)

Do, 04.09. - 18.12.2025
18.35 - 20.05 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46280**
Susanne Pages

Englisch B1

Voraussetzung: 8 Semester

In diesem Sprachkurs üben Sie die englische Aussprache und lernen sich in zahlreichen Situationen des Alltags auf der ganzen Welt zu verständigen. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz praxisnah mit Lese- und Hörverständnistexten. Im Alltag wäre das B1 Englisch Level mit einem fortgeschrittenen Anfängerniveau zu beschreiben. Personen, die dieses Level beherrschen, haben schon mehr als nur grundlegende Kenntnisse der Sprache, jedoch sind sie noch nicht in der Lage, ausschließlich in Englisch zu kommunizieren
Lehrbuch nach Absprache

Di, 02.09.2025 - 20.01.2026
18.00 - 19.30 Uhr, 16 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 118,00 € **252-46300**
Anja Halbauer

Mi, 03.09.2025 - 07.01.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46302**
Joachim Thomas

Mo, 01.09.2025 - 23.02.2026
16.15 - 17.45 Uhr, 20 x
Blankenburg, Gymnasium am Thie
Entgelt: 146,00 € **252-46305**
Christa Bollmann

Mi, 03.09.2025 - 07.01.2026
15.30 - 17.00 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46306**
Joachim Thomas

Di, 02.09.2025 - 27.01.2026
18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld
Entgelt: 110,00 € **252-46307**
Annette Steiner

Di, 02.09.2025 - 17.02.2026
18.45 - 20.15 Uhr, 17 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 127,00 € **252-46308**
Christa Wiese

Di, 02.09.2025 - 17.02.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 17 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 127,00 € **252-46309**
Christa Wiese

Mo, 01.09.2025 - 16.02.2026
09.30 - 11.00 Uhr, 17 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 127,00 € **252-46310**
Christa Wiese

Mo, 01.09.2025 - 16.02.2026
18.45 - 20.15 Uhr, 17 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 127,00 € **252-46311**
Christa Wiese

Basic English Conversation

Di, 16.09.2025 - 24.02.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 16 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 128,00 € **252-46312**
Sandy Körner

Mi, 17.09.2025 - 25.02.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 16 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 128,00 € **252-46314**
Sandy Körner

Englisch für Fortgeschrittene

- mit Lust auf Kommunikation und Englisch in allen Lebenslagen
Voraussetzungen: Wiedereinsteiger
Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die gerne verschüttete Kenntnisse wieder beleben möchten. Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! Wir gehen noch einmal auf alles ein, was Sie gerne wiederholen möchten, üben viel das freie Sprechen, lesen eine Lektüre (Kurzgeschichten) und beleuchten Grammatik neu. Lehrbuch nach Absprache

Mo, 01.09. - 15.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 103,00 € **252-46313**
Susanne Pages

Englisch B2

Voraussetzungen: sehr gute Englischkenntnisse
Ihre sprachlichen Fähigkeiten sind gut ausgebildet: Sie können nahezu mühelos sowie fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen sowie alltagsbezogene Texte

verfassen. Auch komplexere Texte zu konkreten als auch eher abstrakten Themenbereichen können Sie vom Verständnis folgen, sodass Sie sich auch mit Muttersprachlern durchaus verständigen können.
Lehrbuch nach Absprache

Mi, 17.09.2025 - 21.01.2026
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46401**
Regina Bernhardt

Englisch B2 - Conversation

Voraussetzungen: sehr gute Vorkenntnisse

Ihre sprachlichen Fähigkeiten sind gut ausgebildet: Sie können nahezu mühelos sowie fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen sowie alltagsbezogene Texte verfassen. Auch komplexere Texte zu konkreten als auch eher abstrakten Themenbereichen können Sie vom Verständnis folgen, sodass Sie sich auch mit Muttersprachlern durchaus verständigen können.
Lehrbuch nach Absprache

Mo, 15.09.2025 - 23.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46402**
Joachim Körner

Stammtisch Englisch NEU

Voraussetzungen: sehr gute Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger

Das Wort Stammtisch existiert im Englischen nicht, allerdings kommen Engländer, sowie Amerikaner, als auch andere Native Speakers gerne zu sog. Regular Social Gatherings zusammen, um sich zu allen möglichen Themen auszutauschen. Bei diesem Kurs handelt es sich in der Hauptsache um Casual Conversation zu Themen Ihrer Wahl. Der Kursleiter gibt Anstöße und sieht sich als eher als Moderator, nicht als Lehrer. Wenn Sie Gespräche auf Englisch suchen, um Ihre Kenntnisse der Sprache und Kulturen zu üben, oder auszuweiten, ist dieser Kurs für Sie.

Mo, 15.09.2025 - 23.02.2026
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € **252-46403**
Joachim Körner

Englisch zur Auffrischung und Konversation NEU

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger

Sprachen üben sich am besten, indem wir sie sprechen. Dafür wollen wir uns einen ganzen Tag Zeit nehmen; zusammen kochen, spazieren gehen, Musik miteinander teilen - und alles nur auf Englisch. Und wenn es mal stockt, ist es nicht so schlimm, dann helfen wir uns gegenseitig aus. Es geht ja auch um den gemeinsamen Spaß.

Sa, 21.02.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Entgelt: 35,00 € **252-46404**
Julia Pleintinger

FRANZÖSISCH

Französisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

Sie möchten Französisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die französische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.
Lehrbuch nach Absprache

Do, 18.09.2025 - 22.01.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 13 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 96,00 € **252-48110**
Burkhard Sürth

Französisch A1 - Grundstufe I

Onlinekurs
Voraussetzungen: keine
Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC oder Notebook mit Lautsprecher, Headset mit Mikrofon, Kamera
Lehrbuch: nach Absprache

Do, 18.09.2025 - 04.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Onlineseminar
Entgelt: 80,00 € **252-48110**
Desire Bararunyeretse

Französisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger
Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie sind in der Lage sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Mit einfachen Mitteln können Sie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Mi, 01.10. - 10.12.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 11 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 81,00 € **252-48250**
Renate Brunotte

Französisch B1

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse
Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.
Lehrbuch nach Absprache

Do, 04.09.2025 - 29.01.2026
18.30 - 20.00 Uhr, 16 x
Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld
Entgelt: 118,00 € **252-48301**
Annette Steiner

Di, 02.09. - 18.11.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 10 x
Ballenstedt, Gymnasium, Eingang Schulhof Verbinder
Entgelt: 74,00 € **252-48302**
Christine Kutz

Französisch A2 - Konversation

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse
Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie recht gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die Standardsituationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Mi, 01.10. - 17.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 11 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 81,00 € **252-48501**
Renate Brunotte

Hinweis:
Kursangebote, die mit „KK“ gekennzeichnet sind, sind Präventionskurse nach §20 SGB V. Dies sind zertifizierte, von den Krankenkassen anerkannte Gesundheitskurse. Um eine Rückvergütung durch die Kasse zu erhalten, ist eine Teilnahmequote von mind. 80% erforderlich. Nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Baummeditation NEU

Es erwarten Sie entspannende Stunden im Harzer Wald.
Wir begeben uns gemeinsam zu Fuß an idyllische und ungestörte Orte im Wald (Fußmarsch ca. 30-40 min.), um am Ziel bei einer kleinen Pause alles über die Baummeditation und das Vorgehen zu erfahren. Anschließend genießen Sie eine kurze geleitete Meditation, um in die innere Mitte und Ruhe zu finden. Aus dieser gelösten Haltung heraus sucht sich ein jeder einen geeigneten Baum und begibt sich unter diesem in eine entspannte und geöffnete Wahrnehmung hinein. Es werden Ihnen ausreichend Zeit und Ungestörtsein gewährleistet. Nach Beendigung dessen versammeln wir uns wieder, werten die verschiedenen Erfahrungen aus und begeben uns auf den Rückweg. Bitte planen Sie sich ca. 3 bis max. 5 Stunden Zeit ein, kleiden sich wetter- und waldentsprechend und bringen in einem Rucksack etwas Verpflegung und ein Sitzkissen und/oder Decke mit.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 20.09.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Stecklenberg, Ortsmitte bei der Feuerwehr
Entgelt: 35,00 € **252-31600**
Christel Müller

Sa, 04.10.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Stecklenberg, Ortsmitte bei der Feuerwehr
Entgelt: 35,00 € **252-31601**
Christel Müller

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz ist eines der am besten erforschten systematischen Entspannungsverfahren weltweit. Seine positive Wirksamkeit wurde in vielfachen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.
Es ist eine hochwirksame, leicht zu erlernende Methode der Autosuggestion. Regelmäßiges Üben und Anwenden führen zu tiefer Ruhe und Entspannung. Im Zustand der konzentrativen Entspannung können Selbstheilungskräfte mobilisiert, das Selbstwertgefühl gestärkt, die gesundheitliche Situation ganz allgemein verbessert, Beschwerden in günstiger Weise beeinflusst werden. Stressbewältigung durch nachhaltige Entspannung, Gelassenheit, die Förderung des Wohlbefindens, wie auch eine Optimierung der Konzentrationsfähigkeit sind einige der vielfältigen Ziele und Anwendungsbereiche des AT.
In diesem Kurs werden neben wesentlichen theoretischen Grundlagen, die sechs Grundübungen des AT praktisch vermittelt und geübt.
Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Do, 25.09. - 13.11.2025
11.00 - 12.30 Uhr, 8 x
Blankenburg, Gemeindesaal im Georgenhof, Herzogstr. 16
Entgelt: 80,00 € **252-32101**
Dipl. Med. Päd. Marion Krause

Do, 25.09. - 13.11.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
Blankenburg, Tagesklinik Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben, Roh 4
Entgelt: 80,00 € 252-32102
Dipl. Med. Päd. Marion Krause

Mi, 17.09. - 03.12.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 100,00 € 252-32103
Jessica Züfle

Yoga für Ungeübte

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, haben sich allerdings noch nirgends angemeldet? Sie möchten endlich etwas für Ihre Beweglichkeit und Achtsamkeit Ihres Körpers tun? Sie möchten lernen, was es heißt Yoga zu praktizieren, um den entstehenden Wohlfühleffekt kennenzulernen und Stress dem Rücken zu zukehren? Sie wollen Ruhe im Geist und gelassener im Alltag sein und Ihre mentale Fitness damit ausbalancieren? Dann sind Sie hier genau richtig. YOGA für Ungeübte.
Gemeinsam werden wir uns auf die Reise begeben, den Körper als das zu erkunden, was er ist. Ein Wunderwerk, der es uns ermöglicht, unser Leben zu genießen, wenn wir immer gut für ihn sorgen.
Mit leichten Übungen aus dem Hatha Yoga lernen Sie Ihre ganz persönlichen Grenzen kennen und zu akzeptieren. Hier geht es nicht um perfekt sein. Hier darf jeder so sein, wie er ist. Atemtechniken, die Sie jederzeit fest in den Alltag einbeziehen können, können Ihnen die Tür zu innerer Zufriedenheit öffnen. Zum Abschluss jeder Yogastunde gehen wir in eine geführte Meditation, um ganz entspannt zurück in den Alltag zu kehren.
Bitte mitbringen: eine Matte, Kissen, Decke und etwas zu trinken

Do, 04.09. - 09.10.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 6 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32403
Susann Schädrich

Do, 30.10. - 11.12.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 6 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32404
Susann Schädrich

Yoga "Offene Stunde"

,,Offene Stunde" bedeutet, dass hier jeder teilnehmen kann, der Lust auf Yoga hat. Anfänger, Fortgeschrittene, Jung und auch Junggebliebene werden hier auf ihre Kosten kommen. Jede Asana birgt vielerlei Varianten, welche auf unterschiedlichste anatomische und auch gesundheitliche Voraussetzungen zugeschnitten werden können. Wichtigste Voraussetzung ist hier einfach Spaß an der Bewegung und Lust herauszufinden, was der menschliche Körper so alles kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Mo, 11.08. - 27.10.2025
17.15 - 18.45 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Yoga Shala Ganesha, Konvent 5/6
Entgelt: 145,00 € 252-32406
Kati Salomon-Roß

Mo, 11.08. - 27.10.2025
19.15 - 20.45 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Yoga Shala Ganesha, Konvent 5/6
Entgelt: 145,00 € 252-32407
Kati Salomon-Roß

Mo, 03.11.2025 - 26.01.2026
17.15 - 18.45 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Yoga Shala Ganesha, Konvent 5/6
Entgelt: 145,00 € 252-32408
Kati Salomon-Roß

Mo, 03.11.2025 - 26.01.2026
19.15 - 20.45 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Yoga Shala Ganesha, Konvent 5/6
Entgelt: 145,00 € 252-32409
Kati Salomon-Roß

Workshop Hatha-Yoga

Ein Workshop zum Entspannen. Yoga ist eine alte Meditationstechnik aus Indien und bedeutet Einheit.
Mit Hilfe von Yoga sollen Körper, Seele und Geist in Harmonie vereinigt werden. Yoga fördert das eigene Wohlbefinden und die Wahrnehmung für innere Vorgänge. Hatha-Yoga ist vor allem eine Körper- und Atemschulung und benutzt die Methode des Spannens und Entspannens.
Die Asanas - die Übungen und die Haltungen - in Verbindung mit dem Atem bringen dem Übenden Ruhe und Entspannung. Wir dehnen, recken, strecken und kräftigen unseren Körper. Savasana, die Abschlussentspannung oder eine Phantasiereise runden die Stunde ab.
Bitte tragen: entspannte Sportkleidung im Zwiebellook
Bitte mitbringen: Stoppersocken, und/oder Gymnastikschläppchen, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen für unter den Kopf und warme Socken, für die Pausen etwas zu Essen und ausreichend zu trinken.

Sa, 22.11.2025, 10.00 - 15.45 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 45,00 € 252-32411
Irene Merbitz-Flentje

Yin & Yang Yoga

In diesem Kurs werden, wie in der chinesischen Philosophie, beide Gegensätze in einem Kurs vereint und mit Atemtechniken und Entspannungsübungen ergänzt.
Im Yang Yoga liegt der physiologische Fokus auf unseren Muskeln. Kraftvolle, dynamische Bewegungssequenzen mobilisieren, aktivieren und dehnen unseren Körper. Unsere Muskeln sind kontrahiert und unsere Gelenke mobil. Wir wissen, dass Körpergewebe Stress ausgesetzt werden muss, damit es nicht degeneriert. Kurzum: Aktivität, Kraft, Dynamik, Wärme, Spannung.
Im zweiten Teil Yin Yoga bearbeiten wir physiologisch unsere Faszien. Dafür werden Positionen lange gehalten, um eine Stimulation zu erreichen. Unsere Muskeln sind entspannt und unsere Gelenke statisch. Tatsächlich können Gelenke in ihrem vollen Bewegungsumfang stimuliert werden. Wir wissen, dass unser Gewebe Ruhe erfahren muss, um sich regenerieren zu können. Zusätzlich motivieren wir unseren Parasympathikus, wir kommen runter, können entspannen. Kurzum: Stille, Langsamkeit, Einkehr, Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Di, 10.03. - 28.04.2026
17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 € 252-32412
Sandra Weber

New Yoga - Yoga für alle

In diesem Kurs werden Übungen aus dem Yoga, Pilates und Tai-Chi kombiniert. Die einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen sind auf begleitende Musik abgestimmt. Abgeschlossen wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da die Bewegungen gleich bleiben, aber die Intensität gesteigert wird. Ziel ist es, den gesamten Körper zu dehnen und zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Stress abzubauen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Mo, 27.10.2025 - 23.02.2026
17.00 - 18.00 Uhr, 14 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 124,00 € 252-32413
Nicole Vetter

Achtsamkeitstraining NEU

Ich biete Dir eine einzigartige Kombination unterschiedlicher Entspannungstechniken an: PMR, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Yoga-Nidra - ein einmaliges Erlebnis. Du erlernst mehrere Entspannungstechniken und bekommst die Möglichkeit, in Deinem Alltag einfach das anzuwenden, was Dir gut tut. Keine lange Suche mehr nach der einen Entspannungstechnik: dieser Kurs bietet Dir eine wertvolle Schatzkiste, um mehr Entspannung in deinem Alltag herbei zu führen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein flaches Kopfkissen, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Do, 04.09.2025 - 26.02.2026
17.00 - 18.00 Uhr, 19 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 142,00 € 252-32414
Andreea Weissmann-Köhls

Yin Yoga

Yin Yoga eignet sich für jeden, der nach einem ruhigen Ausgleich zum stressigen Alltag oder als Ergänzung zu einer dynamischen Sportart sucht.
Der chinesischen Philosophie zufolge leben wir in einer sehr Yang-lastigen Welt, die durch Hektik, Dynamik und Kräftemessen geprägt ist. Yin Yoga soll für einen Ausgleich sorgen durch mehr Weichheit, Entschleunigung und Loslassen. Eine Studie konnte sogar belegen, dass Yin Yoga eine effektive Anti-Stress-Methode ist und demnach gesundheitlich von Nutzen sein kann.
Yin Yoga ist wie eine ausgedehnte Stretchingeinheit für den ganzen Körper. Muskeln, Sehnen und Bänder werden in den verschiedenen Posen auseinandergezogen. Durch das lange Halten über mehrere Minuten kann sich das tief liegende Bindegewebe auflockern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Di, 07.10. - 25.11.2025
17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 € 252-32416
Sandra Weber

Di, 13.01. - 03.03.2026
17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 € 252-32417
Sandra Weber

Yoga für Anfänger

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, haben sich allerdings noch nirgends angemeldet? Sie möchten endlich etwas für Ihre Beweglichkeit und Achtsamkeit Ihres Körpers tun? Sie möchten lernen, was es heißt Yoga zu praktizieren, um den entstehenden Wohlfühleffekt kennenzulernen und Stress dem Rücken zu zukehren? Sie wollen Ruhe im Geist und gelassener im Alltag sein und ihre mentale Fitness damit ausbalancieren?
Gemeinsam werden wir uns auf die Reise begeben, den Körper als das zu erkunden, was er ist. Ein Wunderwerk, der es uns ermöglicht, unser Leben zu genießen, wenn wir immer gut für ihn sorgen.
Mit leichten Übungen aus dem Hatha Yoga lernen Sie Ihre ganz persönlichen Grenzen kennen und zu akzeptieren. Hier geht es nicht um perfekt sein. Hier darf jeder so sein, wie er ist. Atemtechniken die Sie jederzeit fest in den Alltag einbeziehen können, kann Ihnen die Tür zu innerer Zufriedenheit öffnen. Zum Abschluss jeder Yogastunde gehen wir in eine geführte Meditation, um ganz entspannt zurück in den Alltag zu kehren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Mi, 03.09. - 19.11.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 100,00 € 252-32418
Yves König

Mo, 01.09. - 17.11.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 100,00 € 252-32419
Yves König

Mi, 03.12.2025 - 25.02.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 100,00 € 252-32421
Yves König

Mo, 24.11.2025 - 23.02.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 100,00 € 252-32422
Yves König

YOGA-SPEZIAL - Aerial Yoga - Yoga im Bewegungstuch

Aerial Yoga: Schweben, hängen, schaukeln!

Aerial Yoga - Yoga im Tuch - macht das Leben leichter, weil wir loslassen und der Stress einfach abfällt. Das ist wie Fliegen - nur besser.

Der Vorteil: Hängend kann man sein Körpergewicht abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt - das ist besonders gut für Menschen mit Rückenproblemen.

Die inneren Organe werden massiert, alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt, vor allem die tiefen Haltemuskeln und die Gelenke werden geschont. Aerial Yoga bringt neben Kraft und Beweglichkeit auch Leichtigkeit und Gelassenheit. Geeignet ist Aerial Yoga für erfahrene Yogis ebenso wie für Yoga-Anfängerinnen. Nur wer einen erhöhten Blut- oder Augendruck hat oder schwanger ist, sollte lieber am Boden bleiben. Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Do, 09.10.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € 252-32426
Kerstin Dathe

Fr, 23.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € 252-32427
Kerstin Dathe

FeetUp® Workshop NEU

- Entdecke die Welt auf dem Kopf!

Für Anfänger & Fortgeschrittene - gemeinsam wachsen, spielerisch üben

Du willst deinen Körper stärken, dein Gleichgewicht verbessern und gleichzeitig spielerisch Neues ausprobieren? Dann bist du bei diesem 3-stündigen FeetUp® Workshop genau richtig!

Egal, ob du den FeetUp® Trainer zum ersten Mal ausprobierst oder bereits Erfahrung hast - dieser Workshop bietet dir Raum zum Entdecken, Erleben und Vertiefen. Was dich erwartet:

- Einführung in den sicheren Umgang mit dem FeetUp® Trainer
- Umkehrhaltungen ohne Belastung für Nacken & Wirbelsäule
- Fließende Sequenzen, kreative Variationen & neue Impulse
- Entspannende Elemente zum Loslassen & Nachspüren
- Zeit für Fragen, Austausch und gemeinsames Üben

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Offenheit & Freude an Bewegung.

FeetUp® Trainer sind vorhanden - gerne kannst Du aber auch Deinen eigenen mitbringen.

Do, 21.08.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € 252-32428
Kerstin Dathe

Do, 04.12.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € 252-32429
Kerstin Dathe

Lachyoga - Wir lachen uns einen Ast

Lachyoga (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen) ist eine Form, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Yogalachübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, zunächst willentlich in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit zu gelangen.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Socken

Mi, 05.11. - 19.11.2025
19.10 - 19.40 Uhr, 3 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **252-32432**
Sabine Schenke

Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden

Ursachen für Rückenprobleme gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig sportliche Betätigung.
Eine höchst effektive Möglichkeit, den Rücken zu trainieren, ist Rückenyoga, eine spezielle Form von Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und Schmerzen im Kreuz vorzubeugen bzw. zu lindern oder zu beheben.
Rückenyoga verbindet klassische Yoga Übungen mit Atem- und Entspannungstechniken und Elemente der modernen Physiotherapie. Hier liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Stabilisierung der Körperhaltung.
Neben den Kräftigungsübungen stehen auch die Punkte Mobilität, Dehnung und Entspannung im Vordergrund. Das Resultat? Bei regelmäßiger Yoga-Praxis werden Sie mit einem starken und zugleich entspannten Rücken belohnt, das Gleiche gilt für Nacken und Schultern.
Bitte holen Sie das Einverständnis Ihres behandelnden Arztes vor Kursbeginn ein, sofern bereits Beschwerden oder Erkrankungen im Rückenbereich vorliegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein Kissen und eine Decke

Mi, 10.09. - 26.11.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 49,50 € **252-32460**
Sabine Schenke

Mi, 03.12.2025 - 18.02.2026
18.00 - 19.00 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 49,50 € **252-32461**
Sabine Schenke

Yoga für Rücken und Ganzkörpermobilisation auch für Ü 60

Ursachen für Probleme mit Muskeln, Bändern und Sehnen gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig körperlicher Bewegung.
Yoga für den Rücken löst Verspannungen, stärkt die Muskulatur und beugt Beschwerden vor. Außerdem schult es unsere Achtsamkeit im Kontakt mit unserem Körper. Unser Alltag hält unsere Aufmerksamkeit ausschließlich im Außen und dies ist der Grund warum die meisten Menschen die Signale des Körpers erst spät wahrnehmen. Dieser Rückenyogakurs verschafft mehr Spielraum für unsere Gelenke, Sehnen und Bänder und wir lernen wieder mehr, den Fokus auf uns selbst zu lenken. Das verbessert die Körperhaltung und das Selbstwertgefühl. Dies führt, zu guter Letzt, zu einer höheren Lebensqualität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Do, 14.08. - 30.10.2025
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Yoga Shala Ganesha, Konvent 5/6
Entgelt: 145,00 € 252-32462
Kati Salomon-Roß

Do, 06.11.2025 - 22.01.2026
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Yoga Shala Ganesha, Konvent 5/6
Entgelt: 145,00 € 252-32463
Kati Salomon-Roß

Yoga und Atmen

Es ist erstaunlich, was man beim Atmen alles falsch machen kann. Und es kann regelrecht vergessen werden!
Hier ein paar Gründe dafür: wir sitzen zu lange und vergessen die Pausen. Oder wir vernachlässigen das Wandern in der Natur am Wochenende. So entsteht zu oft Übergewicht. Oft beginnt diese Entwicklung schon in der Kindheit. Das Ergebnis: der Atem ist flach, Energie und Sauerstoff fehlen. In diesem Yoga - Kurs wird das wirkungsvolle tiefe Atmen wieder geübt, im Wechsel mit den Asanas, den Körperübungen des Yogas. Der Kurs soll helfen, die atembetonten Übungen als Selbsthilfe in den Alltag zu integrieren.
Lernen Sie im Kurs wieder tief zu atmen und erlangen Sie über die Tiefenentspannung ein körperlich-seelisches Gleichgewicht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk

Fr, 10.10.2025 - 27.02.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 11 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € 252-32496
Hanka Fiedler

QiGong

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert. QiGong ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Do, 04.09.2025 - 12.02.2026, KK
17.30 - 19.00 Uhr, 12 x
Wernigerode, Liv-Ullmann-Schule
Entgelt: 108,00 € 252-32500
Liesel Klingenberger

Do, 04.09.2025 - 12.02.2026, KK
19.00 - 20.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, Liv-Ullmann-Schule
Entgelt: 108,00 € 252-32507
Liesel Klingenberger

Mi, 10.09. - 26.11.2025
17.00 - 17.45 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 36,00 € 252-32501
Sabine Schenke

Di, 02.09.2025 - 24.02.2026
15.15 - 16.45 Uhr, 19 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 152,00 € 252-32502
Gerald Nowak

Di, 02.09.2025 - 24.02.2026
17.00 - 18.30 Uhr, 19 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 152,00 € 252-32503
Gerald Nowak

Mi, 10.09. - 10.12.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 12 x
Thale, WenWu GmbH
Entgelt: 75,00 € 252-32506
Lijun Cheng

QiGong - Die acht Brokate

QiGong ist eine der Säulen der traditionellen, chinesischen Medizin. Es werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. QiGong ist Entspannung und Bewegung zugleich und für jeden geeignet.
Die 8 Übungen des gesunderhaltenden QiGong stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt aber es werden auch Dehnungen und evtl. andere Übungen vorgestellt.
Der Kurs bietet Zeit für Grundlagen und einfache Bewegungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 03.12.2025 - 18.02.2026
17.00 - 17.45 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 36,00 € 252-32504
Sabine Schenke

QiGong mit Ganzkörperkräftigung

QiGong ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China und bedeutet Pflege der Lebensenergie. QiGong-Übungen regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. QiGong ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar. Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen.
Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Do, 04.09.2025 - 26.02.2026
08.30 - 10.00 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 160,00 € 252-32505
Gerald Nowak

Duft-Qigong NEU

Duft-Qigong ist eine sehr alte, einfache Übungsmethode für Körper und Geist. Durch Bewegungen von Händen und Körper werden Blockierungen gelöst, Blut und Energie fließen besser, das Immunsystem wird aktiviert, ebenso die Entgiftung.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Di, 07.10.2025 - 27.01.2026
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 € 252-32508
Kerstin Schmädig

Augen QiGong

In diesem Kurs führt Sie Kerstin Schmädig in QiGong ein, ein Weg Yin und Yang in Einklang zu bringen.
Der Workshop zeigt Ihnen, wie positiv sich QiGong Techniken auf die Augenmuskulatur und damit auf die Sehkraft auswirken können. Ein interessanter Kurs, der neue Facetten der Wirkung des QiGong auf unseren Körper zeigt.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 08.11.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 30,00 € 252-32510
Kerstin Schmädig

Resilienz und Achtsamkeit NEU

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die im Arbeitsalltag gestresst sind, Herausforderungen im Beruf und im Alltag meistern müssen. Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft und / oder die Fähigkeit eines Menschen mit Widrigkeiten und hohen Belastungen umzugehen. Resilienz ist die Fähigkeit von Personen Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und soziale vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Achtsamkeit ist eine Praxis, bei der man seine Aufmerksamkeit bewusst und ohne zu urteilen auf den gegenwärtigen Moment richtet. Indem man sich Gedanken, Gefühle und Empfindungen bewusst macht, kann man ein gesteigertes Selbstbewusstsein und eine bessere emotionale Regulierung entwickeln. Diese Grundlage ist entscheidend für den Aufbau von Resilienz.
Entspannungstraining und Achtsamkeitsübungen werden in das Seminar eingebaut und zur eigenen Nutzung aufgezeigt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug, Verpflegung

Sa, 06.09.2025, 10.00 - 16.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32602
Sandra Weber

Sa, 27.09.2025, 10.00 - 16.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32603
Sandra Weber

Sa, 01.11.2025, 10.00 - 16.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32604
Sandra Weber

Sa, 29.11.2025, 10.00 - 16.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32605
Sandra Weber

Sa, 24.01.2026, 10.00 - 16.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32606
Sandra Weber

Sa, 21.02.2026, 10.00 - 16.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € 252-32607
Sandra Weber

Resilienztraining NEU

Resilienz - ein aktuelles Modewort hinter dem sich die Fähigkeit verbirgt, Krisen nicht nur zu meistern, sondern durch sie gestärkt zu werden.
Diese Fähigkeit lässt sich trainieren und so wird an den Kursabenden jeweils ein Aspekt des Resilienzkonzepts vorgestellt und in Übungen vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug, Verpflegung

Mo, 27.10. - 15.12.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € 252-32610
Dr. Ewa Rojek-Biermann

BEWEGUNGSORIENTIERTE ANGEBOTE

Aqua - Gymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der

Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Badesachen

Mo, 01.09. - 17.11.2025
14.45 - 16.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- und Sportzentrum
Entgelt: 134,00 € **252-33100**
Petra Wadewitz

Mo, 24.11.2025 - 23.02.2026
14.45 - 16.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- und Sportzentrum
Entgelt: 134,00 € **252-33101**
Petra Wadewitz

Mo, 25.08. - 10.11.2025, KK
08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **252-33102**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 25.08. - 10.11.2025, KK
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **252-33103**
Carolin Breum, Marvin Steller

Fr, 29.08. - 28.11.2025, KK
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **252-33104**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 01.12.2025 - 23.02.2026, KK
08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **252-33105**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 01.12.2025 - 23.02.2026, KK
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **252-33106**
Carolin Breum, Marvin Steller

Fr, 05.12.2025 - 27.02.2026, KK
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 134,00 € **252-33107**
Carolin Breum, Marvin Steller

Rückenfit/ Rückenkräftigung

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dazu gehört auch die bewusste Wahrnehmung von Defiziten im Körperkraftgleichgewicht und deren Wechselwirkung auf Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Durch gezielte Übungen, auch mit dem Theraband, erlernen Sie den so wichtigen Ausgleich zu schaffen. Weitere Inhalte dieses Kurses sind: Gelenkmobilisation, gelenkschonende Körperhaltung und wahrnehmungsorientierte Funktionsgymnastik. Sie erfahren und erfühlen, wie Ver- und Entspannungen auf unseren Körper und die Seele wirken.
Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Getränk, Turnschuhe, Wohlfühlkleidung

Mo, 15.09. - 08.12.2025, KK
10.00 - 11.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 73,00 € **252-33212**
Ellen Werner

Mo, 12.01. - 20.04.2026, KK
10.00 - 11.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 73,00 € **252-33213**
Ellen Werner

Di, 16.09. - 09.12.2025, KK
17.30 - 18.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 73,00 € **252-33214**
Ellen Werner

Di, 13.01. - 14.04.2026, KK
17.30 - 18.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 73,00 € **252-33215**
Ellen Werner

Di, 16.09. - 09.12.2025, KK
18.45 - 19.45 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 73,00 € **252-33216**
Ellen Werner

Di, 13.01. - 14.04.2026, KK
18.45 - 19.45 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 73,00 € **252-33217**
Ellen Werner

Do, 18.09. - 11.12.2025, KK
17.50 - 18.50 Uhr, 12 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 73,00 € **252-33218**
Ellen Werner

Do, 15.01. - 16.04.2026, KK
17.50 - 18.50 Uhr, 12 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 73,00 € **252-33219**
Ellen Werner

Do, 18.09. - 11.12.2025, KK
19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 73,00 € **252-33220**
Ellen Werner

Do, 15.01. - 16.04.2026, KK
19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 73,00 € **252-33221**
Ellen Werner

Fr, 19.09. - 19.12.2025, KK
16.00 - 17.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 64,00 € **252-33222**
Ellen Werner

Fr, 16.01. - 17.04.2026, KK
16.00 - 17.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle
Entgelt: 73,00 € **252-33223**
Ellen Werner

Fit durch Bewegung

- Ü 60 -

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen, oft anstrengend sein. Aber es ist so wichtig, sich soviel wie möglich im Alltag zu bewegen. Ein Workout, das mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordinierung sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Im Kurs werden Sie von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Di, 09.09. - 25.11.2025
19.00 - 19.45 Uhr, 10 x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle
Entgelt: 40,00 € **252-33224**
Ingrid Beck

Fit bleiben durch Bewegung

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen,

oft anstrengend sein. Aber es ist so wichtig, sich soviel wie möglich im Alltag zu bewegen. Ein Workout, das mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordinierung sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Im Kurs werden Sie von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Mo, 01.09. - 15.12.2025
19.30 - 20.15 Uhr, 14 x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle
Entgelt: 56,00 € 252-33225
Christa Stahl

Fit-Mix am Vormittag

Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen - einen Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung, der Ihren Körper in Schwung bringt. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch entsprechend spezielle Übungen trainiert.
Ergänzt wird FIT-MIX durch Dehnungs- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Do, 04.09.2025 - 26.02.2026
10.15 - 11.45 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 160,00 € 252-33228
Gerald Nowak

Training für Jung und Alt

Sie möchten aktiv bleiben oder werden und Ihre Gesundheit langfristig fördern? Ich zeige Ihnen, wie es geht. Mit abwechslungsreichen Übungen stärken Sie Ihre Muskeln und Gelenke, was wiederum Ihre Mobilität und Belastbarkeit verbessert. Gute Laune und Spaß an der Bewegung runden unser Angebot ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo, 18.08. - 03.11.2025
11.00 - 12.00 Uhr, 10 x
Halberstadt, Ambulante Physiotherapie Rebecca Ledderbohm
Entgelt: 77,00 € 252-33230
Sandra Reisig

Mo, 17.11.2025 - 16.02.2026
11.00 - 12.00 Uhr, 10 x
Halberstadt, Ambulante Physiotherapie Rebecca Ledderbohm
Entgelt: 77,00 € 252-33231
Sandra Reisig

Bauch Beine Po

Sie möchten wieder die Muskulatur in Beinen, Bauch und Po kräftigen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer wird gefördert. Dabei werden zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durchgeführt, die für Einsteiger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching und ein Entspannungsteil runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, Handtuch, ein Getränk

Fr, 05.09. - 19.12.2025
17.00 - 18.00 Uhr, 12 x
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer
Entgelt: 102,00 € 252-33277
Anja Halbauer

Bauch Beine Po X-press

Dieser Kurs zielt auf die Kräftigung der Bauchmitte, des „Kerns des Körpers“ ab. Eine starke Bauchmuskulatur ist essenziell für die Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. In Kombination mit der Kräftigung des Rückens wird außerdem die Körperhaltung verbessert, Fehlhaltungen und Verletzungen können verhindert werden.
Kurz und knackig werden verschiedene

Übungen für jedes Fitnesslevel durchgeführt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet aber auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk und eine Matte

Di, 28.10.2025 - 24.02.2026
17.00 - 17.45 Uhr, 14 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 91,00 € **252-33280**
Nicole Vetter

Mo, 27.10.2025 - 23.02.2026
18.00 - 19.00 Uhr, 14 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 124,00 € **252-33285**
Nicole Vetter

Fazientraining

Faszien sind überall in unserem Körper: sie sind das Gewebe, das uns stützt und formt. Sie umhüllen die Muskeln, jedes Gelenk und jedes Organ. Verfilzt und verknotet sich dieses Netzwerk aus Bindegewebe jedoch, kann es zu Verkürzungen und Schmerzen kommen. Daher wird in diesem Kurs gedehnt, gestreckt, bewegt und gerollt um Muskeln wieder geschmeidig werden zu lassen und Verspannungen zu lösen.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk und eine Matte

Di, 28.10.2025 - 24.02.2026
18.00 - 19.00 Uhr, 14 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 124,00 € **252-33283**
Nicole Vetter

Pilates - ein wohltuendes Ganzkörpertraining

Lass die Seele baumeln und stärke Deine Muskeln

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Es kommen verschiedene Geräte, wie Fitnessband, Pilatesrollen, Redondobälle, Brazil und Smoveys zum Einsatz.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Turnschuhe oder dicke Socken, lockere Kleidung

Di, 19.08.2025 - 24.02.2026
18.30 - 19.30 Uhr, 19 x
Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten
Entgelt: 138,00 € **252-33301**
Maritta Melms

Pilates

Pilates dehnt und kräftigt die tieferliegenden Muskelgruppen und schont dabei den Körper. Und außerdem - macht es Spaß und verbessert das Erscheinungsbild.
Sie erleben ein Fazientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit. Pilates fördert Körperkoordination und Beweglichkeit.
Das Angebot der Übungen im Kurs erfolgt in verschiedenen Leveln, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene effektiv trainieren können.
Es gilt das Pilates Prinzip "Jeder nach seinen Fähigkeiten", damit wird die individuelle Körperbeschaffenheit jedes Einzelnen berücksichtigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Mo, 08.09. - 08.12.2025
18.30 - 19.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer
Entgelt: 102,00 € 252-33303
Christine Hamel

Zumba® Fitness

Raus aus dem Alltag - Rein in den Spaß mit Zumba®

Zumba® ist perfekt für jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Menschen zusammenbringen, die Spaß am gemeinsamen trainieren haben.
So funktioniert's:
Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem Kalorien verbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness Party fühlt. Wenn dich lateinamerikanische und weltweite Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspaß? Aber sowas von ja!
Deine Vorteile:
Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Do, 18.09.2025 - 22.01.2026
18.30 - 19.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium
Entgelt: 124,00 € 252-33502
Teresa Contreras

Einführung in den mittelalterlichen Schwertkampf

Das Schwert als Waffe und Trainingsgerät fasziniert seit jeher die Menschen. Es ist in Filmen, Computerspielen und Geschichten auch heute noch die beliebteste Waffe. Ob Herr der Ringe oder Star Wars, Schwerter sind ein wichtiger Bestandteil. Dabei steckt hinter den eindrucksvollen Szenen das historische Fechten und damit eine Jahrhunderte alte Tradition des Schwertkampfes.
Basierend auf überlieferten Techniken wird im Kurs nachvollziehbar, wie realer Schwertkampf im Mittelalter funktioniert hat.
In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des mittelalterlichen Schwertkampfes mit dem Langen Schwert kennen. Die richtige Schwert- und Körperhaltung, erste Angriffe und Paraden und die Verknüpfung dieser Elemente zu Partnerübungen. Geübt wird mit stumpfen Trainingsschwertern aus Kunststoff, Holz und Stahl und entsprechender Schutzkleidung. Sie kämpfen nicht gegeneinander, sondern miteinander, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Der gegenseitige Respekt voreinander steht im Vordergrund.
Positive Nebenwirkung, wie mehr Fitness, selbstbewussteres Auftreten und viel Spaß mit netten Leuten ist garantiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Pausensnack

Sa, 08.11.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer
Entgelt: 56,00 € 252-33702
Dozententeam

Sa, 24.01.2026, 09.30 - 16.00 Uhr
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer
Entgelt: 56,00 € 252-33703
Dozententeam

Selbstverteidigung NEU

Effektive Selbstverteidigung für alle - Lernen von Meister Cheng
Starten Sie jetzt und lernen Sie, wie Sie sich selbst verteidigen können - ohne Muskelkraft, aber mit Köpfchen und Technik!
Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen gleichermaßen und zeigt, dass effektive Selbstverteidigung nicht von körperlicher Stärke abhängt, sondern von Technik, Strategie und einem grundlegenden Verständnis des menschlichen Körpers.
Unter der Leitung von Meister Cheng, einem erfahrenen chinesischen Lehrer der chinesischen Kampfkünste, lernen Sie, wie Sie sich sicherer fühlen und in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.
Was erwartet Sie?
Praktische Techniken: Sie erlernen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungsmethoden, die unabhängig von Körpergröße oder Muskelkraft funktionieren.
Wissen über den menschlichen Körper: Verstehen Sie, wie bestimmte Bewegungen und Hebelwirkungen funktionieren, um Angreifer effektiv abzuwehren.
Selbstvertrauen stärken: Mit den richtigen Techniken und Übungen gewinnen Sie Sicherheit und das Wissen, sich selbst zu schützen.
Für den Alltag geeignet: Die Techniken sind einfach zu erlernen und können im Ernstfall schnell angewandt werden.
Warum dieser Kurs? Meister Cheng bringt nicht nur jahrzehntelange Erfahrung mit, sondern kombiniert traditionelles Wissen aus der chinesischen Kampfkunst mit modernen Ansätzen zur Selbstverteidigung. Er zeigt Ihnen, wie Sie sich in verschiedenen Situationen verteidigen können - egal, ob es darum geht, sich aus einem Griff zu befreien, Schläge abzuwehren oder eine bedrohliche Situation zu entschärfen.
Für wen ist der Kurs geeignet? Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich sicherer fühlen möchten - unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 10.09. - 10.12.2025
19.30 - 20.30 Uhr, 12 x
Thale, WenWu GmbH
Entgelt: 75,00 € **252-33705**
Lijun Cheng

KAHA

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "energiegeladen, Kraft", ist inspiriert vom Taiji, Qigong, dem HAKA (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.
Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über., sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.
KAHA
- ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Kondition, Konzentration und muskulären Voraussetzung.

Bitte mitbringen: ein Getränk, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Mi, 17.09. - 17.12.2025
17.50 - 18.50 Uhr, 12 x
Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium
Entgelt: 82,00 € **252-33801**
Janet Kisser

AROHA

AROHA bedeutet in der maorischen Sprache "bedingungslose Liebe".
Im Kurs führt Sie Ihre Dozentin Janet Kisser in das ausdauerbetonte Sportprogramm AROHA ein.

AROHA ist inspiriert von:
- HAKA- Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen
- KUNG FU - mit Kontrolle von An - und Entspannung
- TAI CHI - mit konzentrierten und fließenden Bewegungen

Durch AROHA können Sie folgende Ziele erreichen:
- Stärkung des Herz- Kreislauf- Systems
- Fettreduzierung
- Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen
- Verbesserung des Körpergefühls und der Balance
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität
- Spass an der Bewegung
- Innere Ausgeglichenheit

AROHA ist ebenfalls ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.
Bitte mitbringen: ein Getränk, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Mi, 17.09. - 17.12.2025
16.45 - 17.45 Uhr, 12 x
Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle
Entgelt: 82,00 € **252-33802**
Janet Kisser

KANTAERA

KANTAERA ist ein Cardio - Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst - Techniken und einfachste Aerobic - Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl - Workout und entwickelt schonend die Herz - Kreislauf - Leistungsfähigkeit, die Muskelkraft und die Koordination.
Mit einem Tempo von 128 - 132 Beats pro Minute liegt das KANTAERA - Training unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobictrainings. Hierdurch werden die Bewegungspräzision und die Bewegungskontrolle, also gelenkschonende Übungsausführungen, besonders betont - auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsportelemente.
Durch fließende Übergänge und durch geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet. Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben.
Bitte mitbringen: ein Getränk, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Mo, 15.09. - 15.12.2025
19.20 - 20.20 Uhr, 12 x
Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle
Entgelt: 68,00 € **252-33803**
Janet Kisser

Akrobatik und Acroyoga für Anfänger und Fortgeschrittene

"Akrobatik" - das klingt wie Zirkus und unerreichbar. Aber bei jedem Einstiegskurs erlebe ich strahlende Gesichter. "Ich kann fliegen!" - nämlich auf den Beinen von anderen. Nach gemeinsamem Aufwärmen machen wir Akrobatik mit zwei oder mehreren Menschen (Acroyoga, Pyramiden usw.). Es braucht nicht so viel, ein bisschen Vertrauen und ein Minimum an Körperspannung, dann schauen wir, was dabei herauskommt. Zum Abschluss runden wir den Tag mit einigen Dehnübungen ab.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, geeignetes Gefäß (Becher, Tasse) für heiße Getränke

So, 16.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Entgelt: 22,00 € **252-33805**
Julia Pleintinger

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Hautgesundheit für Einsteiger NEU

Der Vortrag richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die eine einfache Routine und Basis kennen lernen möchten mit ersten Hauptproblemen oder interessiert sind an Gesundheit und Hauptpflege.
Unsere Haut ist unser größtes Organ und spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Hautgesundheit kennen und erfahren, wie Sie eine einfache und effektive Hautpflegeroutine aufbauen. Dieser Kurs hilft Ihnen, die Haut zu verstehen und ihr genau das zu geben, was sie braucht.
Bitte mitbringen: kleines Handtuch

Mi, 17.09.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 18,00 € **252-34000**
Katharina Safarov

Mi, 05.11.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 18,00 € **252-34001**
Katharina Safarov

Mi, 14.01.2026, 16.00 - 18.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 18,00 € **252-34002**
Katharina Safarov

Trockene Augen - Hilfe in Sicht!

Trockene Augen und immer das Gefühl, nicht genug Tränenflüssigkeit zu haben. Viele Menschen leiden unter diesen Symptomen. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie der Aufbau eines ausreichenden Tränenfilms erreicht und dieser Tränenfilm stabilisiert werden kann. Unser Dozent übt mit Ihnen professionelle Augenspülungen und Lidrandpflege.
Im Kurs werden 2 Augenbadewannen und einen Kochsalzlösung eingesetzt, die von den Teilnehmenden für den Kurs erworben werden und Ihnen zu Hause dann zu Augenspülungen weiterhin zur Verfügung stehen.

Mo, 22.09.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 22,00 € **252-34105**
Christian Schneider

Doch eine Sehschwäche? - Hilfe für Kinder, die nicht gern lesen - weil sie nicht gut sehen

- Ein Workshop für Eltern, Großeltern und Kinder -

Ihr Kind kann gut sehen? Kann Ihr Kind mit oder ohne Brille gut sehen?
Ihr Kind möchte nicht lesen, hat kein Interesse an Büchern. Sie üben regelmäßig lesen, jedoch bereitet das Lesen ungeübter Texte weiterhin große Probleme.
Verbirgt sich ein Problem mit dem Sehen hinter dieser Unsicherheit. Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind diesen Workshop und erfahren Sie etwas über die Sehfähigkeit Ihres Kindes.
Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 10.11.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 12,00 € **252-34106**
Christian Schneider

Auge blick mal - Ganzheitliches Sehtraining

- Workshop -

Unser Sehvorgang findet zu 90% im Gehirn statt, den Rest macht das Auge. Im Sehtraining lernen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren Augen, Ihrem Sehen und Ihrem gesamten Sehsystem. Sie lernen ungünstige Sehgewohnheiten wahrzunehmen und abzulegen. In einem individuellen Übungsprogramm werden entspanntes

und gleichzeitig vitales Sehen gefördert. Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 19.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 12,00 € 252-34107
Christian Schneider

Der alte Hausmittelschatz NEU

Sie sind erkältet und fragen sich, wie Sie die Symptome lindern können? Die altbewährten Hausmittel von Oma helfen gegen Erkältungen und mildern Schnupfen und Husten bei Kindern und bei Erwachsenen. Eine Wunderwaffe, mit der Sie einer Erkältung sicher vorbeugen können, gibt es nicht. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Sport und Bewegung können Sie jedoch Ihre Abwehrkräfte stärken. Wenn Sie doch eine Erkältung erwischt hat, können Sie leider nur die Zähne zusammenbeißen und durchhalten. Neben einigen Medikamenten gibt es aber ein paar Hausmittel, die auf ganz natürliche Weise Linderung verschaffen können: Omas Tipps gegen Schnupfen, Husten und Co. Diese lernen Sie hier in diesem Vortrag kennen.

Mi, 08.10.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 5,00 € 252-34108
Sabine Kaufmann

Mi, 21.01.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 5,00 € 252-34109
Sabine Kaufmann

Kräuterwanderung - Was wächst denn da?

Vor der eigenen Haustür gibt es viele wohlschmeckende Pflanzen zu erkunden - erst recht im Herbst.
Anlass genug für einen gemeinsamen Spaziergang durch den Wald und Wiese, um Wildkräuter kennenzulernen. Dabei werden wir unsere Sinne und ein paar hilfreiche Methoden anwenden, um so manche Pflanze im Gedächtnis zu verankern.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, geeignetes Gefäß (Becher, Tasse) für heiße Getränke

So, 05.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Entgelt: 22,00 € 252-34348
Julia Pleintinger

Waldspaziergang - Waldwissen gemeinsam erleben NEU

Was macht der Wald für uns? Und wir für den Wald? Bei einer gemeinsamen Wanderung werden wir viel lernen über den Wald und die ökologischen Zusammenhänge, die auch für uns wichtig sind. Außerdem gehen wir auf aktuelle Probleme ein wie Klimawandel und wollen gemeinsam herausfinden, welchen Einfluss wir auf einen gesunden Wald haben können.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, geeignetes Gefäß (Becher, Tasse) für heiße Getränke

Sa, 06.09.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Entgelt: 22,00 € 252-34349
Julia Pleintinger

Reizdarmsyndrom NEU

Dieser Vortrag zum Reizdarmsyndrom (RDS) behandelt die Definition und Symptome der Erkrankung, die verschiedenen Ursachen und Auslöser, sowie diagnostische Verfahren und Behandlungsoptionen. Den Hauptteil des Vortrags nehmen die Rolle von Ernährung, Lebensstil und psychologischen Aspekten bei der Bewältigung des RDS ein.

Do, 13.11.2025
19.30 - 21.00 Uhr, 1 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 30,00 € 252-34115
Christine Ploschenz

Zyklusgesundheit NEU

In diesem Vortrag liegt der Fokus auf einer ganzheitlichen Sichtweise des weiblichen Zyklus. Neben Ernährung, zyklusabhängigem Training, emotionalen sowie körperlichen Unterscheidungen werden auch Korrelationen mit Schilddrüsenproblematiken und Magen-Darm-Beschwerden, Endometriose und weiteren möglichen Beschwerden beleuchtet.

Do, 11.12.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 30,00 € 252-34116
Christine Ploschenz

GESUNDE ERNÄHRUNG

Leckere Aufstriche selber machen - Abwechslung aufs Brot NEU

Inhalte:
- gesunde Aufstriche selber machen
- Aufstriche durch Einkochen haltbar machen
- gemeinsam kochen
- Erfahrungsaustausch

Materialkosten 5,00 EUR

Sa, 15.11.2025, 09.30 - 13.30 Uhr
Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Entgelt: 28,00 € 252-35001
Julia Pleintinger

Ernährung für Berufstätige NEU

- So kommen auch Vielsitzer und Schichtarbeiter gesund durch ihren Arbeitstag

Viele Berufstätige verbringen einen Großteil ihres Tages am Arbeitsplatz und nehmen dort entsprechend viele Mahlzeiten zu sich. Doch eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auf der Arbeit nicht immer umzusetzen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie gesunde Ernährung im Job gelingen kann.
Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

Mo, 22.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 10,00 € 252-35002
Nicole Henneberg

Mo, 20.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 10,00 € 252-35003
Nicole Henneberg

Mo, 10.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 10,00 € 252-35004
Nicole Henneberg

Chinesisch Kochen nach der 5-Elemente-Lehre NEU

Tauchen Sie ein in die Welt der chinesischen Küche und lernen Sie, wie Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Ihr Wohlbefinden stärkt! In diesem 3-stündigen Kurs erfahren Sie zunächst in einer spannenden Stunde Theorie die Grundlagen der TCM und die Bedeutung der 5-Elemente-Lehre für Ihre Gesundheit. Anschließend kochen wir gemeinsam köstliche Gerichte, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch Ihre Gesundheit fördern. Zum Abschluss genießen wir die zubereiteten Speisen in entspannter Runde - begleitet von chinesischem Tee, der ebenfalls nach den Prinzipien der TCM ausgewählt wird. Was erwartet Sie?
- Einführung in die TCM: Ernährung als Schlüssel zu Gesundheit und Resilienz.
- Die 5-Elemente-Lehre und deren Anwendung in der chinesischen Küche.
- Kennenlernen essentieller Gewürze und Zutaten - Ihre Küche wird zur Apotheke!

- Praktisches Kochen: gesunde, einfache und schmackhafte Rezepte mit der 5-Farben- und 5-Geschmacks-Lehre.

Genussvoller Abschluss mit gemeinsamen Essen und chinesischem Tee. Für wen ist der Kurs geeignet? Für alle, die mehr über die Verbindung von Ernährung und Wohlbefinden erfahren wollen und die Vielfalt der chinesischen Küche entdecken möchten - ob Anfänger oder Hobbykoch!
Erleben Sie, wie chinesisches Kochen Körper und Geist in Einklang bringt - praktisch, gesund und lecker.
Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

Sa, 20.09.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 55,00 € **252-35010**
Anja Paul

Sa, 22.11.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 55,00 € **252-35011**
Anja Paul

Chinesische Teezeremonie - Die Kunst des Tees, Meditation und Genuss NEU

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Tees und erleben Sie eine traditionelle chinesische Teezeremonie! Lassen Sie sich von der meditativen Kunst des Teetrinkens inspirieren und entdecken Sie, wie sorgfältig ausgewählte Teesorten nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch Körper und Geist in Einklang bringen.
In diesem 2-stündigen Kurs erhalten Sie eine Einführung in die jahrhundertealte Teekultur Chinas und verkosten fünf hochwertige Teesorten nach der Fünf-Elemente-Lehre: Jasmintee, Grüntee, halb fermentierter Tee (Oolong), Schwarztee und Puer Tee. Erfahren Sie, wie diese Tees mit den fünf Jahreszeiten und unseren fünf Organpaaren verbunden sind und welche gesundheitlichen Wirkungen ihnen zugeschrieben werden.
Was erwartet Sie?

- Erleben Sie den Ablauf einer traditionellen chinesischen Teezeremonie.
- Verkostung von fünf hochwertigen Teesorten aus den renommierten Teeregionen Chinas.
- Spannende Einblicke in die Geschichte des Tees: Herkunft, Zubereitungstechniken und Wirkungen.
- Die meditative Kunst des Teetrinkens: Lernen Sie, durch bewusstes Genießen und Achtsamkeit die wohltuende Wirkung des Tees zu entfalten.

Für wen ist der Kurs geeignet? Für alle, die die chinesische Teekultur kennenlernen und Tee mit allen Sinnen genießen möchten - ob Teeliebhaber oder Einsteiger!
Erleben Sie die Teezeremonie als eine Verbindung aus Teekunst, Meditation und purem Genuss - traditionell, wohltuend und inspirierend!
Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

Do, 15.01.2026, 15.00 - 17.15 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 33,00 € **252-35012**
Anja Paul

Ich kann auch kochen - für Kinder von 6 bis 11 Jahren NEU

Beim gemeinsamen Kochen können Kinder Lebensmittel entdecken und herausfinden, wie sie zubereitet werden. Lernen und vor allem Spaß stehen im Vordergrund. Mit vielen wichtigen Tipps bleibt es dann zu Hause in der Küche ganz entspannt. Frohes Kochen!
Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

Mi, 17.09.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 25,00 € **252-35100**
Nicole Henneberg

Mi, 29.10.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 25,00 € 252-35101
Nicole Henneberg

Mi, 26.11.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 25,00 € 252-35102
Nicole Henneberg

Ayurvedisch kochen

Steigen Sie in die Geheimnisse und Grundprinzipien der ayurvedischen Küche ein. Ein praktischer Kochworkshop unter fachkundiger und liebevoller Anleitung erwartet Sie. Wir bereiten zusammen in der Gruppe unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze ayurvedische und indische Gerichte zu. Sie lernen, Gerichte geschmacklich abzustimmen und so zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken. Krönung des Abends ist das gemeinsame Genießen der zubereiteten Köstlichkeiten.
Dieser Kurs kann auch für Firmen- und Familienfeiern gebucht werden.
Materialkosten entstehen zusätzlich.
Bitte mitbringen: Getränke und kleine Behälter für Reste

Do, 04.09.2025, 17.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 50,00 € 252-35301
Kerstin Dathe

Fr, 09.01.2026, 17.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 50,00 € 252-35302
Kerstin Dathe

Ayurveda Brunch NEU

Entdecke die Kraft eines achtsamen Frühstücks

Du möchtest genussvoll und gesund in den Tag starten - ganz im Einklang mit deinem Körper? Dann lade ich dich herzlich zu meinem Ayurveda Brunch-Kurs ein!
In diesem liebevoll gestalteten Workshop widmen wir uns dem ayurvedischen Frühstück und bereiten gemeinsam nährende und köstliche Speisen zu, die Körper und Seele guttun.
Was Dich erwartet:
- Wärmendes Porridge in verschiedenen Variationen
- Herzhaftes Kitchari - das ayurvedische Wohlfühlgericht
- Ayurvedisch backen mit natürlichen Zutaten
- Wissenswertes über typgerechte Ernährung und Morgenroutinen

Neben praktischen Tipps für einen gesunden Start in jeden Tag, bekommst du einfache Rezepte, die du leicht zuhause umsetzen kannst.
Materialkosten entstehen zusätzlich.
Bitte mitbringen: Getränke und kleine Behälter für Reste

Sa, 11.10.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 50,00 € 252-35303
Kerstin Dathe

Sa, 24.01.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 50,00 € 252-35304
Kerstin Dathe

PSYCHOLOGIE

Sounder Sleep System - Schlafen lernen

Einfache Techniken lernen, um besser zu schlafen und die Lebensqualität insgesamt zu verbessern.
Das Sounder Sleep System basiert auf der Entdeckung, dass bestimmte einfache, langsame, winzige und sanfte Bewegungen uns von einem wachen, aufmerksamen oder sogar nervösen Zustand in eine tiefe körperliche und geistige Ruhe versetzen können. Sie erlernen Übungen, die Sie am Tage (TagesZähmer) einsetzen können,

um Stress abzubauen sowie Übungen im Liegen (NachtZähmer) zum Ein- & Durchschlafen. Nutzen Sie den eigenen Körper als Schlafmittel, um den Schlaf genussvoll zu erleben!
Hinweis: Das „Sounder Sleep System“ bedarf keiner Vorkenntnisse. Ihre psychische Gesundheit wird vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: kleines Kopfkissen, Zudecke, Matte, Auflage für Matte, kleines Getränk, nach Bedarf: Wollsocken
Anmeldeschluss: 12.09.2025

Fr, 17.10. - 18.10.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: 65,00 € **252-36000**
Nadine Chwalinski

Keine Panik! Selbstbestimmte Wege aus der Angst.

Das Gefühl der Angst ist so alt wie die Menschheit - und überlebenswichtig. Nimmt sie aber überhand, kann sie das Leben lahmlegen. Wer an Ängsten leidet, fühlt sich oft hilflos. Dank der modernen Hirnforschung und neuen Techniken der Angstbewältigung muss das nicht so bleiben. - Ein Leben voll Leichtigkeit und Freude ist möglich.
Im Kurs an der Volkshochschule Harz:

- nähern wir uns behutsam dem Urgefühl der Angst und lernen zu verstehen, was dabei im Gehirn und Körper passiert.
- erfahren Sie, warum Ängste und Panik zunehmen, wenn wir versuchen, sie zu unterdrücken.
- erarbeiten wir uns, welche Ursachen oft übersehen werden und wie wir Ängste meist selbst planen.
- üben wir einfach anwendbare Techniken, die Ängste im Alltag effektiv stoppen können und erleben, dass Humor mit die beste Taktik gegen Angst ist.
- lernen Sie ein auf der modernen Hirnforschung beruhendes Mentaltraining kennen, das ein Leben voll Leichtigkeit und Freude für jede und jeden ermöglichen kann.

Nach dem Kurs werden Sie verstehen, welche entscheidende Rolle Ihre Gedanken bei der Entstehung von Ängsten spielen. Dass Sie selbst die Verantwortung für ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht übernehmen dürfen und wie uns die Erkenntnisse der modernden Hirnforschung dabei helfen.
Für den Kurs sollten Sie offen dafür sein, lange bestehende Überzeugungen zu überprüfen. Sie dürfen sich von neuen, wissenschaftlichen Erkenntnissen begeistern lassen und Freude daran entwickeln, Ihre Ängste endlich loszulassen. Selbstverständlich entscheidet jede und jeder selbst, was sie oder er im Kurs von sich erzählen möchte.
„Unmöglich - sagt die Angst. Zu viel Risiko, die Erfahrung. Sinnlos, der Zweifel. Versuchs! - flüstert das Herz.“
Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine solche.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

Di, 02.09. - 16.09.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 3 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 72,00 € **252-36010**
Christopher Link

Das Autismus - Spektrum

Was ist Autismus? Wie lebt es sich damit? Was sind aktuelle Erkenntnisse? Welche Formen gibt es? Und was können wir daraus lernen? Dieser Kurs gibt den Überblick.
Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 13.12.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **252-36020**
Stephan Drewes-Gutsche

Gender - Geschlechteridentitäten

Mit welchem Geschlecht bin ich auf die Welt gekommen? Ist dies auch meine Geschlechteridentität? Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Genders und deren grundlegenden Aspekten.
Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 20.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € 252-36021
Stephan Drewes-Gutsche

Kommunikation, keine Hexerei!

Wie sage ich etwas, wenn ich möchte das es wahrgenommen wird ohne das die Situation eskaliert oder es tatsächlich schlimmer als zuvor wird? Wie höre ich effektiv zu? Wann muss ich mich zur "Wehr" setzen? Dieser Kurs gibt den Überblick.
Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 08.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € 252-36022
Stephan Drewes-Gutsche

Das Peter-Pan-Syndrom

- Ich wollte nie erwachsen sein!

Wie ist es nie erwachsen zu werden? Vor allem als Mann? Gibt es dieses Syndrom wirklich oder was steht dahinter? Und was haben Frauen damit zu tun? Dieser Kurs gibt den Überblick!
Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 06.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € 252-36023
Stephan Drewes-Gutsche

Gesunder Schlaf kann so einfach sein!

Was beeinflusst unseren Schlaf und wie kann ich überhaupt gut schlafen? Hier gibt es den Überblick und die Grundlagen des gesunden Schlafes, angefangen von uns selbst, bis hin zum Schlafverhalten von Säuglingen und Kindern.
Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 04.10.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 18,00 € 252-36024
Stephan Drewes-Gutsche

Heavy Metal für die psychische Gesundheit

Ist Heavy Metal böse oder kann er zur geistigen Gesundheit beitragen? Dieser Kurs gibt den Überblick mit einigen praktischen Einlagen!
Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 11.10.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € 252-36025
Stephan Drewes-Gutsche

Videospiele als therapeutisches Mittel NEU

Videospiele in der Therapie? Ja bitte! Dieser Kurs gibt einen Überblick darüber.
Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 22.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € 252-36026
Stephan Drewes-Gutsche

Wuttag NEU

- Lerne für deine Grenzen einstehen und dabei authentisch in Beziehung zu bleiben.

Hast du Angst, mit deiner Wut nicht akzeptiert zu werden? Fühlst du dich manchmal machtlos, weil du nicht weißt, wie du mit deiner Wut sinnvoll umgehen kannst? Willst du deine Wut kennen lernen, sie ausprobieren und die Energie nutzen, die in ihr steckt? Dann ist dieses Training der richtige Rahmen dafür.

Oft haben wir Hemmungen, unsere Wut zu zeigen oder fühlen uns unsicher, weil wir insgeheim Groll in uns tragen. Dieser sichere Raum bietet Gelegenheit, sich dieser Wut zu stellen und den Groll aufzulösen. Gefühle sind Lebensenergie. Die Wut birgt ein großes Potenzial an Energie und Lebensfreude. Für klare Entscheidungen, Abgrenzung und mehr Leichtigkeit. Wir machen praktische Übungen allein und in der Gruppe. Wahrnehmen, fühlen und in Aktion gehen. Jede(r) Teilnehmer/in geht so weit, wie er möchte und kann. Und ja, es kann laut werden.

Ist dieser Workshop etwas für dich? Wenn du nur selten oder zu spät Wut spürst - oder im Gegenteil, sehr häufig die Wut in dir hoch kocht - dann bist du genau richtig. Vielleicht bereitetet dir die Wut anderer oder deine eigene Angst, oder du schämst dich hinterher für einen Wutanfall. Oder dir fällt es schwer NEIN zu sagen. Dann unterstützt dich dieses Training deine Grenzen kennen zu lernen.

Lerne klare Grenzen gegenüber deinen Mitmenschen zu setzen und sie zu halten, ohne dabei die Beziehung zum anderen zu verlieren.

- Erfahre, wie dir deine Wutenergie als wertvolle Informations- und Kraftquelle dienen kann.
- Lerne deine Wut erwachsen und verantwortlich auszudrücken, um so neue Möglichkeiten in deiner Partnerschaft zu kreieren.
- Tranformieren ein unsicheres „Vielleicht“ in ein klares „Ja“ oder „Nein“.
- Erlebe, wie deine Wutenergie dich in deinen Entscheidungen stärkt.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug und eine Flasche Wasser

Sa, 08.11.2025, 10.00 - 18.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 80,00 € **252-36011**
Christine Ploschenz

Die Kraft der 4 Gefühle NEU

- Entfalte die Kraft des bewussten Fühlens - und vertiefe deine innere Navigationsfähigkeit

Die Fähigkeit, bewusst zu fühlen, umfasst ein immenses Potenzial, das für die meisten Menschen verborgen bleibt, weil wir in einer Kultur groß geworden sind, in der es nicht ok ist zu fühlen. Dabei ist bewusstes Fühlen ein Schlüssel, nicht nur für ein authentisches, zufriedenes Leben, sondern auch dafür, den aktuellen Krisen in der Welt zu begegnen. Deshalb lade ich dich ein, bewusstes Fühlen zu trainieren. Diese 8-wöchige Serie ist offen für alle Erfahrungslevel. Bewusst zu fühlen erfordert die Fähigkeit, deine inneren Prozesse genauer wahrzunehmen und mit ihnen bewusst umzugehen. Das heißt, du entwickelst eine feine Wahrnehmung für das, was in dir passiert, lernst die unterschiedlichen inneren Bewegungen zu unterscheiden und stärkst deine Fähigkeit, bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, wohin du mit diesen inneren Bewegungen weiter navigierst. Diese grundlegenden inneren Navigationsfähigkeiten umfassen Folgendes: Die Fähigkeit, deine Gefühle von anderen inneren Regungen, wie z.B. dem Denken, zu unterscheiden. Die Fähigkeit, die vier Grundgefühle Wut, Angst, Traurigkeit und Freude differenziert zu fühlen und dadurch ihre Kraft und Information für dein Leben nutzen zu können. Die Fähigkeit, Gefühle von Emotionen zu unterscheiden und gemischte Emotionen wie z.B. Depression,

Isolation, Schuld und Scham aufzuschlüsseln, und die darin verborgene Information deiner unvermischten Gefühle zu erkennen. Die Fähigkeit, deine verschiedenen Ego-Zustände, wie z.B. dein Kind-Ich und dein erwachsenes Ich, zu unterscheiden und die Kraft deiner Gefühle verantwortlich als Erwachsener zu nutzen. Die Fähigkeit, direkt dein Herz sprechen zu lassen, zu vergrößern: Ja, es ist möglich, dass deine Gefühle direkt und unmittelbar aus deinem Herzen sprechen, ohne dass du den Umweg über den Kopf nehmen musst. Bewusstes Fühlen ist Übungssache. Wenn du eine Muskelgruppe jahrelang nicht benutzt hast, erfordert es Training, sie wieder voll einsetzen zu können (also die 4 Gefühle ganz fühlen zu können). Wenn die Muskeln dann wieder funktionsfähig sind, beginnt die Forschung, was du damit alles machen kannst: z.B. kraftvoll und elegant Fahrrad fahren oder Akrobatik praktizieren. Bezogen auf die Gefühle kannst du beispielsweise deine Beziehungen authentischer gestalten, oder mit deiner Wut für etwas in der Welt einstehen, was dir wirklich wichtig ist. Beides üben wir in diesem Training und dabei experimentierst du genau damit, wo du gerade stehst.
Bewusstes Fühlen ist eine notwendige Voraussetzung dafür, ganz erwachsen zu werden und verantwortlich in der Welt zu handeln. Es ermöglicht dir, deinem Wesen authentischen Ausdruck zu verleihen und es gibt dir die Schlüssel an die Hand, um aus innerem und äußerem Drama und anderen Abwehr- und Überlebensmechanismen auszusteigen und stattdessen anzufangen, das zu kreieren, was du willst.
Modul 1: 4 Gefühle und 4 Emotionen
Modul 2: 5 Ego-Zustände - was willst du?
Modul 3: 5 Körper
Modul 4: Das Herz sprechen lassen
Modul 5: Emotionen Entmischen
Modul 6: Das Drama Dreieck
Modul 7: Wie übernehme ich im Alltag Verantwortung für meine Emotionen? - Dojo für Emotionale Heilungsprozesse
Modul 8: Wie praktiziere ich das Gelernte und wie funktioniert ein Possibility Team?
Ich möchte dich ermutigen, bei der ganzen Serie dabei zu sein, um über 8 Wochen tief ins Fühlen einzutauchen. Dafür gibt es keine Voraussetzungen, auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Es ist möglich, auch an einzelnen Modulen teilzunehmen.

Di, 02.09. - 04.11.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 120,00 € **252-36012**
Christine Ploschenz

Mini ETB - Neue Landkarte für deine Kommunikation NEU

In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit Landkarten für authentische Kommunikation kennen zu lernen, ob in Geschäftsbeziehung, romantischen Beziehungen oder Freundschaften, diese Unterscheidungen helfen dir beziehungsfähiger im Umgang mit anderen zu sein.

Sa, 06.12.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 40,00 € **252-36013**
Christine Ploschenz

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

Was Sie schon immer über Kunst wissen wollten

Lassen Sie sich auf Kunst ein!
Durch Gespräche, Betrachtungen und Diskussionen, aber auch durch praktische, experimentelle Übungen werden Sie auf unserem Ausflug in das Reich der Kunst viele Informationen, evtl. neue Sichtweisen, aber auf jeden Fall viel Wissenswertes und Interessantes erfahren.

Mi, 17.09. - 12.11.2025
16.30 - 18.00 Uhr, 14-tägig, 5 x
Gernrode, Alte Elementarschule
Entgelt: 35,00 € **252-20901**
Sabine Schönbeck

TEXTILES GESTALTEN

Farbenfrohes Patchwork- In der Kaleidoskop - Technik

Wir fertigen eine weihnachtliche Mitteldecke in der Kaleidoskop - Technik.
Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind erforderlich!
1./2. Unterrichtseinheit
Sie lernen den Stoff zuzuschneiden und die Teile zu nähen. Wir werden auf die Decke ein Muster quilten, mit einer Rückseite versehen und ein Binding anbringen.
Das Grundmaterial wird in zwei Farbvariationen zur Verfügung gestellt. (Stoff für Decke und Binding). So haben alle Teilnehmer das gleiche Material und können die Arbeitsschritte besser nachvollziehen.
3./4. Unterrichtseinheit
Nun werden die erworbenen Kenntnisse vertieft. Mit eigenem Stoff können unterschiedliche Varianten von kleinen Deckchen, Mitteldecken oder Läufern entstehen. Gemeinsam schneiden, nähen und quilten wir.
Mitzubringen zu allen 4 Terminen sind: Nähmaschine, Nadeln, helles Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner und Schreibzeug.
(Eigene Schneidematte, Rollschneider, Lineale sind empfehlenswert, können aber bei der Kursleitung ausgeliehen werden.)

Mo, 01.09. - 22.09.2025
19.00 - 21.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 100,00 € **252-21110**
Heike Trog

Der Zauber des Nassfilzens - Weihnachtsfilzen

Beim Nassfilzen zaubern wir aus kuscheliger, farbenfroher Filzwolle beleuchtete Wichtel und / oder kleine Häuschen. Sie erlernen verschiedene Techniken und können somit Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt Grundtechniken.
Die Materialkosten für die Veranstaltung betragen je nach Verbrauch ab 5 € und werden mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: A4 Blätter und Stift, Lineal, Papierschere, Einweckglas, Blasenfolie, Filzstift, kleinen Behälter für ca. 1l Wasser, Seife, 2 alte Handtücher, eine spitze scharfe Schere, ein Stück Gardine oder Fliegengitter (ca. 50 x 50 cm), Kochlöffel oder Essstäbchen, Wollfäden Reste und / oder Reste von Spitze

Fr, 21.11.2025, 16.00 - 19.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 25,00 € **252-21504**
Heike Beck

KREATIVES SCHREIBEN

Biografisches Schreiben - den roten Faden aufspüren NEU

Jedes Leben steckt voller Geschichten, die es wert sind, erzählt zu werden. In diesem Kurs spüren wir dem roten Faden nach

und lassen Erinnerungen lebendig werden. Wir erkunden prägende Momente, Wendepunkte, die großen Aufbrüche oder Umbrüche. Dabei experimentieren wir mit Worten, erweitern unsere Sprache und begegnen uns selbst ganz neu. Mit assoziativen, erzählerischen und lyrischen Techniken fassen wir die eigenen Erfahrungen in Worte. In einfachen Schritten entstehen Texte, die ihre persönlichen Spuren sichtbar machen - für sich selbst, ihre Familie oder kommende Generationen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Freude am Erinnern und Schreiben.
Bitte Papier oder ein Notizbuch und Lieblingsstifte mitbringen!

Mi, 03.09. - 05.11.2025
18.30 - 20.45 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 180,00 € **252-22001**
Babette Friedrich

Kraftquellen im Alltag - Burnout vorbeugen, innere Stärke entwickeln NEU

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise - zu Ihren ganz persönlichen Kraftquellen. Mit Stift und Papier begeben wir uns auf Spurensuche nach dem, was gut tut und stärkt. Durch schreibtherapeutische Methoden bringen wir verborgene Ressourcen ans Licht und entwickeln neue Perspektiven für herausfordernde Situationen. Achtsames Schreiben und ein wertschätzender Austausch in der Gruppe runden den Kurs ab. Sie lernen praktische Methoden kennen, um im stressigen Alltag besser für sich zu sorgen und frühzeitig Erschöpfungszuständen vorzubeugen.
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die aktiv etwas für ihre seelische Widerstandskraft tun möchten - unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Am Ende nehmen Sie ein persönliches Portfolio an Kraftquellen mit nach Hause, auf das Sie immer wieder zurückgreifen können.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Papier oder ein Notizbuch und Lieblingsstifte mitbringen!

Mi, 03.12.2025 - 25.02.2026
18.30 - 20.45 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 180,00 € **252-22002**
Babette Friedrich

FOTOGRAFIE

Erste Schritte in der Fotografie mit Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras

Der Kurs vermittelt und intensiviert fototechnische Grundlagen und Möglichkeiten der Fotografie mit Spiegelreflexkameras für optimale Bildergebnisse, wie Kamerabedienung, Bildgestaltung mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe. Die Fähigkeiten werden während des Kurses vor allem im praktischen Umgang mit der Kamera bei Exkursionen vermittelt.
Bitte mitbringen: eine digitale / analoge Spiegelreflexkamera oder Bridge- / Systemkamera. Wenn vorhanden ein Stativ und Laptop mit der installierten Software des Kameraherstellers

Mo, 06.10.2025 - 12.01.2026
18.00 - 20.15 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 140,00 € **252-23101**
Daniel Kühne

Fotoclub Quedlinburg

Sind Sie fotobegeistert und möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Fotoclub bietet eine herzliche und inspirierende Plattform für alle, die ihre Leidenschaft für Fotografie teilen und vertiefen möchten.

Mi, 17.09.2025 - 18.02.2026
18.00 - 21.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 30,00 € **252-23500**
Daniel Kühne

Fotografieren für Einsteiger

- Digitalfotografie mit einer Spiegelreflexkamera

Das Angebot richtet sich an alle Fotofreunde, die sich ernsthaft mit ihrer Spiegelreflexkamera auseinandersetzen möchten, um sie als das zu begreifen, was sie ist: ein gutes Stück Technik, das uns hilft, unsere Bildideen umzusetzen.
Sie möchten Ihre Spiegelreflex- bzw. Systemkamera besser kennen lernen, um damit die Fotos zu erstellen, die sie schon immer machen wollten?
Im theoretischen Teil besprechen wir alle relevanten technischen Einstellungen der Kamera. Die Theorie setzen wir im praktischen Teil des Kurses um.
Dazu gehören Motive aus den Bereichen Sport, Natur, Objektaufnahmen, abstraktes Sehen, Langzeitbelichtung, Blitzfotografie und Portrait. Es findet nach jedem Fototermin eine Bildbesprechung statt.
Wir betrachten über einen Laptop / Beamer die Teilnehmerfotos in den Räumen des Fotostudios. Der erste Termin ist verbindlich. Alle weiteren werden in der Gruppe abgestimmt.

Fr, 26.09. - 19.12.2025
17.30 - 19.45 Uhr, 11 x
Ilsenburg, Hagenbergstraße 1a
Entgelt: 149,00 € **252-23100**
Lothar Peters

MALEN UND ZEICHNEN

Zeichnen für Anfänger - Entdecke Deinen Stil

Zeichnen lernen, ganz einfach - für Einsteiger in die Malerei.
Die Comic- oder Mandala -Technik eignet sich hervorragend für Einsteiger in die Malerei. Man lernt zunächst einmal, mit dem Pinsel und Farben umzugehen, ohne dass an die Malkünste zu hohe Anforderungen gestellt werden. Im Prinzip ist es genauso einfach wie Malen nach Zahlen, nur dass man das Motiv selbst gestalten kann. Wie es genau funktioniert, zeige ich im Workshop.
Farben und sonstiges Zubehör bringe ich mit, so dass jeder die Möglichkeit hat, mit jedem Mittel zu malen und seine Spezialität, seine Zeichenrichtung finden kann. Egal, ob Acryl oder Aquarell, Pastellkreide oder Stifte, finden Sie Ihre bevorzugte Zeichenrichtung heraus!
Das gesamte Material ist im Kursentgelt enthalten.

Mi, 05.11. - 26.11.2025
16.00 - 18.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 70,00 € **252-25101**
Hjördis Schütz

Do, 08.01. - 29.01.2026
16.00 - 18.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 70,00 € **252-25102**
Hjördis Schütz

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Was sehe ich wirklich und wie setze ich es um? Die Freude am Sehen aufs Blatt zu bringen, dabei soll der Kurs unterstützen. Alle Themen werden immer wieder „frisch“ vermittelt und variiert, so dass langjährige wie neue Teilnehmer davon profitieren. Themen sind z.B. Gegenstände im Raum, Landschaft, Anatomie, Perspektivisches Zeichnen. Auch andere Themenwünsche können berücksichtigt werden. Verschiedene Zeichentechniken, auch aquarellierte Zeichnung, werden erprobt. Bei gutem Wetter kann in der wärmeren Jahreszeit auch draußen gezeichnet werden (urban sketching).
Der Kurs ist auch für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung geeignet.
Bitte mitbringen: Zeichenblock Format A4 und / oder A3, am besten stärkeres Papier, evt. Aquarellblock, Bleistifte Stärke HB, 3B und 8B, Fineliner (schwarz), evt. Zeichen-

kohle, Aquarellfarben, Pinsel, evt. Zeichenfeder und Tusche

Di, 02.09. - 25.11.2025
17.30 - 19.45 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 120,00 € **252-25103**
Korvin Reich

Di, 10.02. - 24.02.2026
17.30 - 19.45 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 36,00 € **252-25104**
Korvin Reich

Das Geheimnis der Vereinfachung in Malerei und Zeichnung

Es ist wie Zauberei: Je mehr unnötige Details ich in der Zeichnung weglasse, umso realistischer wirkt sie. Doch was sind unnötige Details? Wie erkenne ich die Wichtigen? Auch eine überzeugende Bildkomposition kann nur durch Struktur und Vereinfachung erreicht werden. Das alles soll vermittelt und anhand von Landschaftsbildern oder Interieurs am eigenen Bild umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Die bevorzugten Mal- und / oder Zeichenutensilien. Beispiel Zeichnen: Bleistift, Kohle oder Fineliner, evtl. Buntstifte; Beispiel Malen: Aquarellfarben / Zeichenblock Din A4 oder Din A3 (Papier ab 200 g), evtl. Pinsel, Wassergefäß, Lappen.

Fr, 05.12. - 06.12.2025
14.00 - 18.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 44,00 € **252-25105**
Korvin Reich

Aquarellmalerei / Acrylmalerei am Vormittag

Im Kurs werden die Grundkenntnisse der bildnerischen Mittel, wie Form, Perspektive, Farbverhältnisse und Komposition anschaulich vermittelt und in grafischen und malerischen Studien geübt. Die Techniken, wie Aquarell und Acrylmalerei, werden in ihren besonderen Gestaltungsmöglichkeiten ausführlich erklärt und erprobt. Sie werden bei der Entwicklung einer individuellen Bildsprache fachlich unterstützt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft.
Bitte mitbringen: Skizzenblock / Zeichenpapier, Bleistifte unterschiedlicher Stärken, Farben, Pinsel und falls vorhanden, weitere Mal- und Zeichenutensilien.

Sa, 15.11. - 29.11.2025
09.30 - 12.30 Uhr, 3 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 50,00 € **252-25110**
Ilka Zofia Neumann

Aquarellmalerei, Zeichnen, Kolorieren am Vormittag

Sie lernen Methoden der farbigen Umsetzung einer Zeichnung kennen. Wir kolorieren mit Aquarellfarben, Aquarellstiften, Tuschen, Pastell- oder Ölkreiden. Weitere Inhalte sind Zeichenübungen, Farbenlehre, Naturstudium, Landschaft, Stillleben und Architektur.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, kleine Mischpalette oder Teller, Schwamm, Pinsel, Bleistifte, farbige Aquarellstifte, Fineliner, Aquarellpapier.

Fr, 31.10. - 05.12.2025
9.30 - 12.30 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,00 € **252-25111**
Ilka Zofia Neumann

Fr, 09.01. - 13.02.2026
9.30 - 12.30 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,00 € **252-25112**
Ilka Zofia Neumann

Aquarellkurse für Anfänger - Sommerliches in Aquarell

Blumen, Blumen, Blumen, was gibt es Schöneres, als im Sommer diese Blütenfülle zu genießen? Natürlich alle Blumen mit Pinsel und Farbe aufs Papier zu bringen. Locker, mit viel Wasser und vielen wunderschönen Farben, werden wir uns zunächst mit den verschiedenen Blütenformen vertraut machen, um diese dann in verschiedenen Projekten umsetzen. Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet. Lassen Sie sich begeistern und tauchen Sie ein in die Welt der „Loose Watercolor".
Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300 g /qm, Aquarellfarben, Aquarellrundpinsel in den Größen 4, 6, u. 8, Mallappen / Küchenrolle, 2 Wassergläser, 1 weichen Bleistift, Radiergummi, 1 Schere und eine Nagelschere.

Fr, 22.08. - 29.08.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 20,00 € **252-25113**
Sanne Wenke

Aquarellkurse für Anfänger - Herbstliches in Aquarell

Blumen, Früchte, Kränze, Herbst in seiner ganzen Fülle. Dies werden wir mit Pinsel und Farbe aufs Papier bringen. Locker, mit viel Wasser und vielen wunderschönen Farben, werden wir uns zunächst mit den verschiedenen Grundformen vertraut machen und diese dann in verschiedenen Projekten umsetzen. Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet. Lassen Sie sich begeistern und tauchen Sie ein in die Welt der „Loose Watercolor".
Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300 g /qm, Aquarellfarben, Aquarellrundpinsel in den Größen 4, 6, u. 8, Mallappen / Küchenrolle, 2 Wassergläser, 1 weichen Bleistift, Radiergummi, 1 Schere und eine Nagelschere.

Mo, 08.09. - 15.09.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 20,00 € **252-25114**
Sanne Wenke

Aquarellkurse für Anfänger- Weihnachtliches in Aquarell

Die schönste Zeit des Jahres genießen und Weihnachtliches mit Pinsel und Farbe aufs Papier bringen. Locker, mit viel Wasser und vielen wunderschönen Farben, werden wir uns zunächst mit den verschiedenen weihnachtlichen und winterlichen Grundformen vertraut machen und diese dann in verschiedenen Projekten umsetzen. Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet. Lassen Sie sich begeistern und tauchen Sie ein in die Welt der „Loose Watercolor".
Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300 g /qm, Aquarellfarben, Aquarellrundpinsel in den Größen 4, 6, u. 8, Mallappen / Küchenrolle, 2 Wassergläser, 1 weichen Bleistift, Radiergummi, 1 Schere und eine Nagelschere.

Mo, 01.12. - 08.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 20,00 € **252-25115**
Sanne Wenke

Malen nach Bob Ross: in der Nass in Nass Technik

In diesem Öl-Malkurs entstehen zwei Landschaftsbilder, zwei Blumengemälde und eine Meereslandschaft. Der Kurs ist für jeden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt die Grundtechniken. Sie erfahren Entspannung beim Malen und Sie werden, mit Stolz erfüllt, an jedem Kurstag mit Ihrem Kunstwerk nach Hause gehen. Alle Materialien werden von Martina Rodenstein zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis

enthalten.
Bitte mitbringen: entspr. Kleidung (Malerkittel, altes Oberhemd)

Mi, 03.09. - 01.10.2025
16.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 165,00 € **252-25901**
Martina Rodenstein

Do, 09.10. - 20.11.2025
16.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 165,00 € **252-25902**
Martina Rodenstein

Di, 27.01. - 24.02.2026
16.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 165,00 € **252-25903**
Martina Rodenstein

FLORISTIK

Weihnachtsfloristik - wir basteln Adventskränze

Zur Vorweihnachtszeit gehört ganz einfach die festliche und anheimelnde Dekoration des eigenen Heims.
Probieren Sie doch mal einen Adventskranz aus verschiedenen Materialien und natürlich ganz nach Ihrem Geschmack selbst zu kreiren.
Die Kursleiterin zeigt Ihnen die richtige Bindetechnik und vermittelt floristische Grundkenntnisse. Das gesamte Material wird gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.
Bitte mitbringen: Gartenschere, scharfes Messer.

Do, 27.11.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 50,00 € **252-26401**
Martina Rodenstein

PLASTISCHES GESTALTEN

Herbstliches Töpfern

In diesem Kurs wollen wir unser Augenmerk schon etwas auf herbstliche und weihnachtliche Accessoires und Geschenke aus Ton richten. Die Kursleiterin gibt auch Anleitung beim Verwirklichen eigener Ideen. Sie erlernen verschiedene Aufbautechniken und können die Kenntnisse gleich umsetzen.
Das Glasieren findet am jeweils 2. Termin statt. Das Material ist bei der Kursleiterin zu erwerben.

Mi, 08.10. - 05.11.2025
17.00 - 19.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 23,00 € **252-26102**
Katrin Dörksen

Sa, 11.10. - 08.11.2025
10.00 - 12.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 23,00 € **252-26103**
Katrin Dörksen

Lust auf Töpfern?

In unserer schnelllebigen Zeit ist die Arbeit mit Ton entschleunigend und entspannend zugleich. Ich bin der Überzeugung, dass in jedem Menschen Kreativität steckt.
Und das Material Ton ist sehr gut geeignet dafür, um diese freizulegen! Ob Anfänger oder Fortgeschritten, mit Ton kann man sich ausdrücken und tolle Unikate entstehen lassen. Egal ob es die erste Tasse wird, ein Wichtelhäuschen oder ein persönliches Kunstwerk.
Jeder schafft das, was er sich zutraut. Und ich helfe bei der Umsetzung. Es entstehen ungefähr 6 - 7 Werkstücke im Verlauf des Kurses.
Zubehör bringe ich mit. Im Kursentgelt ist eine Pauschale für Materialkosten von 40 € enthalten. Material und Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt.

Töpfern in Quedlinburg

Ort: Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 130,00 € pro Kurs

Mi, 13.08. - 17.09.2025
14.00 - 16.15 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26104**

Mi, 13.08. - 17.09.2025
16.30 - 18.45 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26105**

Mi, 24.09. - 29.10.2025
14.00 - 16.15 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26106**

Mi, 24.09. - 29.10.2025
16.30 - 18.45 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26107**

Mi, 07.01. - 11.02.2026
14.00 - 16.15 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26108**

Mi, 07.01. - 11.02.2026
16.30 - 18.45 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26109**

Töpfern in Halberstadt

Ort: Halberstadt, KVHS
Entgelt: 130,00 € pro Kurs

Do, 14.08. - 18.09.2025
17.00 - 19.15 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26110**

Do, 02.10. - 06.11.2025
14.00 - 16.15 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26111**

Töpfern in Wernigerode

Ort: Wernigerode, KVHS
Entgelt: 130,00 € pro Kurs

Do, 14.08. - 18.09.2025
14.00 - 16.15 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26112**

Do, 02.10. - 06.11.2025
17.00 - 19.15 Uhr, 6 x
Hjördis Schütz **252-26113**

DRUCKTECHNIKEN

Mach mal Blau!

- Cyanotypie für Einsteiger / Schwerpunkt Botanik

Die Cyanotypie ist eine spannende Drucktechnik, die zum Experimentieren einlädt. Man weiß vorher nie genau, was am Ende dabei herauskommt. Das macht großen Spaß! Die im Jahre 1842 von John Herschel erfundene Cyanotypie ist eine historische analoge Fototechnik, die berühmt ist für ihre tiefblauen, monochromatischen Bilder. Im 19. Jahrhundert wurden auf diese Weise u. a. Pflanzenstudien dokumentiert.
Das erwartet Dich im Workshop: Wir verwenden zum Drucken gepresste Blüten, Blätter, Gräser und Fotonegative mit Pflanzenmotiven.
Du bekommst praktische Kenntnisse im Mischen von Chemikalien, Beschichten von Papier und Belichten deiner Cyanotypien. Für den Druck stehen Buchseiten und diverse Papiere, aber auch hochwertiges Aquarellpapier zur Verfügung. Da die Sonne im Oktober am Abend nicht mehr scheint, nutzen wir zur Belichtung eine UV-Lampe. Gemeinschaft inspiriert: Im Workshop kannst Du Deine Ideen und Erfolge mit anderen Kreativen teilen. Die Workshopleiterin steht dabei allen Teilnehmenden mit ihren Kenntnissen und Erfahrungen zur Seite, gibt Tipps und verrät ihre Tricks. Am Ende des Workshops hast Du mindestens 10 wunderschöne und einzigartige Drucke hergestellt.
Bitte mitbringen: einen Fön, einen lichtundurchlässigen Umschlag (mind. A4) sowie geeignete Kleidung, eine Schürze und Schutzhandschuhe.
Mit Deiner Anmeldung stimmst Du zu, dass die Workshopleiterin bereits vor dem Workshop per E-Mail mit Dir Kontakt aufnehmen kann.

Fr, 17.10.2025, 15.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 150,00 € **252-26405**
Anka Brüggemann

Fr, 28.11.2025, 15.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 150,00 € **252-26406**
Anka Brüggemann

Fr, 16.01.2026, 15.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 150,00 € **252-26407**
Anka Brüggemann

TANZ

Burlesque

Wollten Sie schon immer mal so lasziv, sexy und selbstbewusst tanzen, wie die berühmte Burlesque-Tänzerin Dita Von Teese oder Superstar Christina Aguilera im Musikfilm Burlesque? Oder einfach mal eine ganz neue Seite von sich selbst erkunden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier erlernen Sie die Grundelemente des Burlesque-Tanzes in einer kompakten Choreografie, mit der Sie sich selbst und vielleicht sogar ein Publikum Ihrer Wahl erfreuen können. Burlesque ist vor allem das Feiern von Weiblichkeit, und so kann man aus diesem Kurs neben tänzerischen Kenntnissen und verbesserter Beweglichkeit vor allem auch mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein für den Alltag mitnehmen. Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Mi, 13.08. - 08.10.2025
19.15 - 20.45 Uhr, 8 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 88,00 € **252-27100**
Dr. Olga Thierbach-McLean

Orientalischer Tanz

Tanzen ist viel mehr als nur ein einfaches Fitnesstraining, auch Geist und Seele mögen Rhythmus. Tanzen bedeutet, Spaß und Freude an sportlichen Aktivitäten zu haben. Gezieltes Muskelaufbautraining passiert fast nebenbei. Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training, in dem Körperhaltung, Bewegung, Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Ausstrahlung wichtige Elemente sind. Das wohl älteste Bauch-Beine-Po Training der Welt ist im Orient zu finden. Dass die verschiedenen Tanzelemente und -techniken von der Körpermitte ausgehen, zeigt die Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur.
Mit harmonischen Bewegungen zur passenden Musik werden An- und Verspannungen gelöst und dem Stress entgegengewirkt. Heike Stolle ist lizensierte Tanztrainerin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Mi, 03.09.2025 - 03.12.2025
18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 77,00 € **252-27101**
Heike Stolle

Mi, 14.01.2026 - 18.02.2026
18.00 - 19.00 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 38,50 € **252-27102**
Heike Stolle

Karibische Tänze

Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba, Regueton... Lassen Sie sich von der karibischen Lebensfreude anstecken und tanzen Sie mit zu lateinamerikanischen Rhythmen, die Sie die grauen Tage schnell vergessen lassen. In diesem Kurs erlernen Sie mit der kubanischen Tanzlehrerin Mainoldys die ersten Schritte und werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass es gar nicht so kompliziert ist und viel Spaß macht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

Mo, 01.09. - 17.11.2025
19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 110,00 € **252-27103**
Mainoldys Rodriguez Acosta

Mo, 24.11.2025 - 23.02.2026
19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 110,00 € **252-27104**
Mainoldys Rodriguez Acosta

Schnupperkurs Hula

Die sanft fließenden Bewegungen des hawaiianischen Hula verbinden Anmut mit intensiver Ausdruckskraft. Der Tanz ist tief verwurzelt in der mündlichen Tradition Hawaiis, wo Geschichte und Mythen durch Gesang und Tanz weitergegeben wurden. In diesem Kurs lernen wir eine Choreographie im populären Hula-'auana-Stil, bei dem traditioneller hawaiianischer Hula mit westlichen musikalischen Elementen vermischt ist.
Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe und einen weiten Rock.

Di, 12.08. - 02.09.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 44,00 € **252-27105**
Dr. Olga Thierbach-McLean

Charleston

Wie kein anderer Tanz verkörpert der Charleston das Lebensgefühl der wilden 1920er Jahre. Damals trugen Frauen plötzlich ihre Haare und Röcke kurz, rauchten und tranken in der Öffentlichkeit - und schwangen ihre Beine nach Herzenslust zu schneller Jazzmusik. In diesem Kurs lassen wir diese aufregende Ära wieder aufleben. Dabei lernen wir nicht nur einen der erfolgreichsten Partytänze der Geschichte kennen, sondern tun ganz nebenbei auch etwas für unsere Ausdauer und Fitness.
Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe.

Di, 12.08. - 07.10.2025
19.15 - 20.45 Uhr, 8 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 88,00 € **252-27106**
Dr. Olga Thierbach-McLean

Schnupperkurs Bollywood

Tanzen wie Bollywood-Megastar Shah Rukh Khan? Kein Problem! In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt die Original-Choreografie zum Song Zinda Bandajaus dem Hitfilm Jawan (2023). Diese dynamische, kraftvolle Choreografie bietet einen super Einstieg in einen der facettenreichsten modernen Tanzstile und eignet sich sowohl für weibliche als auch männliche Tänzer. Entdecken Sie den Bollywood-Star in sich!
Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe und einen weiten Rock.

Di, 09.09. - 07.10.2025
17.30 - 19.00 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 44,00 € **252-27107**
Dr. Olga Thierbach-McLean

Folktanz für jedermann

Es geht nicht um Können, es geht um Wohlfühlen. Es geht nicht um Leistung, es geht um Entspannung. Es geht um Lernen, es geht um gemeinsame Freude. Freude an der eigenen Bewegung, an der gemeinsamen Bewegung, Freude am Rhythmus, Freude an der Melodie, der Harmonie, und ganz nebenbei um geistige und körperliche Fitness, Bewegungsfolgen nach Musik, meist im Kreis, auch in Gasse oder im Karree, Tänze aus europäischen Ländern und aus dem reichen Repertoire der israelischen Tanzkultur.
Bitte mitbringen: legere Kleidung, bequeme leichte Schuhe, (Hallen-)Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
Ort: Wernigerode, KVHS
Entgelt: 33,00 € pro Kurs

Mi, 03.09. - 17.09.2025
18.45 - 20.15 Uhr, 3 x
Klaus Rieche **252-27114**

Mi, 11.02. - 25.02.2026
18.45 - 20.15 Uhr, 3 x
Klaus Rieche **252-27115**

Bildungsurlaub

Nehmen Sie sich Zeit für Bildung.

Bildungsurlaub, auch Bildungsfreistellung oder Bildungszeit genannt, ist ein gesetzlich geregelter Sonderurlaub. Der deutsche Staat fördert damit die Initiative von Arbeitnehmer*innen und Angestellten zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung.

Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Sachsen-Anhalt

Anspruchsdauer?
- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?
- für Arbeitnehmer*innen
- für Auszubildende
- nicht für Beamt*innen, Richter*innen

Art der Veranstaltung
- berufliche Weiterbildung
- Mindestdauer „mehrtägig“ en bloc oder in Intervallen, in der Regel 8 Unterrichtsstunden
- täglich mindestens 6 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn, mögliche Ablehnung in der Regel 3 Wochen, spätestens aber 3 Tage vor Kursbeginn

Achtung: Arbeitnehmer*innen in Betrieben bis 5 Beschäftigte haben keinen Anspruch

Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Niedersachsen

Anspruchsdauer?
- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren auch rückwirkend möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?
- Arbeitnehmer*innen
- nicht für Beamt*innen

Art der Veranstaltung
- politische, berufliche und allgemeine Weiterbildung
- Schulungen für das Ehrenamt
- Mindestdauer 5 Tage, davon 3 Tage en bloc
- täglich 8 Unterrichtsstunden, am An- und Abreisetag mind. je 4 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn

Achtung: Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf max. die Hälfte der Beschäftigten pro Jahr beschränkt

SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Leben mit / ohne Stress

Jeder von uns erlebt täglich Stress. Ob im Beruf, zu Hause oder in der Freizeit, der Stress ist praktisch allgegenwärtig. Richtig dosiert kann Stress eine wichtige Quelle der Vitalität und Lebensfreude sein. Wenn aber das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Ruhe gestört ist, dann hat uns der Stress "im Griff". Leider leiden heutzutage immer mehr Menschen an den Symptomen dieses Ungleichgewichtes, sie sind "über das Verträgliche hinaus" gestresst. Dann ist es angesagt, dagegen etwas zu tun. Das angebotene Seminar in Form eines Bildungsurlaubes kann dabei unterstützen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mo - Fr, 08.09. - 12.09.2025
08.00 - 15.30 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 165,00 € **252-92308**
Dr. Eduard Gambietz

Frische Lebensenergie tanken - entschleunigen, Selbstfürsorge, Lebensfreude

Stress, Hektik, Überstunden, neue Aufgabengebiete dies und vieles mehr, beschreibt den Alltag vieler Berufstätiger. Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit, Stille, Bewegung sowie ein gesunder Schlaf.
In den drei Tagen wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen, Mediation, sanfter Bewegung und Entspannung sowie der eigenen Selbstreflexion erlebbar gemacht. Eine besondere Variante ist, die Achtsamkeit in Bewegung zu üben. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt. Dies geschieht durch die Unterstützung von Atemübungen, bewegter Mediation, sanften Bewegungen aus Yoga und Qi-Gong.
Wie wichtig ein ausgewogener Schlaf für die Gesundheit ist, weiß jeder. Doch wie kann mir dies wieder gelingen? Das „Sounder Sleep System“ ist ein ausgeklügeltes System von Übungen, das im Körper genau den physiologischen Zustand erzeugt, der gebraucht wird, um einschlafen zu können. Die Methode nutzt den Körper als Schlafmittel und beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle geistige Ruhe führen. Dies geschieht in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorievermittlung und praktischen Übungen. Die Teilnehmer werden aktiv einbezogen, erhalten Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Fragestellungen einbringen. Dieses Angebot soll stressbedingte Krankheiten und damit verbunden Tage der Arbeitsunfähigkeit oder einer Frühverrentung minimieren.
Zusätzlich entstehen Kosten für die Übernachtung mit Frühstück. Im Einzelzimmer betragen diese 67,00 EUR pro Person und Tag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mi, 15.10. - 17.10.2025
09.30 - 17.00 Uhr, 3 x
Halberstadt, K6 Seminarhotel
Entgelt: 285,00 € **252-92309**
Nadine Chwalinski

Fastenwandern mit Yoga und naturheilkundlicher Begleitung

Raus aus dem Mief, rein mit frischer Luft, Energie und Inspiration! Sowohl die Wanderungen als auch die Yogastunden werden uns ganz sanft begleiten und sind auch für ganz Ungeübte geeignet.
Wir begleiten Sie durch fünf Fastentage.

Entlastungs- und Aufbautage werden mit vorheriger schriftlicher Anleitung auf eigene Faust zu Hause durchgeführt. Genießen Sie Ihre Fasten-Auszeit in der schönen Villa Viriditas inmitten der Harzer Wildnis bei liebevoller Betreuung in Kleingruppen.
Jeden Morgen wird Ihnen ein heißes Wasser aufs Zimmer gebracht, dann geht es zum Yoga, um den Tag zu begrüßen. Beim anschließenden Fastengespräch mit Tee, Zitronenschnitzen und bei Bedarf einem Löffel Honig können wir auf die typischen Begleiterscheinungen des Fastens eingehen, den Tag besprechen und uns auch eine kleine liebevolle Aufgabe zur inneren Einstellung vornehmen.
Die täglichen Wanderungen in der wunderschönen Umgebung von Elbingerode werden im Schwierigkeitsgrad an den Fastenverlauf und die Gruppenzusammensetzung angepasst, auch in den Yogakursen nehmen wir selbstverständlich Rücksicht auf die unterschiedlichen Konstitutionen der Teilnehmer.
Sie bekommen viele praktische Anleitungen zum Fastenablauf: das Glaubern, Wissenswertes zum Fastenstoffwechsel, die Funktion des Leberwickels, morgendliche Kreislaufgymnastik und Bürstenmassagen, Kneippsche Güsse, basische Fußbäder und der richtige Kostaufbau in den Tagen nach dem Fasten werden Ihnen hier ganz lebensnah vermittelt.
An den Abenden geben wir Ihnen eine Auswahl an verschiedenen Entspannungstechniken (Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Meditation o.ä.) an die Hand. So können Sie ganz für sich entscheiden, welche davon am besten zu Ihnen passen und auch in der Zukunft in Ihren Alltag integriert werden können.
Alle Zutaten für die mittägliche Gemüsebrühe, die abendlichen Säfte und die Fastentees kommen bei uns aus kontrolliert biologischem Anbau. Bei der täglichen persönlichen Auswahl der Fastentees berät Sie die Kursleiterin und kann dabei auf Ihre ganz speziellen Bedürfnisse und Wünsche eingehen.
Im Entgelt enthalten sind: Sechs Übernachtungen inklusive Bio Fasten-Vollverpflegung, Unterbringung im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,00 EUR pro Nacht
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke
Ort: Elbingerode, Villa Viriditas
Entgelt: 770,00 € pro Kurs

Mo - Fr, 18.08. - 22.08.2025
08.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Britta Lüerßen **252-92320**

Mo - Fr, 25.08. - 29.08.2025
08.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Britta Lüerßen **252-92321**

Mo - Fr, 08.09. - 12.09.2025
08.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Britta Lüerßen **252-92311**

Mo - Fr, 15.09. - 19.09.2025
08.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Britta Lüerßen **252-92323**

Mo - Fr, 22.09. - 26.09.2025
08.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Britta Lüerßen **252-92310**

Mo - Fr, 06.10. - 10.10.2025
08.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Britta Lüerßen **252-92312**

Mo - Fr, 13.10. - 17.10.2025
08.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Britta Lüerßen **252-92322**

Innere Ruhe tanken im Kraftort Natur

Dieses Seminar richtet sich an all jene Menschen, die in ihrem Leben an einem Punkt angekommen sind, an dem es nicht wie gewohnt weitergeht. Die Aufgaben in Beruf und Familie werden als Dauerbelastung empfunden und irgendwann ist unser Körper erschöpft. Ein Erholungsurlaub

bringt nur für kurze Zeit Erleichterung und bald sitzt man wieder in der Stressspirale. Wollen Sie auch aus einem neuen Blickwinkel auf Ihr Leben schauen?
An diesem Punkt setzt das Angebot in Form eines Bildungsurlaubes an.
Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden zur inneren Selbsterfahrung und bringen Vitalität und Freude. Das Erlebnis in der Gruppe, der tägliche Erfahrungsaustausch wirken motivierend und erleichtern das Integrieren von Dingen, die wir mit Staunen das erste Mal erleben.
Damit bietet sich eine echte Chance für einen Neubeginn, in dem jeder zu seinem inneren Gleichgewicht finden kann.
Die Teilnehmer sollten sich gern in der Natur aufhalten, die Wissensvermittlung und das Erlernen vom Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird zu 50 % im Freien stattfinden.
Die Kurs ist in Sachsen-Anhalt und NRW als Bildungsurlaub anerkannt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke

Mo, 06.10. - 10.10.2025
10.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 245,00 € **252-92313**
Christine Altendorf

SPRACHEN

Englisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

Der Kurs bietet einen Einstieg in die englische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Quereinsteiger können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

20.10. - 24.10.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 220,00 € **252-92401**
Andreas Kunz

Englisch für das Gastgewerbe - English for the service sector

Als touristisches Reiseziel erfreut sich die Harzregion im Ausland wachsender Beliebtheit. Mit der zunehmenden Anzahl internationaler Gäste werden Englischkenntnisse im Dienstleistungsbereich immer wichtiger, egal ob in der Hotellerie, Gastronomie, bei Verkehrsbetrieben oder im Einzelhandel. Dieser Kurs richtet sich an ArbeitnehmerInnen aus dem Servicesektor, die ihre Englischkenntnisse gezielt für ihren beruflichen Alltag verbessern möchten. Dabei werden die Grundlagen der englischen Sprache mit konkretem Fokus auf berufstypische Situationen trainiert.
Das Konzept der Dozenten Dr. Olga Thierbach-McLean (Amerikanistin, Sprachcoach und Übersetzerin) und Aram McLean (Sprachcoach und englischer Muttersprachler mit vielseitiger Berufserfahrung im Servicesektor) vermittelt einerseits allgemeine sprachliche Grundlagen, befasst sich andererseits aber gezielt mit fachspezifischem Vokabular aus der Servicebranche. So können die TeilnehmerInnen eine solide theoretische Sprachbasis erwerben und gleichzeitig auf lebensnahe Weise ihre praktische Kommunikationsfähigkeit verbessern.
Der Kurs ist in erster Linie für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen konzipiert, kann aber auch als Auffrischungskurs belegt werden.

Mo - Fr, 03.11. - 07.11.2025
08.30 - 15.45 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 345,00 € **252-92402**
Dr. Olga Thierbach-McLean, Aram Nurala Erik McLean

Spanisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

In diesem Kurs erlernen Sie spanische Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag.
Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Informationen über sich zu geben, Konsumverhalten zu beschreiben und zu bewerten, über Kleidung und Freizeit zu sprechen und sich über Freunde und Beruf auszutauschen. Anhand landeskundlicher Themen und Texte erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich auf eine einfache Art verständigen können, vertraute Themen besprechen und wichtige Informationen austauschen können.

Mo - Fr, 20.10. - 24.10.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 200,00 € **252-92404**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Spanisch für Wiederholende und Wiedereinsteiger

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die über geringe Grundkenntnisse verfügen und diese erweitern und ausbauen möchten. Sie lernen sich vorzustellen und eine kleine Wegbeschreibung abzugeben. Mittels verschiedener Methoden werden Sprechsituationen des Alltags geübt und gefestigt. Durch Hörübungen, Filmsequenzen und Lesematerialien erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Kultur.
Zu Kursbeginn findet ein kleiner Test statt um das Sprachniveau zu ermitteln, damit die Dozentin besser darauf eingehen kann.

Mo - Fr, 09.02. - 13.02.2026
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 200,00 € **252-92406**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Italienisch für Anfänger

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer, die über keine und geringe Grundkenntnisse verfügen und diese erweitern und ausbauen möchten.
Sie lernen sich vorzustellen, eine kleine Wegbeschreibung zu geben und lernen die Zahlen von 1-100.. Mittels verschiedener Methoden werden Sprechsituationen das Alltags geübt und gefestigt. Durch Hörübungen, Filmsequenzen und Lesematerialien erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Kultur.

Mo - Fr, 10.11. - 14.11.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 200,00 € **252-92405**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Brush up your English

Aktualisieren Sie in diesem Intensivkurs Ihren passiven Wortschatz und wiederholen Sie die wichtigsten Grammatikstrukturen und Redewendungen. Durch gezielte praxisnahe Übungen und authentische Rollenspiele wird Ihr Englisch-Wissen wieder aufgefrischt, erweitert und mit neuem Leben gefüllt.
Ein versierter Sprachausbilder wird den Unterricht auf Ihre Bedürfnisse anpassen, Bekanntes reaktivieren und mit neuem Wissen verknüpfen und Sprachhemmungen abbauen.
Sprache kommt von SPRECHEN. Deshalb ist dieses Seminar als Sprachtraining kommunikativ und interaktiv orientiert. Grammatikübungen, Lesen und Schreiben sind wichtige Bestandteile, jedoch kein Selbstzweck. Sie zielen immer auf die Verbesserung der aktiven Sprechfähigkeit ab.
Aktives Training in einem Intensivkurs ist eine effiziente Form Englisch zu erlernen und zu sprechen. So wie es im Beruf, im Gespräch, am Telefon, in der Telefonkonferenz, auf der Messe oder in Präsentationen

gebraucht wird und gut geeignet ist, theoretische Vorkenntnisse in kurzer Zeit zu verbessern und sicherer im Englischen zu werden. Wenn Sie zukünftig auf ein flüssigeres Englisch bauen möchten für unterschiedliche Aufgabengebiete, reichen theoretische Kenntnisse nicht aus. Man lernt eine Sprache nicht nur theoretisch, sondern durch Sprachpraxis wie in diesem Intensivkurs.
Durch wiederholte Übung ist Ihre Sprechpraxis eine natürliche Folge des intensiven Sprechtrainings. Alles, was wir regelmäßig trainieren, können wir. Mit Ihrem Trainer wiederholen Sie während des Sprechens Grammatik und Vokabular. Sie lernen nicht nur dynamisch, Sie trainieren interaktiv und mit Spaß, damit alles schnell ins Langzeitgedächtnis gelangt.
Voraussetzung: Sprachniveau A2

23.06. - 27.06.2025
Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr
Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 200,00 € **252-92407**
Richard Steinhof

BERUF

Einführung in DATEV - Grundlagen Lohn und Gehalt comfort

In diesem Kompaktkurs werden steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Entgeltabrechnung behandelt. Im ersten Teil werden behandelt: Rechtlicher Rahmen der Entgeltabrechnung; Ermittlung des Bruttoarbeitsentgelts; Zuschläge und Sachbezüge; gesetzliche Abzüge; Nettoarbeitsentgelt und auszuzahlender Betrag; besondere Beschäftigungsverhältnisse; Einmalzahlungen; Nachweis- und Meldepflichten.
Im zweiten Teil vermittelt der Kurs einen Überblick zur DATEV-Software Lohn und Gehalt comfort für kleine und mittelgroße Unternehmen. Gegenstand sind die folgenden Themen: Organisation der Entgeltabrechnung, Stammdaten (Firma, Mitarbeiter, Krankenkassen, Lohnarten), einfache Abrechnungsformen (Löhne, Gehälter, Azubi, Minijob) - Brutto-Netto-Abrechnung, Lohnjournale, Bescheinigungen, Meldungen.
Die Teilnehmenden sind anschließend in der Lage, einfache Entgeltabrechnungen manuell sowie mit einem EDV-Programm durchzuführen.
Bei Anmeldung bitte die E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine Erwartungsabfrage des Kursleiters.
Präsenz- und Online-Teilnehmende arbeiten parallel in direktem Kontakt mit dem Kursleiter. Übungen werden gemeinsam durchgeführt. Beide Teilnehmergruppen arbeiten im Praxisteil mit der DATEV-Software über einen Online-Zugriff auf das DATEV-Rechenzentrum.
Literaturkosten ca. 30,00 EUR
Technische Voraussetzungen für Online-. Teilnehmer: PC mit Windows-Betriebssystem ab Version 10, Monitordiagonale mindestens 17", stabile Internetverbindung, Headset

Mo - Fr, 03.11. - 07.11.2025
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 275,00 € **252-92501**
Willi Wagner

Finanzbuchführung 1 - XPERT Business (XB)

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im betriebswirtschaftlichen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland).
Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse, Kursinhalte und Lernzielkataloge finden Sie unter:
www.xpert-business.eu
Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.
Literaturkosten ca. 30,00 EUR

Mo - Fr, 10.11. - 14.11.2025
08.00 - 15.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 225,00 € **252-92502**
Patrick Manthey

Erlebnis Kommunikation - wirkungsvoll kommunizieren
- Pferdegestützter Workshop

Kommunikation ist die Basis jeder Beziehung - sei es privat oder geschäftlich/beruflich.
In dem wir miteinander sprechen, schreiben, oder uns in irgendeiner anderen Weise zueinander verhalten, befinden wir uns direkt in der Kommunikation. Wir tun das ständig. Wir sind absolute Kommunikationsexperten von Geburt an.
Die rasanten Veränderungen der letzten Jahre haben natürlich auch Einfluss auf unser Kommunikationsverhalten. Soziale Medien, die digitale (Begegnungs-)Welt, permanente Erreichbarkeit mit Entscheidungserwartungen im Sekundentakt seien nur ein paar Beispiele, die uns smartes Kommunikationsverhalten abverlangen.
Die Art unserer Kommunikation entscheidet über die Qualität unserer Beziehungen und Kontakte und damit auch über unsere Zufriedenheit, Erfolg und Glück.
Dieser Bildungsurlaub setzt an einem ungewöhnlichen Punkt an: bei den Pferden in der Natur. Was können sie uns über einen offenen, friedfertigen und ehrlichen Kommunikationsstil „erzählen“? Pferde sind, wie wir, Herdentiere. Sie haben ein feines, komplexes Kommunikationssystem. Kleinste Zeichen und klare Informationen sorgen für das Überleben der Gruppe.
In direktem Kontakt mit den Pferden geht es um Themen wie
- Vertrauen und Respekt
- zuhören und echtes Verstehen
- Empathie und Mitgefühl
- ernstgemeinte Auseinandersetzung
- Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Statt theorielastigem Methodenlernen in geschlossenen Räumen, bietet diese Methode erlebbares Erfahrungslernen mit Herz und Verstand! Praxisorientiert und praxistauglich! Methode: Der Workshop findet größtenteils „outdoor“ statt. Die Trainer sind Vierbeiner und ein Zweibeiner. Pferdegestützte Workshops sind eine Methode, die in einem völlig anderen Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnet und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglichen. Pferde sind Experten im Beobachten. Sie spiegeln uns auf direkte und wertfreie Weise, wo wir gerade stehen und öffnen Türen für Neues. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es wird NICHT geritten. Alle Übungen finden ausschließlich am Boden statt.
Praktische Übungen am Pferd, Trainer-Input, Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung u. Teilnehmer, ggf. Videoauswertung, Transfer in den persönlichen Alltag
Es gibt eine Halle für die Arbeit an den Pferden und einen Seminarraum sowie viele Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs mitten in der Natur.

Mi - Fr, 17.09. - 19.09.2025
10.00 - 17.00 Uhr, 3 x
Bühne, Bahnhofsweg 3
Entgelt: 370,00 € **252-92504**
Ingeborg von Erffa

ONLINEKURSE

Spanisch A2 - Mittelstufe I

Voraussetzung: 5 Semester

In diesem Online-Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits einige Semester gelernt haben und vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Auf diese Art können Sie selbst diese Fragen auch beantworten. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.
Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC oder Notebook mit Lautsprecher, Headset mit Mikrofon, Kamera
Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1

Mi, 10.09. - 26.11.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Entgelt: 80,00 € **252-84300**
Sabine Perez Soza

Französisch A1 - Grundstufe I

Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die französische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen.
Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC oder Notebook mit Lautsprecher, Headset mit Mikrofon, Kamera
Lehrbuch: nach Absprache

Do, 18.09.2025 - 04.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Entgelt: 80,00 € **252-48110**
Desire Bararunyeretse

Kreativer Online-Workshop

Zu Hause allein kreativ sein, funktioniert für viele nicht. Gute Ideen kommen meist erst in der Zusammenarbeit mit anderen. Gemeinschaft inspiriert: Ideen und Erfolge können mit anderen Kreativen geteilt werden.
Doch was, wenn es in Ihrem Umfeld keine geeigneten Angebote gibt? Wir bieten eine Lösung und haben in Kooperation mit der Kreativbuchautorin Anka Brüggemann die digitale Veranstaltungsreihe BOOKOGAMI-CLUB konzipiert.
In den einzeln buchbaren Live-Online-Workshops können alle Teilnehmenden ihre kreative Leidenschaft mit anderen teilen, Kontakte knüpfen und Spaß daran haben, neue Techniken und Prozesse zu lernen.
Wir bieten Ihnen in den einzelnen digitalen Veranstaltungen Ideen, mit den eigenen Händen etwas Schönes zu erschaffen. Per Mail bekommen Sie rechtzeitig vor dem Workshop die Materialliste und leicht verständliche Vorlagen.
Im digitalen Workshop zeigt Anka Brüggemann Schritt für Schritt wie leicht es ist, Dinge selbst zu machen. Es werden immer Projekte ausgewählt, die ohne riesigen Materialaufwand umgesetzt werden können und die auch für Anfänger*innen geeignet sind.
Jeder Workshop findet über Zoom statt. Diese Plattform funktioniert ganz unkompliziert: Jeder Angemeldete bekommt per Mail seinen Zugangscode und kann sich mit einem Klick einloggen.
Jeder Workshop wird moderiert. Über einen Chat können Sie jederzeit Fragen stellen, die direkt beantwortet werden.
Das konkrete Thema für jeden Workshop wird auf der Webseite der KVHS Harz spätestens 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin bekanntgegeben.
Jeder Termin kann einzeln gebucht werden. Alle Veranstaltungen werden aufgezeichnet und stehen nach dem Workshop für sechs Wochen zum Anschauen zur Verfügung. Das ist wichtig, wenn Sie mal einen Termin kurzfristig nicht wahrnehmen können, aber auch wenn Sie im Workshop zunächst lieber nur zuschauen und später in Ihrem Tempo arbeiten möchten.
Bitte bereithalten: siehe E-Mail nach Anmeldung

Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC oder Notebook mit Lautsprecher, Webcam ist nicht erforderlich

Seminardauer: jeweils 18.00 - 20.15 Uhr

Ort: Onlineseminar
Entgelt: 12,00 € pro Seminar
Dozentin: **Anka Brüggemann**

Mo, 29.09.2025	**252-82130**
Mo, 27.10.2025	**252-82131**
Mo, 01.12.2025	**252-82132**
Mo, 26.01.2026	**252-82133**
Mo, 09.03.2026	**252-82134**

XPERT Business (XB)

XPERT Business (XB) Abschlüsse - So individuell wie Ihr Weiterbildungsbedarf

Nutzen Sie ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem, das Ihnen eine Reihe von Abschlüssen ermöglicht. Jeder Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Für die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, mit dem Sie Ihre neuen Kompetenzen nachweisen können. Mit bestimmten Kombinationen von Zertifikaten erreichen Sie übergeordnete Abschlüsse wie z. B. „Finanzbuchhalter/in (XB)“. So können Sie den Abschluss wählen, der zu Ihrem Weiterbildungsziel passt.

Die Kurse finden jeweils Dienstag und Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr, Online statt.

Ein Techniktest ist vom 27.10. bis 03.11.2025, 08.30 - 20.30 Uhr, möglich.

Finanzbuchführung (1) (XB)
Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

04.11.2025 - 05.02.2026, 24 x 2 Stunden Entgelt: 400,00 €	**252-85101**

Finanzbuchführung (2) (XB)
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt.

04.11.2025 - 29.01.2026, 22 x 2 Stunden Entgelt: 375,00 €	**252-85102**

Finanzbuchführung (3) - DATEV (XB)
Voraussetzungen: fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus Finanzbuchführung (1) und (2)

04.11.2025 - 03.02.2026, 16 x 2 Stunden Entgelt: 293,00 €	**252-85103**

Lohn und Gehalt (1) (XB)
Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

04.11.2025 - 05.02.2026, 24 x 2 Stunden Entgelt: 400,00 €	**252-85104**

Lohn und Gehalt (2) (XB)
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt (1) vermittelt.

04.11.2025 - 29.01.2026, 22 x 2 Stunden Entgelt: 375,00 €	**252-85105**

Lohn und Gehalt (3) - DATEV (XB)
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt (1) und (2) vermittelt.

04.11.2025 - 08.01.2026, 16 x 2 Stunden Entgelt: 293,00 €	**252-85106**

Kosten- und Leistungsrechnung (XB)
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt.

04.11.2025 - 22.01.2026, 20 x 2 Stunden Entgelt: 343,00 €	**252-85107**

Bilanzierung (XB)
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung (2) vermittelt.

04.11.2025 - 22.01.2026, 20 x 2 Stunden Entgelt: 343,00 €	**252-85108**

Betriebliche Steuerpraxis (XB)
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts.

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

04.11.2025 - 29.01.2026, 22 x 2 Stunden
Entgelt: 355,00 € **252-85109**

Controlling (XB)
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt.

04.11.2025 - 22.01.2026, 20 x 2 Stunden
Entgelt: 343,00 € **252-85110**

Personalwirtschaft (XB)
Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

04.11.2025 - 22.01.2026, 20 x 2 Stunden
Entgelt: 343,00 € **252-85111**

Finanzwirtschaft (XB)
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt.

04.11.2025 - 22.01.2026, 20 x 2 Stunden
Entgelt: 343,00 € **252-85112**

Einnahmen-Überschuss-Rechnung für kleine und mittelständische Unternehmen
Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

04.11. - 09.12.2025, 11 x 2 Stunden
Entgelt: 200,00 € **252-85113**

KREISBIBLIOTHEK

Im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg steht Ihnen ein breites Angebot von mehr als 48.000 Medien zur Ausleihe zur Verfügung.
Bibliotheken im Landkreis Harz werden beraten und im Rahmen des Kreisleihverkehrs mit Austauschbeständen versorgt. Für Bildungseinrichtungen, wie Schulen und Kindertagesstätten, werden verschiedene Medienangebote zum Ausleihen vorgehalten.

ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

Dienstag	10:00 - 12:00 Uhr
	15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	14:00 - 18:00 Uhr

Sie erreichen uns während der Öffnungszeiten der Bibliothek per Telefon unter 0 39 46 - 52 40 50 und per E-Mail an kreisbibliothek@kvhs-harz.de.

Die LESERATTE ist unterwegs

Schon seit 2008 ist die LESERATTE unterwegs und besucht die Kinderbibliothek. Von September bis Dezember wird die LESERATTE alias Swantje Albrecht, Schauspielerin am Harztheater monatlich ein spannendes Kinderbuch im Gepäck haben und gern daraus vorlesen. Die Lesungen finden immer mittwochs um 16.00 Uhr im Bildungshaus Carl Ritter statt. Genaue Termine werden kurzfristig bekannt gegeben.

Die Leseratte wird gefördert von der Harzsparkasse

Wir lesen in der Johanniskapelle

„Tatzen, Pfoten, Krallen ...Tiergeschichten“
In den Sommermonaten können Sie in der Johanniskapelle beim Vorlesen von Tiergeschichten in den Genuss des Zuhörens kommen. Lassen Sie sich in den Lesungen in fremde Welten und zum Miterleben verführen und Ihre Phantasie anregen. Der Freundeskreis der Johanniskapelle erwartet Sie von Mai bis September immer am 3. Montag im Monat um 18:00 Uhr in der Johanniskapelle in Quedlinburg, Stresemannstraße. Vor den Lesungen steht die Johanniskapelle ab 16.00 Uhr für Gespräche, Diskussionen und zum Gedankenaustausch mit anderen Kulturinteressierten offen.

Mo, 15.09.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **252-95002**

Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Allgemeines

1. Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) dient der Information, Fortbildung und Freizeitgestaltung aller Bevölkerungskreise. Sie bietet ein breites Spektrum an Weiterbildung. [...]
4. Die KVHS erhebt für die Teilnahme an Veranstaltungen Entgelte. Die Entgelte für einzelne Leistungen sind in der jeweils gültigen Entgeltordnung geregelt.

2 Anmeldungen

1. Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
2. Die Teilnehmer können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden.
3. Jede Anmeldung zu den Veranstaltungen der KVHS ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.
4. Bei planmäßiger Durchführung der Veranstaltung erfolgt keine Benachrichtigung.
5. KVHS erfasst zur Wahrnehmung ihrer Aufgaben von den angemeldeten Teilnehmern folgende Daten: Name, Vorname, Geburtsdatum, aktuelle Wohnanschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geschlecht. Daten der belegten Bildungsveranstaltungen. Die erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und nach den ausgelegten datenschutzrechtlichen Grundsätzen (insbesondere in Hinblick auf die DSGVO) behandelt.

3 Vertragsabschluss

1. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der KVHS als Veranstalterin und den Teilnehmern begründet. Der Teilnehmer kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der KVHS namentlich zu benennen. Für diese Teilnehmer gelten ebenfalls die gleichen Vertragsbedingungen der KVHS.
2. Der Inhalt der Veranstaltungen der KVHS ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
3. Die KVHS behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichen Gründen behält sich die KVHS vor, Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung oder einzelner Kurstermine zu ändern.
4. Studienreisen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der KVHS. Insoweit tritt die KVHS nur als Vermittler auf. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4 Rücktritt der KVHS, Kürzung der Veranstaltungsdauer, Veranstaltungsabsage

1. Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der KVHS bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Mindestzahl wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Für Veranstaltungen mit weniger als der Mindestteilnehmerzahl steht es im Ermessen der KVHS, ob diese dennoch durchgeführt werden. Sie unterliegen einem besonderen Entgelt, gemäß der geltenden Entgeltordnung.
2. Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung, aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.
3. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die KVHS Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob die Veranstaltung stattfindet.
4. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichteten Entgelte zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn das Entgelt bar bezahlt wurde.
5. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die KVHS Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmern zumutbar ist.
6. Wird eine Veranstaltung aus von der KVHS zu vertretenden Gründen abgesagt, so sind die der KVHS vorliegenden verbindlichen Anmeldungen gegenstandslos.

5 Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten.
2. Bildungsurlaub: Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes. Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 6 Wochen vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Bildungsurlaubsbeginns nicht mit. Es besteht die Möglichkeit, innerhalb der 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten. In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.
3. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmäch-tigt. Ein Rücktritt vom gebuchten Kurs ist in der Regel ausgeschlossen. In Ausnahmefällen kann unter Vorlage eines entsprechenden Attestes vom Kurs zurückgetreten werden. Das Attest ist unaufgefordert vom Teilnehmen-den in der Einrichtung (nicht Dozent) vorzulegen. Die Geschäftsführung be-hält sich diesbezüglich eine Einzelfallprüfung vor, welche den Zeitraum nach Eingang der schriftlichen Rücktrittsbekundung in Verbindung mit dem eingereichten Attest, berücksichtigt. Im Falle, dass ein begonnener Kurs ab-gesagt werden muss, erfolgt eine anteilige Rechnungslegung.
4. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
5. Bei allen Rücktritten werden € 10,00 pro gebuchten Veranstaltungsplatz, höchstens jedoch das volle Veranstaltungsentgelt, als Bearbeitungsentgelt und zusätzlich die anteiligen Entgelte für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten.
6. Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine ander Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen ein-gehalten werden und in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfü-gung steht. Im Falle der Umbuchung wird das für die alte Veranstaltung ge-zahlte Entgelt unter Abzug der in Absatz 3 genannten Beträge für die neue Veranstaltung zu zahlendes Entgelt angerechnet.

6 Allgemeine Ordnungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Teilnehmer hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.
2. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der KVHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 4 Absatz 4.
3. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen in Sachsen-Anhalt finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.
4. Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bei regelmäßigem Besuch mindestens 80%) durch die KVHS bescheinigt werden. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgelteordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist. Ein Zeugnis/Zertifikat erhält derjenige, der erfolgreich eine Prüfung abgelegt hat. Zu Prüfungen wird ein Teilnehmer nur zugelassen, wenn er das Entgelt der zur Prüfung führenden Veranstaltung(en) bezahlt hat. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgelteordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist.
5. Materialgeld kann zusätzlich anfallen. Unsere Dozenten besorgen das für die jeweilige Veranstaltung erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird in der Veranstaltung eingesammelt. Abweichend hiervon werden, sofern in den Veranstaltungsbeschreibungen angegeben, die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig, wenn die erforderlichen Materialien bereits vor Veranstaltungsbeginn besorgt werden müssen. Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Eine Erstattung von Anschaffungskosten für Unterrichtsmaterial und Lehrbücher ist ausgeschlossen, wenn diese vor der verbindlichen Bestätigung der Veranstaltung beschafft werden.
6. Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen der KVHS grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmer sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung, umgehend die KVHS zu informieren.
7. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund unter den Voraussetzungen des § 314 BGB. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen.
b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber anderen Teilnehmern oder Beschäftigten der KVHS,
c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

7 Sonstiges

1. Die Haftung der KVHS beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens KVHS oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.
2. Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die KVHS vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.
3. Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass das Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der KVHS auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.
4. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule sowie die von ihr beauftragten Mitarbeiter üben in den Räumen KVHS das Hausrecht aus. Ihren Weisungen ist Folge zu leisten. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule kann im Rahmen dieser Ordnung eine Hausordnung erlassen.
5. Besucher der KVHS, die gegen diese Ordnung oder die Hausordnung verstoßen, haften für den daraus entstehenden Schaden und können ganz oder zeitweise von Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen werden.
Der Vergütungsanspruch der KVHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.
6. In unseren Räumlichkeiten besteht generell ein Rauchverbot.
7. Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führhunde.
8. Für die Computernutzung gelten besondere Bedingungen. [...]

Entgeltordnung für die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Pflicht zur Entrichtung von Entgelten

1. Die Nutzer der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) sind verpflichtet, für die Inanspruchnahme der Einrichtung nach dieser Ordnung Entgelte zu entrichten und werden auf volle Eurobeträge gerundet.
2. Die Entgelte entstehen mit der verbindlichen Anmeldung (gemäß Benutzerordnung der KVHS) zu einer Veranstaltung.

2 Höhen der Entgelte

[...]
5. Die Höhe der Entgelte je Veranstaltung wird in der Regel in den Veröffentlichungen der KVHS bekannt gemacht.
6. Für Kopierleistungen und Ausdrucke gelten die Bestimmungen der jeweils gültigen Verwaltungskostenregelung der KVHS.
7. Sämtliche über die Pauschalen hinausgehende Auslagen, insbesondere Porto, Verpackungs- und Telefonkosten, sind in voller Höhe zu erstatten.
8. Weitere Entgelte wie für Rücktritte, Umbuchungen, Zertifikate werden gemäß der anliegenden Tabelle erhoben.

3 Ermäßigungen

1. Ermäßigungen werden erst ab einem Entgelt von mindestens 30,00 € je Veranstaltung gewährt.
2. Einzelveranstaltungen (mit weniger als 2 Kurstagen), Exkursionen, Studienreisen, Bildungsreisen, Materialkosten, Fahrtkosten, Verpflegung, Übernachtung und Ähnliches sind generell von der Ermäßigung ausgeschlossen, auch wenn das Entgelt 30,00 € übersteigt.
a. Ermäßigungsberechtigt sind Teilnehmer, die im Besitz eines gültigen Sozial- und Familienpasses des Landkreises Harz sind. Die Ermäßigung beträgt maximal 30%.
b. Ermäßigungsberechtigt sind Schüler, Studenten und Auszubildende, Schwerbeschädigte mit einem Grad über 50% und Mitglieder des Fördervereins der KVHS. Die Ermäßigung beträgt 20%.
c. Ermäßigungsberechtigt sind Mitarbeiter der KVHS und im aktuellen Semester aktive Dozenten. Die Ermäßigung beträgt 50%.
3. Die Ermäßigungsberechtigung ist vor Veranstaltungsbeginn der KVHS mit der Fälligkeit des Entgeltes nachzuweisen.
4. Die KVHS kann bestimmte Veranstaltungen von der Ermäßigung ausschließen.
5. Für verspätetes Einsteigen in eine Veranstaltung gilt folgende Regelung:
Es wird ein anteiliges Entgelt fällig. Die Geschäftsführung der KVHS wird ermächtigt je nach Art der Veranstaltung über die Höhe zu entscheiden.
6. Besteht für den einzelnen Teilnehmer die Möglichkeit verschiedenartiger Ermäßigungen, so kann er nur eine Art der Ermäßigung (in der Regel die Höchste) in Anspruch nehmen.
7. Weitere Ermäßigungen werden nicht gewährt.

4 Erlass von Entgelten

Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule Harz wird ermächtigt die Entgelte bei Sonderveranstaltungen (z.B. bei Semestereröffnung, Festakten, Kooperationen und Sonderveranstaltungen), sowie in Härtefällen ganz oder teilweise zu erlassen. Der Härtefall ist nachzuweisen.

5 Entstehung und Fälligkeit der Entgelte

1. Das Entgelt entsteht mit der Erfüllung der entgelte pflichtigen Tatbestände und wird damit sofort fällig. Schuldner sind die Teilnehmer der KVHS.
2. Die Zahlung des Entgeltes erfolgt durch das Lastschriftverfahren (bevorzugt) oder durch Überweisung. Im Ausnahmefall erfolgt Barzahlung (z.B. bei Einzelveranstaltungen).
3. Die Einziehung der rückständigen Entgelte erfolgt über den Weg des Inkasso.
4. Sind Entgelte rückständig, kann der Nutzer von der Benutzung der KVHS ausgeschlossen werden. Ein Teilnehmer kann vom Kurs ausgeschlossen werden, wenn er das Entgelt nach Aufforderung nicht bezahlt.
5. Ein Teilnehmer wird von der Teilnahme an weiteren Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen, solange er bei der KVHS noch finanzielle Außenstände hat.

6 Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt am 01. Januar 2024 in Kraft

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Die neue Website ist online – entdecken Sie unser Angebot!

Jetzt ist es so weit: Unsere neue Website ist live! Übersichtlich, modern und vollgepackt mit Informationen und Kursangeboten – schauen Sie gleich mal rein und entdecken Sie die Vielfalt der kvhs Harz.

Ein echter Vorteil: Auch während des Semesters kommen laufend neue Kurse dazu. Ein regelmäßiger Blick auf unsere Website lohnt sich also – so bleiben Sie immer auf dem Laufenden und verpassen keine neuen Angebote.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern – und freuen uns, Sie online oder persönlich bei uns begrüßen zu dürfen!

Hybridkurse - Die Zukunft des Lernens!

Live vor Ort oder flexibel online - Sie haben die Wahl.

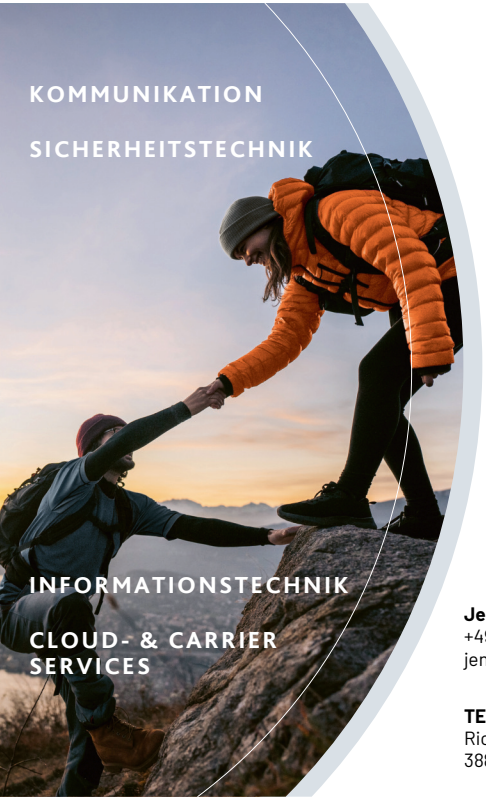
Bald fester Bestandteil unseres Kursangebots - bleiben Sie dran!

Spontanes Geschenk benötigt?

Ein Gutschein für Kurse an der Kreisvolkshochschule Harz passen zu jedem Anlass - ob als Anstoß für ein gesünderes Leben, oder in Kombination mit dem ersten eigenen Smartphone - mit einem Gutschein für Bildung kann man nur gewinnen.

An die Zukunft denken, Bildung schenken!

Bleiben Sie auf dem Laufenden: **www.kvhs-harz.de**



TELCAT
Ein Unternehmen der Salzgitter Gruppe

WIR GESTALTEN ZUKUNFT

Gemeinsam mit der VHS setzen wir Impulse für moderne Lern- und Arbeitswelten.

IHRE ANSPRECHPARTNER IM HARZ

Jens Ebert
+49 151 14205408
jens.ebert@telcat.de

Steffen Gräf
+49 151 18873422
steffen.graef@telcat.de

TELCAT MULTICOM GmbH
Richard-Wagner-Straße 39
38820 Halberstadt

info@telcat.de
www.telcat.de

TELCAT MULTICOM GmbH
Karl-Marx-Str. 72
06502 Thale

LIEBLANG

Der professionelle Dienstleister

- Gebäudedienste
- Brand- und Wasserschadensanierung
- Sicherheitsdienste
- Begrünung
- Verpflegung
- Sonderleistungen
- Branchenlösungen

lieblang.com

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Standort Quedlinburg
Heiligegeiststraße 8
06484 Quedlinburg
Tel. 0 39 46 / 52 40 30
Fax 0 39 46 / 52 40 59

Standort Halberstadt
Theaterstraße 6
38820 Halberstadt
Tel. 0 39 41 / 69 78 0
Fax 0 39 41 / 69 78 78

Standort Wernigerode
Bahnhofstraße 39
38855 Wernigerode
Tel. 0 39 43 / 69 15 0
Fax 0 39 43 / 69 15 26

Entdecke stets neue Kurse im Online-Programmheft!
www.kvhs-harz.de
info@kvhs-harz.de

twitter.com/kvhs_harz
facebook.com/kreisvolkshochschule.harz
instagram.com/kvhs_harz

Öffnungszeiten

Montag	08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	13:00 - 17:00 Uhr
Freitag	geschlossen

(sowie nach Vereinbarung)